

鹿モモ肉の香草パン粉揚げ ミートソース詰め



材料 4人分

鹿肉（モモ）	400g
1人前 50g×2	
ミートソース（市販品）	80g
小麦粉・卵	適宜
香草パン粉	
白パン粉	100g
パセリ みじん切り	5g
タイムの葉 みじん切り	5g
パルメザンチーズ（粉）	5g
塩・コショウ	5g
にんにく みじん切り	3g

栄養成分表示（一人前当たり）

エネルギー 390kcal たんぱく質 30g

つくり方

- 1 さく取りしたモモ肉を繊維に対して直角に切り分け、50g程度の大きさにします。
- 2 切り分けたモモ肉を半分の厚さにするよう、横から包丁で切り込みを入れて観音開きにします。
開いた肉は肉たたきで5mmくらいの厚さまで叩いてのばします。
- 3 のばした肉の半分にミートソースをのせ、もう半分の肉でのせたミートソースを包みます。
- 4 3に小麦粉、溶き卵を付け、香草パン粉を付けて180℃の油で約5分揚げます。
肉の厚み、ミートソースのはさみ具合で揚げ方が変わってくるので、つま楊枝を刺すなどして肉汁の色で揚げ具合を確かめてください。（赤い肉汁が出なければOKです。）

特色・ポイント

- ◇料理は「ちょっとお洒落で」「ちょっと手の込んだ」「ちょっとよそ行きな」洋食をイメージしています。
- ◇肉を叩いてのばすことで肉の繊維が切れるので、柔らかい食感になります。
- ◇肉にミートソースをはさむことで、適度なジューシー感が生まれます。
- ◇香草パン粉の下味を強めにすることで、他のソースは不要です。
（あえてミートソースをはさまず、横に添える方法でもOKです。）