

鹿肉のシュニッツェル (Deer Fleisch Schnitzel)



材料 4人分

鹿肉 (ロース)	400g
塩・コショウ	少々
パン粉 (固めのパリジャン)	100g
パルミジャーノチーズ粉	40g
パセリアッセ (パセリの粉末)	少々
小麦粉	適宜
生卵	1コ
オリーブオイル	適宜

付け合わせ

温野菜	適宜
レモンスライス	4枚

栄養成分表示 (一人前あたり)

エネルギー 310kcal たんぱく質 30g

作り方

- 1 鹿肉は繊維に直角に切ってラップで包み、肉たたきで5mmの厚さに薄くのばします。
のばした肉に包丁の先で5、6ヶ所切れ目を入れて塩・コショウします。
- 2 衣にするパン粉はフードプロセッサで細かくし、チーズ粉とパセリアッセを混ぜ合わせておきます。
- 3 薄くのばした肉に小麦粉、溶き卵、パン粉を付けてカツ状にします。
- 4 フライパンにやや多めにオリーブオイルを引き、3のカツの両面をこんがり揚げ焼きします。
- 5 付け合わせに温野菜を盛り合わせ、レモンスライスを添えます。

特色・ポイント

- ◇手軽に作れる鹿肉のドイツ風カツレットです。
- ◇パン粉に混ぜたチーズの風味と味わいが特徴で、食べる人の食欲を誘います。
- ◇豚肉のカツとは違った、あっさりめの味わいを楽しんでください。