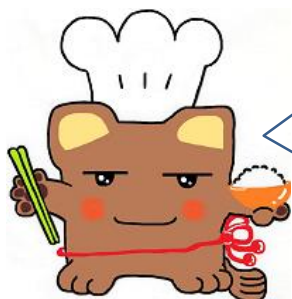


【チキンカツ】レシピ

《材料 4人分》

鶏もも肉	300g
塩	小さじ 1/5
こしょう	少々
小麦粉	大さじ1
卵	1個
パン粉	大さじ3
揚げ油	適宜



アツアツの揚げたては、おいしくて止まらないチーヌ♡

栄養価<1人分>

エネルギー	155 kcal	脂質	5.3g
たんぱく質	11.2g	塩分	0.4g

《作り方》

- ① 鶏もも肉は、気になる筋や脂身を包丁でそぎ取り、フォークで表面を刺し、食べやすい大きさに切る。
- ② 塩とこしょうで下味をつけておく。
- ③ ②の鶏肉に小麦粉をまぶし、溶き卵をくぐらせ、パン粉をつけたら、170度くらいの揚げ油で両面がこんがりするまで揚げる。

★このメニューは、園児にも人気のメニューになります★

外はカリッ！中はジューシー！子どもたちも大好きなメニューで、お財布にもやさしいメニューです。

組み合わせる副菜を酢の物などにすると、さっぱりといただくことができます。

中性脂肪値が心配な方は、鶏胸肉を使って、フライパンで油を薄く敷いて焼くか、オーブントースターで焼いてください。

ぜひ、おいしい揚げたてを味わってください。

