

梅しそサンド チキンカツ ランチ

【1人分:662kcal(ご飯180g含む)】



材料(4人前)

鶏むね肉… 4切(1人90g)
 塩 …………… 少々
 こしょう…………… 少々
 梅肉ペースト ……… 40g
 青しそ ……… 4枚(1人1枚)
 薄力粉 …………… 大さじ1
 卵(溶き) …………… 1個
 揚げ油…………… 適量

<付け合わせ>

キャベツ …………… 3枚
 人参 …………… 1本
 砂糖 …………… 小さじ2
 油 …………… 小さじ1
 塩 …………… 少々
 胡椒 …………… 少々
 パイン缶 …………… 2枚
 さくらんぼ缶 …………… 4個
 アルミケース …………… 4個

作り方

- ①鶏むね肉に切れ目を入れ、塩・胡椒で下味をつける。
 - ②梅肉ペーストと青しそを挟む。
 - ③卵は割り、水を適量加えてほぐす。
 - ④鶏むね肉を小麦粉・溶き卵・パン粉の順に衣をつけ揚げる。(175℃)
- <付け合せ>
- ⑤キャベツは千切りにする。
 - ⑥人参はシャトー切りにし、茹でる。茹で汁を捨て、砂糖・油・塩を入れ調味料がなくなるまで煮る。
 - ⑦パインは食べやすい大きさに切る。(1人1/2個)
 - ⑧アルミケースにパインとさくらんぼをのせる。

～POINT～

- ・お肉に挟めた梅肉ペーストは揚げる際に流れてしまう可能性があるため、しっかり衣をつけてから揚げてください。
- ・揚げ物ですが、梅肉ペーストと青しそをはさめた事により、暑い夏でも美味しくいただけます。