



おいしく・健康的に食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



スライス肉をおいしく食べよう!

ミルフィーユカツ



一人あたりのエネルギー 690kcal	食塩相当量 1.0g	調理時間 約30分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

牛肉ももす切り…………… 300g
塩…………… 小さじ1/5
こしょう…………… 少々
薄力粉…………… 大さじ2
溶き卵…………… 1個分
乾燥パン粉…………… 1カップ
サラダ油…………… 適量
ソース…………… お好みで

■作り方

- ①牛肉を広げ、形を整えながら6枚ずつ重ねたら、塩とこしょうで下味をつける
- ②①に薄力粉をまんべんなくまぶし、溶き卵、パン粉の順につける
- ③フライパンにサラダ油を入れ、火にかけ、180℃になったら、②を入れ、片面3分程度ずつ火がしっかり通るまで揚げる
- ④お皿に③を盛り、お好みでソースをかけていただく

cooking memo