

# お茶の葉ささみのピカタ レシピ

<材料> 4人分

鶏ささみ（1本約40g）	4本
塩	適量
こしょう	適量
小麦粉	大さじ3
卵	小1個
粉チーズ	小さじ3
パン粉	大さじ3
お茶の粉末（抹茶）	小さじ1/4
油	小さじ1



## <作り方>

- ①鶏ささみは筋を取り除き、塩、こしょうをする。
- ②あらかじめ、粉チーズ、パン粉、お茶の粉末を混ぜておく。
- ③①の鶏ささみに小麦粉をまぶし、溶き卵をつける。
- ④③に②をまぶす。
- ⑤フライパンに油を入れ、④を中火で10分ほどかけて両面を焼く。



## お茶の葉ささみのピカタ



この料理は、平成29年度瑞穂市主催「第2回親子で一緒に考える小学生給食料理コンテスト」で入賞した作品です。岐阜県産の鶏肉や、揖斐で栽培されたお茶を使用して作られています。新茶の季節にピッタリの瑞穂オリジナルの料理です。

