

若鶏のみそカツ

調理時間 20分

《 材 料 》

鶏むね肉	1	枚
塩	少	々
みそ	大	3
砂糖	大	3
小麦粉	適	量
卵	1	個
パン粉	適	量
キャベツ	4	枚
トマト	1/2	個

《 作り方 》

同量のみそと砂糖を練り混ぜ、合わせみそを作っておきます。

鶏むね肉は4等分にし、それぞれの肉に切り込みを入れて軽く塩をふり、合わせみそをはさみこみます。

小麦粉、とき卵、パン粉の順につけ、170度の油で色よく揚げます。

皿にキャベツのせん切り、トマト等と一緒に色よく盛りつけます。



【おいしさのヒミツ】

淡泊な鶏むね肉が合わせみそでコクが加わり、ご飯によく合う一品です。

お料理上手メモ

フライを作るとき、手っ取り早くするには、卵を水で溶きその上に小麦粉を入れて混ぜ、のり状にしてこれをつけてからパン粉をつけて揚げるとフライが大きく揚がります。

(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
218kcal	12.2g	14.9g	7.1g	1.1g