

粉末緑茶を使った簡単！お茶レシピ「鶏肉のお茶パン粉焼き」



脂のない鶏胸肉に、マヨネーズと粉末緑茶で下味をつけ、パン粉を付けてフライパンで焼くだけで、とっても簡単に作ることができる、お茶風味のパン粉焼きです。粉末緑茶を入れることで、衣に綺麗な緑色がついて、見た目もいい感じ。また、粉末緑茶とマヨネーズの相性がよく、出来立て熱々でも冷めても、とっても美味しいんですよ。とっても簡単なので、ぜひ作って食べてみてくださいね。

●材料

鶏胸肉	200g
マヨネーズ	大さじ1
塩	適量
胡椒	適量
粉末緑茶	小さじ4分の1程度
パン粉	大さじ4
オリーブオイル	大さじ3

●作り方 ※ホームページでは画像付きでご紹介しています。「いいお茶」と検索してみてください。

1. 鶏胸肉は皮を取り、一口サイズのそぎ切りにします。若干薄めの方が、火の通りが早くおすすめです。
2. そぎ切りにした鶏胸肉に塩、胡椒を振り、マヨネーズと粉末緑茶を入れてよく混ぜ、15分ほど置いて下味をつけます。
3. 下味をつけた鶏胸肉の全体に、パン粉をしっかりつけます。
4. フライパンにオリーブオイルを入れて火にかけ、オリーブオイルが温まったら、パン粉をつけた鶏胸肉を入れて弱めの中火で、焼き色がつくまで焼きます。
5. 焼き色が付いたらひっくり返して、反対側も焼きます。
6. 鶏胸肉に火が通り、両面に焼き色が付いたらお皿に盛って、お茶パン粉焼きの出来上がりです。

マヨネーズと粉末緑茶の相性がよく、とっても美味しい鶏胸肉のお茶パン粉焼き。出来立てはもちろん冷めても美味しいから、お弁当にもピッタリです。粉末緑茶で簡単に作れるので、ぜひ作ってみてください。



粉末緑茶

50g	500円
200g	1,240円
500g	2,480円

いろいろ使えて重宝します。

税込み 送料無料