

上月みそのみそカツ丼



材料 (4人分)

鶏むね肉…1枚 (約300g)
小麦粉…適量
たまご…1個
パン粉…適量
サラダ油…揚げ油

【ポイルキャベツ】
キャベツ…4枚
ゆかり…少々

【みそダレ】
上月みそ…大さじ2
砂糖…大さじ2
みりん…大さじ1
おろしにんにく…少々
おろししょうが…少々

作り方

1. 鶏むね肉をひと口大にそぎ切りにする。小麦粉、たまご和水をよく混ぜたバター液にくぐらせパン粉をまぶしていく。180°Cに熱したサラダ油で両面を揚げる。
2. みそダレの調味料をよく混ぜ合わせ、電子レンジで600W30秒加熱する。
3. キャベツを千切りにして、電子レンジで1分ほど加熱し、ゆかりを振り入れて混ぜる。
4. どんぶりにごはんをよそい、キャベツを盛る。チキンカツをのせ、みそダレをかける。