世界のごはんシリーズ
vol.14 オーストリアのごはん

ウィンナーシュニッツェル（牛肉のカツレツ）

グリースク ヌーデル（セモリナ粉のお団子スープ）

景丘の家
こども食堂

ウィンナーシュニッツェル（牛肉のカツレツ）の作り方

必要な道具

- フライパン
- 菜箸
- フライ返し
- バット（衣をつけるのに使います。お皿でも可）

材料（2 人分）

・牛のもも肉（1 人分 100g）	2 枚
・卵	1個
・パン粉	40g
・サラダ油	150g
・仕上げバター	50g
・薄力粉	適宜
・塩、こしょう	少々
・レモン（1 人分 1 / 4 個）	1/2 個
・添える生野菜（レタスやベビーリーフなど）	
・じゃがいも（メークイン）	1個

ウィンナーシュニッツェル（牛肉のカツレツ）の作り方

1. 牛肉は包丁でスジを切り、肉たたき（綿棒などで代用可）で更に薄く延ばす。

2. 塩・こしょうをして、小麦粉・卵・パン粉の順で衣をつける。

3. フライパンにお肉が浸る程度の油を入れ軽く熱したら 1. を並べ、
フライパンを動かしながら両面に焼き色をつける。

4. 両面にきれいな焼き色がついたら余分な油を捨て、
バターを落とし軽く焦がしたバターの香ばしさを両面にしみ込ませながら焼く。

5. お皿に付け合わせのじゃがいも・生野菜とお肉を盛りつけ、
レモンを添えて出来上がり。

グリースク ヌーデル（セモリナ粉のお団子スープ）の作り方

必要な道具

- 鍋
- おたま
- 穴あきおたま
- 包丁
- まな板
- 菜箸
- デザートスプーン２本

材料（２人分）

・バター	12g
・卵（溶いたもの）	大さじ１
・セモリナ粉	25g
・塩	適宜
・塩（クヌーデル茹で用）	適宜
・チキンスープ	適宜
・にんじん	１/４本
・玉ねぎ	１/６個
・スナップえんどう（飾り用）	２枚

グリースク ヌーデル（セモリナ粉のお団子スープ）の作り方

1. バター・卵・セモリナ粉・塩を混ぜ、20 分ほど休ませる。

2. 鍋に水と塩を入れて沸騰させ、
   スプーンで型どった団子状のものを湯に落とし 5 分ほど茹でる。

3. その後、15 分くらい火を消してそのままにしておくと中まで火が通る。

4. 玉ねぎとにんじんは薄くスライスしチキンスープを入れて煮る。

5. 出来上がったクヌーデル（団子）をスープに加える。

6. 最後に塩茹でしたスナップえんどうを飾って出来上がり。