

野菜の牛肉巻きカツ



調理時間

約20分

カロリー

194kcal

材料

(4人分)

セロリ	1本
パプリカ（赤）	1個
牛薄切り肉	8枚
塩、コショウ	各少々
小麦粉	適量
溶き卵	適量
パン粉	適量

作り方

- 1 セロリは筋を取って5mm幅の細切りにし、パプリカも細切りにする。
- 2 牛薄切り肉に塩、コショウをふる。小麦粉(分量外)を軽くふり、(1)をしっかり巻く。
- 3 (2)に小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。ココットに並べ、蓋をしてグリルに入れる。
- 4 「ココット」を選択し、タイマーを13分に設定して点火する。

おべんとうにもぴったりの、彩りもきれいなヘルシーカツです。