

ミラネッサ ナポリターナ

材 料

4 人前

準備 40 分

料理 30 分

牛肉 サーロイン 横長で厚さ 8 mm 4 枚

卵 2 個

パン粉 110 g

乾燥パセリ（イタリアンパセリ） 大 2

塩、コショウはお好みで

揚げ用油 適量

トマトソース 1 C (260g)

モッツアレラチーズ 2 C (225g)



作り方

1. 肉を丁度いい厚さになるまで肉たたきでたたき筋を切る
2. 卵を泡立てパセリ、塩、コショウを大きい薄いバットに入れる。パン粉も薄いバットに入れて混ぜる。
3. 最初に、肉を 2 で混ぜた卵液に浸す。卵液から取り出しパン粉をつける。これをもう一度繰り返す。
4. 3 を冷蔵庫に数時間から一晩おく。
5. フライパンに約 1.5 センチの深さまで油を注ぎ中火で熱する。
6. 片側を 5-7 分、裏返してから 5 分きつね色になるまで上げる。
7. カツをオーブン用のさらに出す。
8. 皿に最初にカツを乗せる。次に生ハム、トマトソース、モッツアレラチーズの順に乗せる。
9. 余熱したオーブンで 5~9 分焼きテーブルに出す。

①



③



④



☆野菜の代わりにマッシュポテトやフライドポテトを添えてもおいしいです。また牛肉の代わりにチキン、ポーク、魚などのバリエーションがあります