

料理レシピ No.4

鹿ロースのカツレツ

〈材料〉4人分

- 鹿ロース……(30g×3)×4
- パン粉、卵、小麦粉……適量
- サラダ油……適量
- 塩、胡椒

(ソース)

- ケチャップ……50cc
- とんかつソース……30cc
- ウスターソース……50cc
- 赤ワイン……50cc
- 水……50cc
- タマネギ(みじん切り) 1/2個
- バター……適量

※付け合わせの野菜(冷蔵庫にあるもの…ニンジン、ポテト、キノコ、パスタ他)



〈作り方〉

(ソースを作る)

- ① 鍋にサラダ油、バター、ニンニクを入れ、弱火にかけ香りをだし、そこにタマネギを入れソテーして甘味を出す。
- ② ①に赤ワインを入れアルコールをとばし、ケチャップ、とんかつソース、ウスターソース、水を入れ5分程煮込み、味をみて塩胡椒をして、少しバターを入れて仕上げる。

(鹿ロースのカツレツを作る)

- ① 鹿ロースを30gにカットし、空き瓶などを利用して肉を叩いて少し広げる。
- ② ①に塩、胡椒をし、小麦粉、溶き卵、パン粉を付ける
- ③ フライパンを火にかけ、サラダ油を多めに入れ、②を入れ中火でソテーする。
- ④ きれいな焼色が付いたら、裏返して弱火にして火を入れていく。
※完全に火を入れない。竹串などで刺して温かい程度。ミリアムぐらい。
- ⑤ お皿に④を盛り、付け合わせの野菜を盛りソースをかけ仕上げる。

達磨亭

岡山市北区平和町3-24 ☎086-232-3977