

がっつりボリューム!
牛肉の串カツ

30分

1人分あたり
294
kcal

DELISH
KITCHEN



がっつりボリューム！ 牛肉の串カツ

30分

1人分あたり
294
kcal



材料 (4本分)

牛ももブロック肉	200g
ズッキーニ	1/2本(80g)
しいたけ	4個
にんにく	4かけ
サラダ油	適量
とんかつソース	適量

衣	
薄力粉	適量
溶き卵	適量
パン粉	適量

- 1 牛肉は一口大に切る。
- 2 ズッキーニは1cm幅に切る。しいたけは軸を切り落とす。
- 3 牛肉、ズッキーニ、しいたけ、にんにくをそれぞれ串に刺す。
- 4 薄力粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。
- 5 鍋にサラダ油を入れて180°Cに熱し、4を入れてきつね色になり、サクッとするまで揚げる。器に盛り、とんかつソースを添える。