

# 市場で学ぶ・作る・食べる やさい・くだもの料理教室

## 料理研究家・栄養士 立野豊子 先生

2012年7月14日(土) 親子

### 鶏肉のピカタ・温野菜添え

#### 【材料6人分】

鶏むね肉〔皮なし〕	3枚
塩、コショウ	少々
※乾燥ハーブ	少々
小麦粉	適量
オリーブ油	大さじ2
キャベツ	3枚
トマト	小4個
カブ	2個
(チーズ入り卵液)	
A 卵	2個
パルメザンチーズ	大さじ3
塩、コショウ	少々
(オーロラソース)	
B マヨネーズ	大さじ3
ケチャップ	大さじ1
レモン汁	小さじ1/2

#### 【参考1人分】

1/2枚
少々
少々
適量
小さじ1
1/2枚
小1個弱
1/3個
1/3個
大さじ1/2
少々
大さじ1/2
小さじ1/2
少々

#### 【作り方】

- ① 鶏肉はそぎ切りにし、塩、コショウで下味をつけます。  
 ※乾燥ハーブをふり、小麦粉をまぶします。  
 キャベツは芯を取りゆでて、小さく丸めます。  
 カブは6等分に切り、フライパンで焼きます。  
 トマトは1個3枚の輪切りにし、フライパンでサッと焼きます。  
 卵はときほぐし、パルメザンチーズ、塩、コショウを加えて混ぜ合わせます。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、卵液につけた鶏肉を並べて、弱めの中火で両面、色よく焼きます。  
 Bを混ぜ合わせてオーロラソースを作ります。
- ③ 皿に鶏肉、キャベツボール、カブ、トマトを盛り、オーロラソースを添えます。

※乾燥ハーブ 今回はパセリ、バジルを使いました。

#### 1人分の栄養価、野菜量、果物量

エネルギー (Kcal)	野菜使用量 (g)	緑黄色野菜 (g)	淡色野菜 (g)	果物量 (g)
231	82	39	43	-

主催：札幌市中央卸売市場 青果部運営協議会

