



IH
カンテンレディ
Taste of SEASON

ハーブとチーズの衣でおしゃれなチキンカツ！
味はついているのでレモンをかけるだけで
美味しくいただけます。

ハーブ衣のチキンシュニッツェル

必要時間

15分



栄養成分表（1人分）

エネルギー	脂 質	食物繊維	たんぱく質	炭水化物	食塩相当量
500 kcal	34.3g	1.5g	24.6g	21.9g	1.1g

作り方を動画で
check



四季折々の旬の素材をつかって 洋食

材料（2人分）

鶏胸肉……………1枚
塩、こしょう……………各少々
粒マスタード……………小さじ2
おろしんにく……………小さじ1/2
小麦粉……………適量

卵液〔卵……………1個
牛乳……………大さじ1〕

香草パン粉〔パン粉……………1/2cup
粉チーズ……………大さじ1
ハーブ……………適量
（ローズマリー、タイム、
パセリなど）

オリーブオイル……………大さじ2
バター……………大さじ1

付け合わせ
ルッコラ
レモン
ミニトマト

作り方

- 鶏胸肉は半分にそぎ切りして、塩、こしょうをかけ、クッキングペーパーで挟み、たたきのばして、おろしんにく、粒マスタードを付けます。
- 卵をよく溶いて牛乳でのばしておきます。
- ハーブをみじん切りにして、パン粉と粉チーズを合わせます。
- ①に小麦粉を付け、②③の順につけます。
- フライパンにオリーブオイルとバターを熱し、④を入れて、中火で時々フライパンの前後を動かすようにして焼き揚げにします。 **IH POINT 01**
- 周囲が色付き始めたら返して、少し火力を落とし両面をムラなく焼き上げます。 **IH POINT 02**
- 焼き上がればキッチンペーパーの上に置いて余分な油を取り、付け合わせと共に器に盛り付け、レモンを絞り供します。

IH料理のコツ

IH POINT 01



フライパンを動かすことでよりむらなく焼き上がります。IHのトッププレートはフラットで動かしやすくお手入れも簡単です。

IH POINT 02



フライパンに付いた面のパン粉が色付いたら返し時です。IHは炎が無いのでフライパンなど浅い鍋での揚げ物も安心です。