

かんたん

No. 25

ふれ愛しシピ

ミルフィーユ牛かつ



- ① 青じそは半分に切り、梅干しは種を取り少し包丁でたたき、しょうがはせん切りにする。
牛肉は2等分（A・B）にする。
- ② 牛肉（A）は1枚ずつ広げながら、青じそと梅干しを挟み、小判型にまとめる。
- ③ 牛肉（B）はしょうがと味噌を挟む。
- ④ 小麦粉・卵・パン粉を順につけ、サラダ油（170～180度）できつね色になるまで揚げる。

牛肉には貧血予防が期待できる鉄分が多く含まれています。

材料（2人分）

| | |
|--------------|------|
| 牛肉（コマ・切り落とし） | 160g |
| 青じそ | 2枚 |
| 梅干し | 1個 |
| しょうが | 1片 |
| 味噌 | 小さじ1 |
| 小麦粉 | 適量 |
| 溶き卵 | 適量 |
| パン粉 | 適量 |
| サラダ油 | 適量 |

【栄養成分】

| | |
|-------|----------|
| エネルギー | 321 kcal |
| たんぱく質 | 17.3g |
| 脂質 | 22.3g |
| 炭水化物 | 9.7g |
| 塩分 | 1.0g |

