

No.5 ロースカツレツ

表5 ロースカツレツ

	材 料	分 量	
		1人分	
	鹿肉 ロース	80g	
	パン粉	適量	
	チーズ	適量	
	小麦粉	適量	
	卵	適量	
	食塩	適量	
	胡椒	適量	
	オリーブ油	適量	
	バター	適量	
	レモン	適宜	

<作り方>

- ① 鹿肉ロースは包丁の先をたてて、筋を切り、パン粉はチーズと混ぜておく。
- ② 肉に小麦粉をムラなくまぶしつけ、余分の粉をはらい落としたり、溶き卵をくぐらせてから、全面にパン粉をつけて軽く押さえ余分なパン粉を払い落としてから、食塩と胡椒で下味をつける。
- ③ フライパンにバターとオリーブ油を入れ、パリッと焼き上げるように揚げる。
- ④ 器に盛り付け、オリーブ油をかけてレモンを添える。

<使い方>

カツサンド



カツサンド