

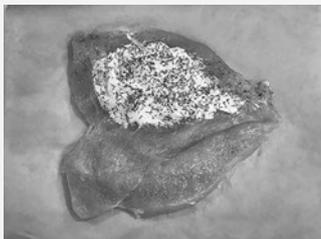


今回のかんたんCookingでは、特別編としてACADE見ICでインタビューした堀口先生に教えていただいた「キエフ風カツレット」のレシピをご紹介します。冬にぴったりの熱々のカツレットで手軽にロシア気分を味わいましょう！（月影）



①材料（2人分）

- ・鶏のささみ または むね肉 200g（写真ではむね肉を使っています）
- ・バター お好みの量（常温に戻しておくとう使いやすいです）
- ・ハーブ お好みの量（ディルという香草が堀口先生のおすすめです）
- ・小麦粉 適量 ・卵 1個 ・パン粉 適量
- ・塩 適量 ・胡椒 適量



②下準備

まず鶏肉を開き、叩いて伸ばします（むね肉を使う場合は先に皮を取ってください）。次に、塩・胡椒を開いた鶏肉の中にまぶし、バターとハーブを挟んで肉を閉じます。ディルを使う場合は、写真より多めに入れるとしっかりハーブの風味が感じられるようになります。



③焼く

最後に小麦粉、溶いた卵、パン粉をこの順番で閉じた肉にまぶし、フライパンに油を引いて弱火～中火で焼き色を見つつ焼きます。揚げ焼きにするとサクサクの食感を楽しめます！



完成！