

ミラノ風カツレツ

合計加熱調理時間 約8分

[1人分：489kcal／食塩相当量：0.6g]

牛肉を薄く伸ばしサクッと仕上げたカツレツ。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。



分量

6人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	0%	8分	220℃

材料 (6人分)

牛フィレ肉 (1枚：120g) (常温に戻す)	720g
小麦粉	45g
溶き卵	1・1/2個 分
焼きパン粉	150g
パルメザンチーズ：粉	27g
プチトマト (4等分に切る)	18個
ルッコラ (半分に切る)	60g
赤ワインピネガー	大さじ1・ 1/2
バルサミコ酢	大さじ1・ 1/2
レモン (くし形切り)	2/3個
粒マスタード	適量

※掲載レシピはクックエブリオ ミニ専用のものとなります。

※掲載レシピは2段で検証をおこなっています。

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

- 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2枚に並べ、【設定1】で予熱後、加熱する。
- 加熱完了後、1のホテルパンを取り出す。
- 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。
- 器に2を盛って3をのせ、レモン、粒マスタードを添える。