

♪ エコアのガスでうまかもん〜♪

コンロ料理

ミラノ風カツレツ



材料：2人分

- A. 豚肉スライス … 120 g
- A. 塩・こしょう … 少々
- B. パン粉（細目） … 適量
- C. 卵 … 1個
- C. 水 … 大さじ3
- D. バター … 20g
- D. オリーブオイル … 大さじ1
- D. サラダ油 … 大さじ2



- ① A 豚肉スライスは縦長にカットしたクッキングシートの下半分に、端が重なるように並べておく。クッキングシートを半分に折って肉を挟む。



- ② 肉同士がくっつくように麺棒などでたたいたり転がして薄く伸ばす。肉同士がはがれないようにゆっくりペーパーを開き、両面に塩、こしょうをふる。

ポイント

この時の塩分が味の決め手となります。お好みの塩分で調整しましょう。



- ③ C 割りほぐした卵に水を加えて卵液をつくる。

ポイント

卵に水を加えて濃度の薄い卵液をつくることで、パン粉のつきすぎを防ぐことができます。



- ④ 肉を繊維に沿ってゆっくりと持ち上げ、まずはパン粉をつける。

ポイント

パン粉は目の細かい「細目パン粉」を選ぶとカリカリ感がアップします。



- ⑤ パン粉 → 卵液 → パン粉の順で衣をつける。

ポイント

パン粉を2回重ねづけすることで、カリカリ感がアップします。肉は最後まで繊維に沿って持つことで肉がはがれにくくなります。



- ⑥ フライパンにDバター、サラダ油、E X オリーブオイルを入れて火にかける。泡が出はじめたら、③の肉を入れて、中火できつね色になるまで片面ずつ焼く。

ポイント

この時、ガス台の便利な「高温キープ機能」を使うと、高温を保ったままカリッと焼き上げることができます。