



※写真はイメージです。

赤ワインにもよく合います

## チーズ風味のチキンカツ

### 材 料 (2人分)

若どりむね肉	約300g	
塩	適量	
こしょう	適量	
卵	1個	
小麦粉	大さじ2・1/2	
A	パン粉	大さじ3
	粉チーズ	大さじ2・1/2
	パセリ(みじん切り)	大さじ2・1/2
揚げ油	適量	

### 作り方

1. 若どりむね肉は皮を取り除き、厚みのある部分は切り込みを入れて開き、すりこぎなどで1~1.5cmの厚さになるように叩く。塩、こしょうで下味をつける。
2. 卵を溶きほぐし、小麦粉を加えてよく混ぜる。別にAの材料を全て混ぜ合わせておく。
3. 1の若どりむね肉に2の小麦粉を混ぜた卵液、Aの順番につける。
4. 160℃に熱した揚げ油に3を入れ、途中数回返しながら、4~5分揚げる。
5. 4を食べやすい大きさに切り、器に盛りつける。