



ワールドカップメニュー

チキンカツ パルメジアーナ

ブラジル料理

材 料 1 人 分	鶏むね肉切身：50g 塩：ひとつまみ コショウ：少々 白ワイン：小さじ1/2 小麦粉：適量 パン粉：適量 油：適量 たまねぎ：中1/8個 ホールトマト缶：中1/3個 ケチャップ：大さじ1 さとう：小さじ1/2 水：大さじ2/3 とろけるチーズ：少々
作 り 方	①鶏肉に塩、コショウ、白ワインで下味をつける。 ②水を加え糊状にした小麦粉、パン粉をつけ、揚げる。 ③フライパンに油を入れ、薄めにスライスしたたまねぎをよく炒める。 ④たまねぎがしんなりしたら、つぶしたホールトマト、ケチャップ、さとう、水を加える。 ⑤沸騰してきたら、シュレッドチーズを入れ、チーズが溶けたら、火をとめる。 ⑥②に⑤のソースをかけて、できあがり。