



# 野菜とすだちの チキンカツ

鶏肉の甘みとすだちの酸味がよく合う一品です！  
ぜひ、作ってみてください。

## 【材料】2人分

鶏もも肉	1枚
たまねぎ	1/2コ
にんじん	1/4本
すだち	2コ
バター	10g
はちみつ	大さじ1
トマトケチャップ	適量
塩	
こしょう	

小麦粉	適量
衣パン粉	
溶き卵	

## 【作り方】

- 1 すだち1コの皮をむき、皮の緑色の部分をみじん切りにする。  
半分に切って搾る。
- 2 残りのすだち1コは、飾り用に切る。
- 3 たまねぎとにんじんをみじん切りにする。
- 4 バターを入れ、フライパンを熱する。  
バターが溶けてきたら③を入れ、しんなりするまでいためる。
- 5 火を止めた後、①とはちみつ、塩、こしょうを入れて混ぜ合わせる。
- 6 鶏もも肉に塩、こしょうを振り、  
皮をはがして袋状にして⑤を詰め込む。
- 7 小麦粉、卵、パン粉の順で衣をつけていく。  
(具が出ないように手でおさえながら衣をつける)
- 8 皮目を上にして天板にのせ、  
予熱を入れた200℃のオーブンで約20分間焼く。
- 9 皿に盛り、トマトケチャップをかけて②を飾れば完成！

