# フィレ・ジ・フランゴ・ア・パルメジーナ

4人分

## 【 材 料 】

| | |
|---|---|
| 鶏もも肉（皮なし）50g | 4枚 |
| 塩 | 小さじ1/5 |
| こしょう | 少々 |
| 料理酒 | 小さじ1 |
| 小麦粉 | 大さじ2 |
| たまご | 1/2個 |
| パン粉 | 1/2カップ |
| パルメザンチーズ（粉） | 大さじ3 |

揚げ油

（ソース）

| | |
|---|---|
| ホールトマト | 40g |
| トマトピューレ | 大さじ1 |
| 白ワイン | 大さじ1/2 |
| 塩 | 小さじ1/5 |
| こしょう | 少々 |
| コンソメ | 1/2個 |
| 溶けるチーズ | 20g |

## 【 作り方 】

① 鶏肉は塩・こしょう・酒で下味をつけておく。
② パン粉とパルメザンチーズをまぜておく。
③ ①に小麦粉、溶き卵、パン粉をつけ揚げる。
　チーズが入っているので焦げやすいのでゆっくりと揚げる。

（ソース）
① チーズ以外のソースの材料を火にかける。
② かき混ぜながら温度を上げ酸味をとばす。
③ トマトの酸味がとんだら、チーズを加えとかす。

　揚げた鶏肉にソースをかければ出来上がり。