

材料：5人分

1人分 110 kcal

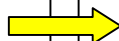
揚げないヘルシーカツ

鶏むね肉 ...60g×5枚
(皮なし)
大根おろし ...200g
長ねぎ ...1/3本
みずな ...1/3束
(衣) 小麦粉 ...大さじ1と2/3
卵 ...1/2個
パン粉 ...大さじ3と1/3

塩・こしょう ...適量
サラダ油 ...小さじ1強
ポン酢 ...適量



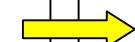
1. 胸肉を真ん中から切れ目を入れて左右に開きます。高さが同じ位になるようにします。その後、真ん中から2等分に切ります。



2. 表面のみに塩コショウします。



3. 小麦粉を両面につけ、溶き卵にくぐらせ、パン粉をまぶします。この状態で冷凍保存して後で焼いてもいいです。



4. フライパンに油を入れ蓋をして中弱火で両面じっくりコゲ目が付くまで焼きます。2cm幅の大きさに切ります。

5. 大根はおろして、長ねぎはみじん切りにします。カツの上ののせて、ポン酢をかけたら完成です。みずなは根元を切り落としてきれいに水で洗い、3cmの長さに切り、冷水に放つ。水けをきりカツに添える。