

鹿のミンチカツ ～Wソース～



栄養成分表示 (一人前当たり)

エネルギー 510kcal たんぱく質 30g

つくり方

- 1 ボールで具材(A)を良く混ぜ、後から具材(B)入れて粘りが出るまで良く混ぜます。
混ぜた具材にごま油を最後に入れ、冷蔵庫で約 1～2 時間寝かせ、味をなじませます。
- 2 フライパンに油を引き、(C)の玉ねぎ、にんにくを入れ、キツネ色になるまで弱火で炒めます。
トマトピューレ、ローリエを加え、塩・コショウで味を調べて、一煮立ちすればトマトソース(C)の完成です。
- 3 1 の具材を 8 等分し、小麦粉、溶き卵、パン粉の順で付け、170℃の油で約 4 分揚げます。
- 4 レタスをお椀のようにカットして器にします。
皿にトマトソースを引き、レタスに揚げたカツを 2 つ置きます。
揚げたカツにWソース(E)を掛けて完成です。

材料 4人分

ミンチカツ具材(A)

鹿ひき肉	320g
ごぼう (みじん切り)	30g
玉ねぎ (みじん切り)	40g
コンソメ	5g
水切りした豆腐	1/4 丁

ミンチカツ具材(B)

パン粉	130g
赤ワイン	10cc
牛乳	10cc
塩・コショウ	少々
ごま油	少々

トマトソース(C)

玉ねぎ (みじん切り)	30g
にんにく (みじん切り)	1 かけ
トマトピューレ	1 缶
ローリエ	1 枚
塩・コショウ	少々
サラダ油	大さじ 2

カツの衣(D)

小麦粉	20g
生卵	2 コ
パン粉	適宜

Wソース(E)

お好みソース	大さじ 4
マヨネーズ	大さじ 4
レタス	4 枚

特色・ポイント

- ◇クセを抑え、ミンチ肉の美味しさを追求した家庭向けの洋食です。
- ◇女性や子供のジビエ料理のイメージが変わり、楽しんでもらえる一品に仕上げました。