

新潟タレカツ丼

サクッと衣に、じゅわっと甘じょっぱい新潟の味

【材料 1 人分】

- ・鶏むね肉：100g
- ・卵：1 個
- ・薄力粉：適量
- ・パン粉：適量
- ・塩コショウ：小さじ 2

★タレ

- ・醤油：大さじ 3
- ・みりん：大さじ 2
- ・砂糖：小さじ 2
- ・酒：小さじ 2
- ・水：150ml
- ・だし（顆粒または出汁）：小さじ 1/4

【作り方】

① カツの下準備

鶏むね肉を 1cm の厚さにそぎ切りし、塩コショウをまぶし下味をつける。

② 衣をつける

①を薄力粉→卵→パン粉の順に衣をつける。

③ エアフライヤーで調理する

予熱したエアフライヤーで 180℃で 14 分加熱する。残り 5 分程でひっくり返すとまんべんなくカリカリになります。

④ タレにつける

③を★タレにくぐらせ、ご飯の上に乗せる。

