

ダイニングメニュー

だしを含んでカツも軟らか!

チキンカツの卵とじ



■材料〈4人分〉

- 若とりむね肉…小さめ2枚(約360g)
 塩・こしょう……………少々
 薄力粉……………適量
 たまご(衣用)……………1個
 パン粉……………1カップ
 揚げ油……………適量
 ◆A「水……………300ml
 だしの素……………小さじ1/2
 しょうゆ……………大さじ3
 みりん・酒……………各大さじ3
 砂糖……………大さじ1
 たまねぎ……………1/2個
 にんじん……………60g
 たまご……………3個
 青ねぎ……………2~3本

■作り方…調理時間約20分

- ①若とりむね肉は、1/2に切り、塩・こしょうで下味をつけ、薄力粉・たまご・パン粉の順で衣をつけ、170~180℃の油で揚げる。
- ②たまねぎ・にんじんは千切りにする。
- ③①を食べやすい大きさに切っておく。
- ④フライパンにAを合わせ入れ、②を入れて軽く煮て、③を加えて溶きたまごでとじる。
- ⑤皿に盛りつけ、小口切りにした青ねぎをのせる。



丼にして食べてもおいしいです。パサパサになりがちな若とりむね肉ですが、つゆをすって軟らかく食べやすくなります。

食事バランスガイド

1人あたり:451kcal

