



# ビーフカツ

BEEF CUTLETS

調理部位 サーロイン、ヒレ

調理時間

20  
min

難易度 ★ ★ ☆

## 材料(2人分)

和牛ブロック(サーロイン、ヒレ)  
..... 250g  
塩、こしょう ..... 各少々  
薄力粉 ..... 適量  
溶き卵 ..... 1個分

パン粉 ..... 適量  
揚げ油 ..... 適量  
A 中濃ソース ..... 30cc  
| ケチャップ ..... 10cc

キャベツ ..... 2枚  
練り辛子 ..... 適量  
レモン ..... 1枚

## 作り方

- 牛肉は1.5cm厚さ2枚に切り分ける。塩、こしょうをふりかけ、薄力粉を全体につけて余分な粉をはらい落とし、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。
- 揚げ油を170°Cに熱して、1を入れ、途中ひっくり返して、2分ほど揚げる。
- キャベツはせん切りにして、器に盛り、2を3つに切って盛り付け、半月切りにしたレモン・練り辛子・Aを混ぜ合わせたソースを添える。

\ arrange menu /



## ビーフカツサンド

食パンにケチャップソースを塗ったビーフカツを挟んだサンドイッチ。