

鹿肉から揚げ



栄養成分表示 (一人前当たり)

エネルギー 250kcal たんぱく質 23g

材料 4人分

鹿肉	400g
片栗粉	150g
料理用赤ワイン	300cc

調味液

水	100cc (2)
酒	50cc (1)
みりん	50cc (1)
薄口しょうゆ	30cc (0.6)
濃口しょうゆ	40cc (0.8)
砂糖	少々
生姜 (すりおろし)	少々
長ねぎ	適宜

つくり方

- 1 鹿肉を適当な大きさに切り、料理用赤ワインに約 20 分漬け込みます。
- 2 漬け込んだ肉を取り出し、調味液に約半日漬け込みます。
- 3 片栗粉をまぶして 170℃の油で 3 分～5 分揚げます。

特色・ポイント

- ◇誰もがなじみのある から揚げを、低カロリーで高たんぱくな鹿肉でつくりました。
熱々の揚げたてを食べるのが一番おいしい食べ方です。
- ◇スジは油で揚げる際に縮んで硬い食感になるので、スジの部分は切り取ってから調理してください。
また、揚げ過ぎにも注意しましょう。