

2024年11月号

【料理名】マスタードビフかつ



【献立】

ほたてと大根のマヨサラダ  
春菊とねぎのトマトスープ

【調理時間】15分

【カロリー】410 kcal

【塩分】2.3g

【主材料】（2人分）

牛肉（焼き肉用）……12枚（200g）

A 塩……小さじ $\frac{1}{4}$

A こしょう……少々

粒マスタード……大さじ1

B 小麦粉、水……各大さじ3

パン粉、クレソン、中濃ソース……各適量

【作り方】

1. 牛肉はAをふり、2枚1組にして1枚の片面に粒マスタードを塗り、はさむ。
2. バットにBを混ぜ合わせ、①にからめてパン粉をまぶす。
3. フライパンに揚げ油を深さ1cmほど入れて中温に熱し、②を入れる。両面を3～4分揚げ焼きにする。
4. 器に盛り、クレソンを添える。中濃ソースをかけていただく。

●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。