

ミルフィーユビーフカツ



材料（1人分）

牛薄切り肉	75g
青しそ	2枚
塩	少々
コショウ	少々
卵	1/2個
小麦粉	大さじ1
パン粉	25g
サラダ油	25cc
キャベツの千切り	30g
ミニトマト	10g

つくりかた

- ① 薄切り肉に塩、コショウをして重ねる。途中で、青しその葉をはさむ。
- ② 小麦粉と卵をよく混ぜる。
- ③ ①を②につけ、パン粉をつけて、180度で揚げ焼にする。（フライパンに油を1センチほど入れる）
- ④ 焼けた肉にキャベツとミニトマトを添える。

【一人分の栄養量】エネルギー648.1kcal タンパク質 20.8g 脂質 49.9g 炭水化物 25.8g カルシウム 46.2mg
鉄 1.8mg ビタミン A 69.1μgRE ビタミン B1 0.1mg ビタミン B2 0.2mg ビタミン C 13.6mg