

2024年2月号

【料理名】ビーフカツセサミソース



【献立】

フレンチフライ

コールスロー

【調理時間】20分

【カロリー】541 kcal

【塩分】2.6g

【主材料】（2人分）

牛もも肉（ステーキ用）……2枚

A 小麦粉……大さじ2

A 牛乳……大さじ1

A とき卵…… $\frac{1}{2}$ 個分

パン粉（細目）……適量

B 練り白ごま、水、レモン汁、みりん、しょうゆ……各大さじ1

B 砂糖……小さじ1

B おろしにんにく……小さじ $\frac{1}{2}$

クレソン……30g

【作り方】

1. 牛肉は塩とこしょう各少々をふり、小麦粉を薄くまぶす。混ぜ合わせたAをからめてパン粉をつけ、室温に15分おく。
2. 揚げ油を200度に熱し、①を1分揚げる。油をきって食べやすい大きさに切る。
3. 小鍋にBを入れ、トロリとするまで煮たてる。
4. 器に②を盛って③をかけ、食べやすくちぎったクレソンを添える。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。