

スタッフの一押しレシピ No. 29



チキンカツ



栄養価 (1人分)

エネルギー	312 kcal
たんぱく質	20.3 g
脂質	18.7 g
炭水化物	17.8 g
食塩	0.3 g

材料 (4人分)

鶏むね肉 320 g (1枚)
揚げ油 適量

【衣】
小麦粉 40 g
卵 1/2個
パン粉 60 g



作り方

- ① 鶏むね肉は厚みが1cm程度になるように開き、フォークで全体を刺す
- ② 小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣を付ける
- ③ 180℃の油できつね色になるまで揚げる
- ④ 食べやすい大きさにカットして完成



スタッフの一押しポイント



むね肉でつくるやわらかくて
あっさりしたチキンカツ！
お好みのソースをかけてから
お召し上がりください