

コトレッタ・アッラ・ミラネーゼ

合計加熱調理時間 約8分

[1人分：489kcal／食塩相当量：0.6g]

牛肉を薄く伸ばしたミラノ風カツレットです。衣に混ぜたパルメザンチーズの香りとピネガーソースがマッチした一品。



材料（4人分）

牛フィレ肉（1枚：120g）（常温に戻す）	480g
小麦粉	30g
溶き卵	1個分
焼きパン粉	100g
パルメザンチーズ：粉	大さじ3
プチトマト（4等分に切る）	12個
ルッコラ（半分に切る）	40g
赤ワインピネガー	大さじ1
バルサミコ酢	大さじ1
レモン（くし形切り）	1/2個
粒マスタード	適量

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

分量

4人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	コンビ	0%	8分	220℃	—

下ごしらえ

- ・牛フィレ肉は格子に切り込みを入れ、ラップをして空き瓶などでたたき形を整える。
- ・焼きパン粉の作り方について[→詳しくはこちら](#)
- ・焼きパン粉、パルメザンチーズは混ぜ合わせる。（※1）

作り方

1. 牛フィレ肉に小麦粉、溶き卵、（※1）の順につけて20mmのホテルパン1枚に並べ、【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱完了後、1のホテルパンを取り出す。
3. ボールにプチトマト、ルッコラを入れ、赤ワインピネガー、バルサミコ酢を入れて和える。
4. 器に2を盛って3をのせ、レモン、粒マスタードを添える。