



発行 楽多舎 2021.02.27
 練馬区中村南 1-18-4 03-3990-6386
<https://rakuda-ya.com>
 メール nerima.rakudaya@gmail.com

3月 NO.46

鶏肉のピカタ

楽多舎人気メニューのレシピを紹介しています。調味料の量は目安ですのでご自分の好みに合わせて調整してください。

材料 (2人前)
 鶏むね肉・・・200g位
 【下味】
 酒・・・大匙1
 塩コショウ・・・少々
 【ソース】
 トマトケチャップ・・・大匙1
 ウスターソース・・・大匙1
 赤ワイン・・・・・・・・大匙1

- 作り方
- ① 鶏むね肉は8mm位の削ぎ切りにし下味をつける。
 - ② 鍋にソースの材料を入れて軽く煮立たせてアルコールを飛ばす。
 - ③ 下味を付けた鶏むね肉に小麦粉をまぶす。卵はといておく。
 - ④ 中火に温めたフライパンに溶き卵をくぐらせ

た鶏むね肉を入れ、3分焼きひっくり返して2分位焼く。

⑤ 皿に、付け合わせの野菜と焼けた鶏肉を盛り付けソースをかける。

(小坂桂子)



3月予定

定休日		営業日				
日	月	火	水	木	金	土
28	3/1	2	3	4	5	6
			ひな祭り ランチ 600円	本人ミーティング	健康麻雀	ちくちく・ 縫い縫い
7	8	9	10	11	12	13
					水彩画 教室	お茶会
14	15	16	17	18	19	20
			脳トレ 中村敬老館		健康麻雀	歌声カフェ 休止
21	22	23	24	25	26	27
						男の 料理教室
28	29	30	31	4/1	2	3
3月から通常のランチ営業の予定です						

各種イベントも再開の予定です
 詳しくは ホームページ等を参照して下さい



