



## イタリア共和国

### コトレッタ (ミラノ風カツレツ)

肉は薄く均一にたたきのばし、パン粉は細かくサラサラにするのがポイント!



#### 栄養成分 1人分

エネルギー	324kcal
たんぱく質	20.5g
カルシウム	27mg
食塩相当量	1.1g

#### 材料 4人分

子牛肉(ヒレ、もも肉などのブロック)	約320g
塩、こしょう	各少々

#### 【衣】

小麦粉	適量
溶き卵	2個分
パン粉	適量

サラダ油	適量
明治北海道バター	小さじ4

クレソン	1束
レモン(くし形切り)	½個

#### 作り方

- 1 パン粉はフードプロセッサーにかけて細かくします。
- 2 子牛肉は4等分に切り、1切れずつラップではさみ、肉たたきでたたいて3~4mm厚さになるまで薄くのばします。片面に塩、こしょうをふります。
- 3 両面に小麦粉を薄く均一にふり、余分な粉をたたいて落とし、溶き卵、パン粉の順に【衣】をまぶします。まな板にのせ、片面に包丁の背を押して斜め格子状に模様をつけます。
- 4 フライパンにサラダ油大さじ3~4を強めの中火で熱し、3の1枚を模様をつけた面を下にして入れ、こんがりと焼き色がつくまで焼き、裏返して同様に焼きます。取り出す直前にバター小さじ1を加えてバターの風味をつけ、キッチンペーパーに取り、余分な油を取ります。残りの3も同様に焼きます。
- 5 器に盛り、クレソンとレモンを添えます。

✓ 肉たたきがなければ、麵棒かじょうぶなビンなどで肉をたたきます。

