ノンフライチキンカツ

調理時間 30分

材料 (4人分)

鶏もも	2枚（400～500g）
「味の素KKコンソメ」＜顆粒＞	小さじ山盛り1（3g）
酒	大さじ1
「ピュアセレクト®マヨネーズ」	小さじ2
パン粉	40g
乾燥パセリ	小さじ1

作り方

1. フライパンにパン粉を入れて中火で炒る。ほんのりきつね色がつき、ところどころ白い部分が残る程度まで炒ったらバットに移し、乾燥パセリを混ぜる。
2. 鶏肉は余分な油を取り、厚さを均一にして「味の素KKコンソメ」をまんべんなくふりかけ、ポリ袋に入れる。酒も加えてもみ込み、10分置く。
3. (2)の水気をしっかり拭き取り、「ピュアセレクト®マヨネーズ」を全体に塗って(1)のパン粉をしっかりまぶす。
4. ココットに(3)をのせて蓋をし、グリルに入れる。「ココット･タイマー設定14分」にセットし、加熱する。
5. 食べやすく切り分けて皿に盛り、好みでレモンを添える。

AJINOMOTO CO. × Rinnaiコラボレシピ 油で揚げたようなカラッとした仕上がりで脂を使わないからヘルシーな一品。

監修 AJINOMOTO CO.