

## ヴィーナーシュニッツェル



### 材料 2人分

ステーキ用牛肉(脂の少ないもの)	250~300g	バター	40g~50g
小麦粉	大さじ4	サラダ油	大さじ2~4
卵	1個	レモン	1個
水	小さじ2	青味野菜(飾り用)	適量
パン粉(細挽き)	大さじ8	トマト	適量
パルミジャーノ・レッジャーノ	大さじ2		
パセリ	適量		
塩	適量		
ブラックペッパー	適量		



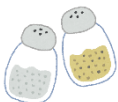
ヴィーナーシュニッツェルは、オーストリア料理で、仔牛肉とチーズのカツレツのことです。今回は手に入りやすいオージービーフを使ってサクサク柔らかな食感に♪簡単なのに本格的な味に仕上がります！



③ たいた肉に衣をつける。小麦粉、卵、②のパン粉の順につけていく。



① 肉は適宜切って、肉たたきで薄くなるまでたたく。筋も切っておく。脂は取り除いておくと良い。仕上がりに塩とブラックペッパーを少々振る。



卵は2個につき、カラ半分の水を入れて溶くと、ちょうどいい濃度になります。



④ フライパンにバターとオイルを入れて③をこんがり炒め焼きにする。油が少ないといい色に焼けないので調整する。

⑤ 焼き上がった④を盛り付け、グリーンピースなどの青味野菜やトマト、レモンを添える。

② パン粉にパルミジャーノ・レッジャーノ(あればスプリンツェーズ)をおろして混ぜる。パセリも混ぜる。



生のパセリの場合は、みじん切りにしたあとペーパータオルでしっかり水気を取りましょう。



### \*肉たたきがない場合は…?

お肉をとっても柔らかくしてくれる肉たたき。あると便利ですが、無いご家庭もあると思います。その場合はドレッシング等のピンの底で代用することができます♪

