

たたき鶏肉ソテー

固くて噛み切りにくい

⑤たたいてやわらかくする

●材料（1人分）

鶏むね肉	1/2枚
塩・こしょう	適宜
油	適宜



●作り方

- ① 鶏肉をすりこぎで15回程度叩く。
- ② 塩・こしょうする。
- ③ フライパンで両面を焼く。
- ④ 食べやすい大きさに切る。

☆肉質がやわらかくなります。

☆切って焼くより、大きいまま焼いてから切る方が、縮みが少なく食べやすく仕上がります。

♪写真の添えレタスは肉を巻いて食べると食べやすくなります。

ミニトマトより普通のトマトの方が皮がやわらかいです。

食べにくい方は、皮を湯むき(P9参照)すると食べやすくなります。