

お料理レシピ

むぎのたね

2024.7.10 No. 266

野のはな空のとりに保育園

料理名 チキンカツ

むね肉で作るあっさりした「チキンカツ」。サクサクした食感と噛み応えで、よく噛むメニューのひとつです。卵を使わなくても、小麦粉と水を合わせた衣で手軽に作れます。

材料（4人分）

・鶏むね肉	2枚	・塩	適宜	・コショウ	適宜
*小麦粉	大さじ5	*水	大さじ7	・パン粉	適宜
・揚げ油	適宜	・ソース	適宜		

- ① 鶏肉は、皮を取り 1.5 cmの厚さになるようにそぎ切りにし、塩・コショウを振り下味をつけておく。
- ② *の小麦粉と水を合わせて、バター液を作る。
- ③ ②のバター液に①をくぐらせて、パン粉をまぶし180℃の揚げ油で火が通るまで揚げる。

