



<料理名> チキンチーズカツ

料理の紹介文

さっくり揚げた鶏肉の中にはとろりと溶けたチーズとハム
さっぱりした胸肉で作るのがコツ

材料：(8人分)・・・目安程度

鶏胸肉(1枚180g)	2枚
スライスチーズ	80g(3～4枚)
ハム(うす切り)	80g
塩・こしょう	適量
衣	
小麦粉	適量
とき卵	適量
パン粉	適量
揚げ油	適量

作り方：

- (1) 鶏胸肉は厚みを切り開き、ラップ包んでからたたき、均等に薄くのばす
- (2) 薄くのばした鶏肉の半分に、はみ出さないようにハムをのせ、さらにスライスチーズをのせる
鶏肉を二つ折りにしてはさむ
- (3) しっかりと肉を押さえて形をととのえ、塩・こしょうをふって下味をつける
- (4) (3)に小麦粉・とき卵・パン粉の順に衣をつける
- (5) フライパンに油を入れ160℃に熱して、ゆっくり香ばしく揚げる
(少なめの油で揚げるのがコツ)

《その他、上記の料理にピッタリの一品(付け合わせなど)がありましたらご記入ください。》

- かぼちゃサラダ
- こんにゃくのきんぴら
- わかめときゅうりの酢の物
- レタス・ミニトマト