

**材料 2人分**

鶏ムネ肉	300 g
塩	少々
こしょう	少々
粒マスタード	大さじ1
小麦粉・溶き卵・パン粉	適量
キャベツの千切り	適量

調理時間 25分**作り方**

1. 鶏ムネ肉は皮を取り除き、1枚を2つに切ります。両面に軽く塩こしょうをふり、片面に粒マスタードを塗ります。
2. 小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけて170℃の油でこんがり揚げます。
3. 器に千切りキャベツを盛り、チキンカツも並べて盛りつけます。

**アドバイス**

◎鶏肉に塗ったマスタードは衣をつける時にズルリとはがれやすいので、ゆっくり丁寧に衣をつけて下さい。