



## 若鶏のカツレツとちおとめソース

【材料】4人分

### ■ソース

- いちご(とちおとめ)……………10個
- ┌ エキストラバージンオイル…大さじ6
- ├ ワインビネガー……………大さじ1
- ├ バルサミコ酢……………大さじ1
- ├ はちみつ……………大さじ1
- ├ 塩……………適量
- └ 胡椒……………適量
- イタリアンパセリ……………適量

### ■サラダミックス

- ┌ 玉ねぎ……………1個
- ├ セロリ……………適量
- └ ベビーリーフ  
(ルッコラ・デトロイトなど)  
……………適量
- ねぎ……………1/4本

### ■カツレツ

- 若鶏胸肉……………1枚
- ┌ スライスチーズ……………2枚
- ├ 大葉……………2枚
- ├ 小麦粉……………適量
- ├ 卵……………1個
- ├ パン粉……………適量
- ├ 粉チーズ……………適量
- ├ オリーブオイル……………適量
- ├ バター……………適量
- └ レモン……………2くし

### アドバイス

若鶏のカツレツづくりのポイントになるのが、肉を叩いて薄くのばす作業。火の通りが良くなるよう、できるだけ均一にのばします。思い切って薄くのばしましょう！



### 【作り方】

#### 1 いちごソースを作る

- ① いちごをさいの目切りにする。
- ② Aを①に加え混ぜ合わせる。
- ③ 塩・胡椒で味を整える。※刻んだイタリアンパセリを入れてもよい。

#### 2 サラダミックスを作る

- ① Bをスライスする。
- ② ねぎは白髪ねぎにする。
- ③ ①②とベビーリーフを混ぜ合わせる。

#### 3 カツレツを作る

- ① 若鶏の胸肉を厚さ5mm位にしてラップにはざみ、肉たたきでうすく伸ばす。
- ② ①に軽く塩・胡椒をして肉の間にCを挟み、衣を付ける。衣の付け方は、小麦粉→溶き卵→パン粉の順。※パン粉はフードプロセッサーで細かくする。
- ③ ②に包丁で背にすじ目を付ける。
- ④ フライパンにオリーブオイルを多めに引いて、両面を焼き、最後にバターを入れて風味を付ける。

#### 4 盛りつけ

カツレツにサラダミックスとソースを添えて完成。  
※お好みでレモンをしぼる。