

今月のレシピ
もりもり食べて
元気をチャージ!

表紙のレシピ

大葉とチーズが入ったチキンカツレツプレート

調理時間
30分

1人分(レシピ1/2量で) *カロリー: 846kcal *食塩相当量: 1.6g

材料(2人分)

| | |
|--------------------------------|------------------|
| 産直 若鶏ムネ肉(常温に戻す)……………1枚(300g程度) | 雑穀ご飯…茶わんに軽く2杯 |
| CO・OP たらける | レタス(ちぎる)……………適量 |
| スライスチーズ……………2枚 | パプリカ(赤・黄) |
| 大葉……………4枚 | (細切り)……………各適量 |
| マヨネーズ……………大さじ3 | レモン(くし形切り)…1/4個 |
| CO・OP パン粉(中目)…適量 | ソース(お好みで)……………適量 |
| 塩、こしょう……………各適量 | |
| サラダ油……………大さじ5 | |



マヨネーズで簡単!
しっとりカツレツ

工程1・2を図解!

- 肉の厚さが半分になるよう切り分ける
- それぞれをさらに半分の厚さに切り開く
- 大葉とチーズをのせて挟む

- 鶏肉は半分に切り分け(1)、それぞれを半分の厚さに切り離さないように開き(2)、断面に塩、こしょうを振る。
- 1つずつ断面の片側に、大葉2枚と半分に折ったチーズ1枚をのせてもう片方の断面で挟み(3)、鶏肉全体にマヨネーズを塗ってパン粉を振りかける。
- フライパンに油大さじ3を熱し、2を並べて油大さじ2を回しかけ、弱火〜中火で5分程度じっくり焼き、焼き目がついたら裏返してさらに5分程度焼く。
- 皿に3とAを盛り合わせ、お好みでソースをかける。

より簡単に作るなら

袋にムネ肉 300g (一口大に切る) とマヨネーズ大さじ2、大葉4枚(みじん切り)、粉チーズ大さじ1を入れてよくもみこみ、パン粉をつけて揚げ焼きにしても◎

かじきとトマトのカレーマヨチーズ焼き

調理時間
30分

1人分(レシピ1/2量で) *カロリー: 362kcal *食塩相当量: 0.9g

材料(2人分)

| | |
|--------------------|------------------|
| かじき(切り身)……………2切れ | パセリ(お好みで)……………適宜 |
| 塩、こしょう……………各適量 | いんげん |
| マヨネーズ……………大さじ2 | (下ゆでし、半分に切る)…60g |
| A カレー粉……………小さじ1/4 | B ホールコーン……………30g |
| おろしにんにく……………小さじ1/2 | バター……………5g |
| トマト(輪切り)……………2枚 | |
| ピザ用チーズ……………40g | |

- かじきは塩、こしょうをして10分置き、水気を拭き取る。
- 袋にAと1を入れてもみこみ、魚焼きグリルにホイルを敷いてかじきをのせ、袋に残ったタレを塗る。
- 両面焼きグリル…弱火〜中火で3分ほど焼き、トマト、チーズをのせてさらに4分ほど焼く。
片面焼きグリル…弱火〜中火で4分ほど焼いて裏返し、3分焼いたら上面に戻してトマト、チーズをのせてさらに3分ほど焼く。
- 皿に3、バターソーテしたBを添えてお好みでパセリを散らす。



「くつつかないホイル」を
使ってカンタン!

POINT

かじきにAを
もみこんで5〜10分ほど
置いてから焼くと、
よりおいしく焼き上がります。

PICK UP

レシピで使用した商品を、
P.2〜3で詳しく
ご紹介しています

くつつかないホイル

お知らせ

4月号の「今月のレシピ」でご紹介した「オレンジとチョコのサクふわパン」のベーキングパウダーの使用量を、薄力粉100gに対して大さじ1としましたが、苦味を感じられたとのお申し出が数件ありました。大変申し訳ありません。数社のベーキングパウダーで検証した結果、大さじ1では雑味を感じられるものがありました。ふんわり感は少し減りますが、小さじ1でお作りください。