

料理名		準備時間	調理時間	分量	
おやどりのムネカツ		10分	10分	2人分	
	1		ムネ肉の皮を取り除いて下処理する。		
	2		卵を溶いておく。		
	3		ムネ肉に小麦粉をまぶし、溶き卵に漬けて、さらにパン粉をまぶす。		
	4		油を180℃に加熱し、ムネ肉を揚げる。 (揚げ時間は7分間程度)		
	5		揚げた肉をスライスにカットし、彩り野菜(レタスなど)を添えて器に盛り、完成。		
	材料		6		
	ムネ肉… 200g 卵… 1個 彩り野菜… 適量		小麦粉… 適量 パン粉… 適量 油… 適量		7
<b>調理のポイント</b> 1)肉を揚げている時に、油から出る空気の泡が小さくなってきたら、肉の中まで火が通った目安になる。					