ささ身カツ

調理時間	約25分
カロリー	324kcal

材料	(2人分)
梅干し	1個
スライスチーズ	2枚
鶏ささ身	4本
(A)	
小麦粉	大さじ4
卵	1個
パン粉	適量

作り方

1. 梅干しは種を取り除き、たたく。スライスチーズは縦に4等分する。
2. 鶏ささ身は筋を取り、縦半分に切り込みを入れて(1)をはさむ。
3. 混ぜ合わせたAに(2)をくぐらせ、パン粉をつける。ココットに並べ、蓋をしてグリルに入れる。
4. 「ココット」を選択し、タイマーを15分に設定して点火する。

梅干しの酸味とチーズのコクが絶妙な、和と洋のコラボ料理です。