



使用部位
もも

フレッシュトマトの牛ぎゅうカツレット 下関市 中川 千香子さん

牛肉とトマトのバランスがいい、あっさり食べられるカツレット

材 料

もも・・・・・・・・・・300g
 トマト・・・・・・・・・・大2個
 アボガド・・・・・・・・・・1個
 スライスチーズ・・・・・・・・8枚
 ロースハム・・・・・・・・・・8枚
 イカの塩辛・・・・・・・・・・30g
 レタス・・・・・・・・・・1/2個
 パセリ・・・・・・・・・・適量
 白ワインビネガー・・・・大さじ2
 小麦粉・・・・・・・・・・適量
 卵・・・・・・・・・・適量
 パン粉・・・・・・・・・・適量
 揚げ油・・・・・・・・・・適量
 塩、コショウ・・・・・・・・少々

- ① イカの塩辛をみじん切りにし、アボガド1/2個分をつぶしまぜる。
- ② トマトを1.5cmの輪切りにしたものを4個作り種を取る。(種はソース用に取っておく)種を取った穴に①を詰める。
- ③ 残ったトマトは、湯剥きにし、8mm程度の角切りにする。千切りにしたレタスとともに水にさらす。
- ④ ハム、チーズ、②のトマト、チーズ、ハムの順に重ね、塩、コショウをした牛肉で巻く。
- ⑤ ④に小麦粉、卵、パン粉をまぶし、油で揚げる。
- ⑥ トマトの種、アボガド1/2、ワインビネガーをミキサーにかけてソースを作り、みじん切りのパセリを散らす。
- ⑦ ③を水切りし、⑤を2等分して器に盛り、パセリ、アボガドソースを添える。