



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

1. 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。
2. 揚げ油を170℃に熱して、1を入れ、途中ひっくり返して、2分ほど揚げる。
3. 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。