



牛肉のカツレツ



材料(2人分)

- 牛ロース肉ステーキ用…2枚(360g)
- 塩こしょう…少々
- A { ● 卵…1個(50g)
 - 水…20cc
 - 小麦粉…40g
- パン粉…70g(肉にくっつく量です)
- キャベツ 千切り…180g
- ミニトマト…4個
- ブロccoliなど…80g

① ④をボウルに入れよく混ぜ、ドロツとした状態にします。



② 牛肉に軽く塩こしょう、④をべったり付けてパン粉を付けます。



③ 170℃~180℃の揚げ油で色よく揚げます。牛肉なので肉の中心は余熱で火を通すつもりで高めの温度で揚げます。



④ キャベツの千切り、ゆでたブロッコリー、ミニトマトなどを添えて盛り付けます。ウスターソース、トンカツソース、ケチャップ、マヨネーズなど好みのソースを添えます。ソースを混ぜて好みの味にするのもおもしろいです。

栄養量	・エネルギー…949kcal	・脂質…60.4g	・鉄分…5.8mg	・食物繊維…5.7g
	・たんぱく質…49.2g	・炭水化物…47.1g	・亜鉛…9.7mg	・食塩相当量…1.2g