

チキンカツ

| | | | | | |
|---|----------------|-------|-------|------|-------|
|  | 材料(2人分) | | | | |
| | 鶏むね肉 | 200g | | | |
| | 〔 塩 | 少々 | | | |
| | 〔 こしょう | 少々 | | | |
| | 衣 | | | | |
| | 〔 小麦粉 | 適量 | | | |
| | 〔 卵 | | | | |
| | 〔 パン粉 | | | | |
| | 揚げ油 | 適量 | | | |
| | キャベツ | 50g | | | |
| | ミニトマト | 4 個 | | | |
| 1人分の栄養量 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 塩分 | カルシウム |
| | 271kcal | 25.5g | 13.4g | 0.3g | 26mg |



作り方

1. 下味をつけた鶏肉に衣をつけ、180度の油でからりと揚げる。
 - ・ お好みにソース等をかけてお召し上がりください。