

# シカカツ

## 材料 (4人前)

材料名	分量
鹿肉	200g
塩こしょう	適量
小麦粉	1カップ
水	80ml
パン粉(粗)	150g
★しょうがチューブ	小さじ1
ニンニクチューブ	小さじ1
山椒の粉	少々
味の素	少々

## 作り方

調理時間 〈目安〉30分

- 1 鹿肉の繊維を断ち切る方向にスライスする。
- 2 塩こしょうを適量ふりかける。
- 3 小麦粉を水で溶かし、★で味付けし、鹿肉をつけた後パン粉をつける。
- 4 180°Cに熱した油で揚げる。
- 5 きつね色になったら完成。

## アピールポイント

ヘルシーで高タンパク、高铁分なのに低カロリーな鹿肉をお子様にも食べやすくカツにしています。

やわらかく仕上げるコツは揚げる前に包丁の背で叩いたり、ヨーグルトに1～2時間漬け込むと一層柔らかく仕上がります。

