

ささみカツ



材料（4人分）

ささみ4本 塩・こしょう少々

衣（小麦粉大さじ4 卵1／2個 水大さじ3）

パン粉適量 揚げ油適量

ソース

作り方

- 1 小麦粉と溶き卵と水を合わせて衣を作る
- 2 ささみは筋を取り、塩こしょうしておく
- 3 肉を衣にくぐらせ、パン粉をはたき、中温で揚げる
- 4 3～4カットにする

このささみカツは、ささみの料理の中ではパサつきを感じにくく食べやすいメニューです。

今年度東部センターでは揚げ物の衣に卵を使用していません。衣の材料の小麦粉と水を溶き、卵が入らない分、水を調整してどろっとした衣を作っています。

