



ノーマル
PROGREで
作る!!

揚げない!サクサク♪
牛肉のミルフィーユカツ

重ねることでもリユームアップ!サクサクの食感も楽しい♪

材料(2人分)

牛もも薄切り肉・・・8枚
塩・こしょう・・・各少々
ベビーリーフ・・・適量

(A)
小麦粉・・・大さじ2
卵・・・1/2個
水・・・大さじ1

(B)
パン粉・・・20g
サラダ油・・・大さじ1

作り方

- ① まな板に牛肉を広げ4枚重ねにし、塩・こしょうをしておく。AとBをそれぞれ混ぜておく。
- ② 肉をAにくぐらせ、Bをつけて表面にサラダ油少々(分量外)をまぶし、プレートパンに並べる。調理モード[ノンフライ]火加減・中で10分焼く。
- ③ 器に盛り、ベビーリーフを添える。