

鶏ささみのチキンカツ スパイシートマトソース

夏のハーブ、バジルをたっぷり挟んだチキンカツ。混ぜるだけのスパイシーなトマトソースを添えました。

■材料 (2人分)

鶏ささみ	4枚
モッツアレラチーズ	100g
バジルの葉	8枚
塩・コショウ	適量
薄力粉	適量
溶き卵	1個分
パン粉	適量
揚げ用オリーブオイル	適量
A トマトペースト	大さじ1
A 白ワインビネガー	大さじ2
A オリーブオイル	大さじ1
A タバスコ	適量
Aアンチョビペースト (アンチョビフィレを細かくしてもよい)	小さじ1/2
Aコルニッション(小さいきゅうりのピクルス)	1個分
A玉ねぎ粗みじん切り	大さじ1



@Bellatina

- 1 鶏ささみは全て観音開きにし、厚さを均一にし、13cm×8cmくらいの大きさに整える。両面に塩・コショウをふる。1枚の上にモッツアレラチーズ、バジルの葉をのせ、もう1枚の鶏ささみではさむ。同じものをもう1組作る。
- 2 ①に薄力粉→溶き卵→パン粉 の順に衣をつける。一度冷蔵庫で休ませる。
- 3 (ソース)コルニッションは粗みじん切りにする。ボウルにAの材料を全て入れ、泡だて器でよく混ぜる。
- 4 鍋にオリーブオイルを入れ、180℃に熱する。②の鶏ささみを入れ、パン粉がきつね色になるまで揚げる。よく油を切る。
- 5 ④のささみを3分以上置いてから半分に切る。器にのせ、③のソースをたっぷりと添える。好みでバジル(分量外)を添える。



★Citron ヨーコ先生のポイント★

薄く開いたささみは火が通りやすいです。加熱しすぎると固くなるのがささみ。衣をつけてから一度冷蔵庫で素材の温度を下げ、高温で揚げることで衣はサクッと、中3分置いてからカットすることで余熱でしっとり中まで火が通ります。ソースは1週間ほど冷蔵保存がききます。豚肉のソテーに添えたり、食パンに塗って焼くとピザトーストにもなります。