



今月のレシピ  
もりもり食べて  
元気をチャージ!

Let's  
Cook



マヨネーズで簡単！  
しっとりカツレット

表紙のレシピ

## 大葉とチーズが入った チキンカツレットプレート

調理時間  
30分

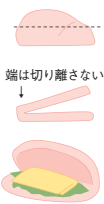
1人分(レシピ1/2量で) \*カロリー: 846kcal \*食塩相当量: 1.6g

### 材料(2人分)

産直 若鶏ムネ肉(常温に戻す) ……1枚(300g程度)	雑穀ご飯…茶わんに軽く2杯
CO・OP たらける	レタス(ちぎる) ……適量
スライスチーズ ……2枚	パプリカ(赤・黄)
大葉 ……4枚	(細切り) ……各適量
マヨネーズ ……大さじ3	レモン(くし形切り) ……1/4個
CO・OP パン粉(中目) ……適量	ソース(お好みで) ……適量
塩、こしょう ……各適量	
サラダ油 ……大さじ5	

### 工程1・2を図解!

- 肉の厚さが半分になるよう切り分ける
- それぞれをさらに半分の厚さに切り開く
- 大葉とチーズをのせて挟む



- 鶏肉は半分に切り分け(1)、それぞれを半分の厚さに切り離さないように開き(2)、断面に塩、こしょうを振る。
- 1つずつ断面の片側に、大葉2枚と半分に折ったチーズ1枚をのせてもう片方の断面で挟み(3)、鶏肉全体にマヨネーズを塗ってパン粉を振りかける。
- フライパンに油大さじ3を熱し、2を並べて油大さじ2を回しかけ、弱火～中火で5分程度じっくり焼き、焼き目がついたら裏返してさらに5分程度焼く。
- 皿に3とAを盛り合わせ、お好みでソースをかける。

### より簡単に作るなら

袋にムネ肉 300g(一口大に切る)とマヨネーズ大さじ2、大葉4枚(みじん切り)、粉チーズ大さじ1を入れてよくもみこみ、パン粉をつけて揚げ焼きにしても◎

## かじきとトマトの カレーマヨチーズ焼き

調理時間  
30分

1人分(レシピ1/2量で) \*カロリー: 362kcal \*食塩相当量: 0.9g

### 材料(2人分)

かじき(切り身) ……2切れ	パセリ(お好みで) ……適宜
塩、こしょう ……各適量	いんげん
マヨネーズ ……大さじ2	(下ゆでし、半分に切る) ……60g
カレー粉 ……小さじ1/4	ホールコーン ……30g
おろしにんにく ……小さじ1/2	バター ……5g
トマト(輪切り) ……2枚	
ピザ用チーズ ……40g	

- かじきは塩、こしょうをして10分置き、水気を拭き取る。
- 袋にAと1を入れてもみこみ、魚焼きグリルにホイルを敷いてかじきをのせ、袋に残ったタレを塗る。
- 両面焼きグリル…弱火～中火で3分ほど焼き、トマト、チーズをのせてさらに4分ほど焼く。  
片面焼きグリル…弱火～中火で4分ほど焼いて裏返し、3分焼いたら上面に戻してトマト、チーズをのせてさらに3分ほど焼く。
- 皿に3、バターソーテしたBを添えてお好みでパセリを散らす。

「くっつかないホイル」を  
使ってカンタン!



### POINT

かじきにAを  
もみこんで5～10分ほど  
置いてから焼くと、  
よりおいしく焼き上がります。

### PICK UP

レシピで使用した商品を、  
P. 2～3で詳しく  
ご紹介しています



くっつかないホイル

### お知らせ

4月号の「今月のレシピ」でご紹介した「オレンジとチョコのサクふわパン」のベーキングパウダーの使用量を、薄力粉100gに対して大きじ1としましたが、苦味を感じられたとのお申し出が数件ありました。大変申し訳ありません。数社のベーキングパウダーで検証した結果、大きじ1では雑味を感じられるものがありました。ふんわり感は少し減りますが、小さじ1でお作りください。