



イタリア共和国

コトレッタ (ミラノ風カツレツ)

(イタリア共和国)

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つけ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、麵棒かしょうぶなビンなどで肉をたたきます。