

キャベツの肉巻きチキンカツ



材料(2人分)

鶏むね肉	… 1枚
砂糖	… 小さじ1
塩・コショウ	… 少々
小麦粉	… 適量
キャベツ	… 150g
卵	… 1個
パン粉	… 適量
サラダ油	… 適量

作り方

- 1) 鶏むね肉と砂糖を食品用ビニール袋に入れて揉みこんだ後、麺棒で伸ばして薄くする。
- 2) ①に塩コショウと小麦粉をまぶし、千切りにしたキャベツを挟んで巻く。
- 3) ②に溶いた卵とパン粉を順に付ける。弱火でじっくり揚げ、中まで火が通ったらできあがり。



色鮮やかで食感が楽しい一品♪



JAこうか
旬のレシピ集

<http://ja-kouka.shinobi.or.jp/food/recipe/>

他のレシピはこちら!!

