

鶏肉のクラッシュアーモンドすりごま焼き



材料

鶏もも肉	1枚 (300g)
塩・コショウ・薄力粉	適量
卵	1個
クラッシュアーモンドすりごま	1袋
オリーブ油	大さじ2
クレソン・ミニトマト・レモン	適宜

できあがり 2人分

作り方

鶏もも肉はひと口大に切り、塩・コショウをして薄力粉をまぶし、溶き卵にくぐらせてクラッシュアーモンドすりごまをまぶす。

フライパンにオリーブ油を熱し、①を両面焼き色がつくまで焼く。

油を切って器に盛り、クレソン・ミニトマト・レモンを添える。