

すだち風味のチキンカツ



▼材料（2人分）

- すだち …2 個
- 鶏もも肉 …1 枚
- 玉葱 …1/2 個
- A :
 - ・ 蜂蜜 …大 1
 - ・ 塩、こしょう …各少々
- フライ衣（小麦粉、溶き卵、パン粉）…各適宜
- バター …大 1
- トマトケチャップ …適宜

▼作り方

- ① すだちは皮をみじん切りにし、汁は絞る。
- ② 玉葱はみじん切りにしてバターで炒め、Aと①を加える。
- ③ 鶏もも肉は塩、こしょう（分量外）し、皮を袋状に開いて②をはさむ。
- ④ フライ衣を付けて、余熱の入った 200 度のオーブンで約 30 分焼く。
- ⑤ トマトケチャップをかけて頂く。