



鶏肉をポテトサラダでボリュームアップ 若鶏の変わりカツ定食

普段、付け合わせとして使うポテトサラダを鶏肉にまぶして揚げれば、いつものチキンカツが大変身。ひと手間加えることで、目先が変わります。本格的な和食器の風情が、こだわりの味を演出してくれます。

- 1.若鶏の変わりカツ (D141TN)
- 2.すまし汁 (B34B/R)

1.若鶏の変わりカツ (D141TN)

【材料】：1人分

鶏ムネ肉	100g
ポテトサラダ	40～50g
塩・こしょう	適量
小麦粉	10g
卵	1/5個
パン粉	10g
コールスロー	30g
かいわれ大根	5g

【作り方】

- ①鶏ムネ肉に塩・こしょうし、小麦粉をまぶす。
- ②①にポテトサラダを塗る。
- ③②に小麦粉、卵、パン粉をつけ、揚げる。
- ④付け合わせにコールスローと、かいわれ大根をのせる。

2.すまし汁 (B34B/R)

【材料】：1人分

卵豆腐	50g
三ツ葉	適量
醤油	適量
酒	適量
みりん	適量
だし汁	150g

【作り方】

- ①醤油、酒、みりん、だし汁を合わせる。
- ②卵豆腐を静かにいれ、加熱(弱火)し器に盛る。
- ③三ツ葉をのせる。