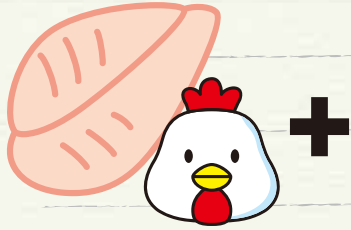


# オートミールで Cooking



+



## 鶏カツ

揚げたてはサクサク食感が有りますが、冷めてからの油臭さも抑えられます。  
揚げ物なのにさっぱり感で特に女性やお年寄りにおすすめの商品になります。

### 準備するもの (3人前)

鶏むね肉 (1枚).....	300 g
卵.....	1 個
小麦粉 (バター液用).....	大さじ 4 杯
薄力粉 (小麦粉でも可).....	適量
オートミール.....	適量
塩.....	ひとつまみ
砂糖.....	ひとつまみ
揚げ油.....	適量
塩コショウ.....	少々

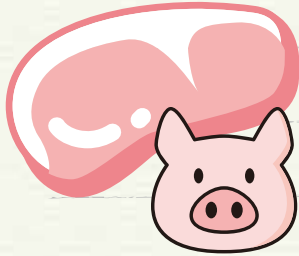
### 作り方

- 最初にバター液を作ります。  
卵 1 個に対して大さじ 4 杯分の小麦粉をボールに入れて混ぜ合わせておきます。
- 次に鶏むね肉を 15~20 個程度に切り分けます。  
500cc の水に、塩と砂糖をそれぞれひとつまみ入れて切り分けたお肉も一緒に 30 分程ひたします。
- 水からお肉を取り出して、水分をキッチンペーパーで拭き取り、塩コショウで下味を付けてください。
- お肉に小麦粉をまぶして、バター液に付けてください。  
衣の代わりにオートミールの上にお肉を置いてたっぷりオートミールをかぶせて優しく押さえてください。
- 180 度の油に入れて揚げます。  
最初の 15 秒程度は衣が剥がれやすいので触らず、衣の色が付いたらひっくり返します。衣がきつね色になるまで揚げてください。
- 揚げたらキッチンペーパーなどの上に置いて、余分な油を切ったら完成です。

### POINT!

事前にお肉に水分を吸わせておくと、柔らかく揚がります。バター液をしかり付けて、オートミールを剥がれないようにするとサクッと食感が楽しめます!

# オートミールで Cooking



+



## 豚カツ

揚げたてはサクサク食感が有りますが、冷めても  
しっとりレンジ温め直し不要。お弁当にも最適。

### 準備するもの (2人前)

- トンカツ用豚肉 (2枚)..... 300 g
- 卵..... 1 個
- 小麦粉 (バター液用)..... 大さじ4杯
- 薄力粉 (小麦粉でも可)..... 適量
- オートミール..... 適量
- 揚げ油..... 適量
- 塩コショウ..... 少々

### 作り方

- 最初にバター液を作ります。  
卵1個に対して大さじ4杯分の小麦粉をボールに入れて  
混ぜ合わせておきます。
- 次にお肉の処理をします。お肉の脂身のところにスジが  
あるので、脂身のスジ取りをしてください。  
両面のスジ取りが出来たら、包丁の背を使い、お肉を叩いて  
ください。
- お肉の水分はキッチンペーパーで拭き取り、塩コショウで  
下味を付けてください。
- お肉に小麦粉を両面にまぶして、バター液に付けてください。  
パン粉の代わりにオートミールの上にお肉を置いて、  
たっぷりとオートミールをかぶせて優しく押さえてください。
- 180度の油に入れて揚げます。  
最初の15秒程度は衣が剥がれやすいので触らず、衣に  
色が付いたらひっくり返します。衣がきつね色になるまで  
揚げてください。
- 揚げたらキッチンペーパーなどの上に置いて、余分な油を  
切ったら完成です。

### POINT!

お肉にバター液を  
しっかり付けると  
オートミールが剥がれ  
にくくなります。  
コーティングの役割を  
するので、お肉が包み  
込まれて、ジューシー  
に揚げられます!



# オートミールで Cooking



## 牛ステーキ オートミール焼き

牛肉に直接オートミールを付けて焼くだけ！余計な油をオートミールが吸収していつものステーキがグレードアップ。

少し焦げたオートミールがアクセントとなり、オシャレな料理になります。

### 準備するもの（1人前）

- 牛ステーキ肉……………1枚
- オートミール……………適量
- 塩コショウ……………少々
- オリーブオイル又はヘッド(牛脂)……お好み量

### 作り方

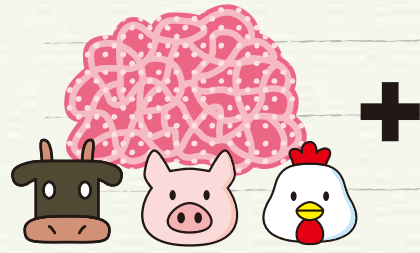
1. 牛ステーキ肉に塩コショウで下味を付けます。
2. お肉にオートミールを直接付けます。  
剥がれないように、上から押さえつけてください。
3. 目安は強火で表面2分、裏面1分程度焼いてください。  
お好みで焼き加減は調整してください。

#### POINT!

オートミールの焼き加減はサクサクとカリカリの中間がベスト。  
サクサク・カリカリの後はジューシーなお肉の肉汁がお口の中で広がります。

多めの油でから煎りしたオートミールは、  
んにくチップのような食感になります。  
お酒のおつまみにオススメです！

# オートミールで Cooking



## メンチカツ

オートミールが脂っぽさを軽減します。  
パリッと食感でバランスの良い食感になります。  
冷めると、脂臭くない美味しさを楽しめます。

### 準備するもの (2人前)

- ミンチ肉…………… 200g  
(牛・豚・鶏・合挽きミンチどれでもOK)
- 卵…………… 2個
- 玉ねぎ…………… 1個
- 小麦粉…………… 適量
- オートミール(繫ぎ用)…………… 120g
- 揚げ油…………… 適量
- 塩コショウ…………… 少々

### 作り方

1. 玉ねぎをみじん切りにして、強めに炒めます。  
粗熱を取るために必ず最初に行ってください。  
しっかり炒めることで旨味が出てきます。
2. ミンチ肉、卵1個、玉ねぎ、オートミール50g、塩コショウ、  
全てボールに入れて、混ぜ合わせてこねます。  
まとまってきたら、作りたい大きさに成形してください。
3. お肉に小麦粉をまぶして、溶き卵に付けたら  
衣にオートミールをかぶせて軽く押さえてください。
4. 180度の油に入れて揚げます。  
衣が剥がれやすいので触らないで、衣に色が付いたら  
ひっくり返します。衣がきつね色になったら出来上がりです。

**POINT!**  
オートミールはメンチ肉に  
対して5~10%の割合で  
混ぜます。  
バター液を丁寧に付ける  
と、お肉が蒸し焼き状態に  
なり、ボリューム感アップ!