

## +シュニッツェル Schnitzel

### 材料 (1 人分)

- ・肉 約 100g
- \*\* お肉は下記のどれでも OK \*\*
- 牛肉 (子牛のヒレ肉)
- 豚肉 (ロース・ヒレ肉)
- 鶏肉・七面鳥 (胸肉)
- ・小麦粉 約 30g
- ・卵 1 個
- ・パン粉 約 30g
- ・塩コショウ 適量
- ・油 (フライパンで焼くため) 適量



### 作り方

- 1.) シュニッツェルのパン粉は細かいので、日本のパン粉を、すり鉢で細かくする。
- 2.) 肉を肉たたきやびんで薄くする (目標 1cm 以下)。



- 3.) 塩・コショウで下味をつける。
- 4.) \*画像の順で衣をつけます\*小麦粉→卵→パン粉
- 5.) フライパンに油を多めに敷き揚げ焼きにする。
- 6.) 全体に焼き色がついたら (きつね色) 油を切って。  
【完成】



Guten Appetit! (いただきます)