

柔らかチキンカツ

材料 (3人分)

とり胸肉 1枚

■ ※胸肉下味

※ハーブソルト小さじ2(塩でも可)

※酒大さじ2 ※醤油小さじ1

■ ☆チーズカレー衣

☆天ぷら粉 100g ☆水 160cc

☆カレー粉大さじ1 ☆粉チーズ大さじ1

パン粉適量 好みの野菜適量



作り方

1 胸肉 1枚を縦半分に切り、そぎ切りで5枚にする



2 棒などで叩いて、均一の厚さにする



3 叩いた胸肉を調味料に30分漬け込む



4 ハーブソルトは、香りソルトシリーズのイタリアンハーブミックスを使っています



5 チーズカレー味の衣を作る



6 チーズカレー味の衣をつけた後、パン粉をつける



7



180度の油できつね色になるまで揚げて完成！

8



余ったチーズカレー味の衣は、好きな野菜をつけて、パン粉を付けずにそのまま揚げてもOK☆

9



玉ねぎの輪切りをチーズカレー衣につけて揚げました☆

10



胸肉と玉ねぎだけで、豪華なおかずに変身☆

コツ・ポイント

胸肉は薄く叩いて伸ばしてるので、パサパサにならないように、高温の油でサッと揚げてください☆