

高山きゅうりのチキンカツ



さっぱり味のヘルシー料理。
ボリュームがあり、満足できる一品です。

【材料】 2人分



・高山きゅうり	100g
・鶏ささみ	120g
・塩こしょう	少々
・青じそ	2枚
・ねり梅	6g程度
・小麦粉	適量
・衣卵	適量
・パン粉	適量
・パセリ	2g程度
・ミニトマト	2個
・レモン	1/4個

作り方

- 1 高山きゅうりを厚さ5mm程度の長方形に切る。青じそはせん切りにする。
- 2 ささみは筋を取り、平らに開き、塩こしょうで下味をつける。
- 3 1にねり梅、青じそをのせて、2のささみで巻く。
- 4 3に衣を付けて揚げる。
- 5 4を4等分くらいに切って皿に盛り、パセリ、ミニトマト、レモンを添える。

標準調理時間

20分