

鹿ロース肉の竜田揚げ りんご酢掛け



栄養成分表示 (一人前当たり)

エネルギー 340kcal たんぱく質 20g

作り方

- 1 鹿ロース肉を切り分け、調味液(A)に約 20 分漬けます。
- 2 漬け汁から肉を取り、水分をよく切ったら、片栗粉と上新粉を合わせた粉をまぶし、180℃の油で約1分半揚げます。
- 3 (B)の調味料を合わせてりんご酢をつくり、片栗粉により口みを付けます。
- 4 竜田揚げを皿に盛り付けて、りんご酢を掛けます。

特色・ポイント

- ◇鹿肉とりんごの相性は抜群で、信州らしさを表現しました。クセのない味わいは誰もが楽しめる料理です。
- ◇りんごに漬けることで肉質は柔らかくなります。
- ◇油は適度な温度で揚げることと、揚げすぎに注意してください。

材料 4人分

鹿肉 (ロース)	320g
長ねぎ	2本
にんじん	1/2本
ししとう	8本
片栗粉・上新粉	適宜

調味液(A)

しょうゆ	144cc (1)
みりん	144cc (1)
酒	144cc (1)
りんご (中玉・すりおろし)	1コ
レモン (輪切り)	1/2コ

りんご酢(B)

出汁	144cc (4)
しょうゆ	36cc (1)
酢	36cc (1)
みりん	36cc (1)
砂糖	20g
りんご ((中玉・すりおろし)	1コ
レモン汁	少々