



館山クッキング大使 川上文代の 地産地消レシピ

川上先生ブログ <http://ameblo.jp/fumiyokawakami>



No.112 イノシシのカツレッツ、イチゴとレタスのサラダ添え

材料(2人分)

イノシシのカツレッツ

- ◆イノシシスライス 100g
- ◆小麦粉 20g ◆卵 25g
- ◆パン粉 1/2カップ ◆サラダ油、塩胡椒

イチゴとレタスのサラダ

- ◆いちご 4粒 ◆レタス 1枚
- ◆レモン 1/2個
- ◆オリーブ油 大さじ1/2 ◆塩胡椒



<作り方>

1. ボウルに小麦粉と卵を入れて泡だて器で混ぜる。
2. イノシシ肉に、塩胡椒をまぶして、1を絡ませ、パン粉を付ける。
3. フライパンにサラダ油を多めに熱し、揚げ焼きして取り出す。
4. いちごは5mm幅に切り、レタスは4cm長さの短冊に切る。
5. レモンは皮をみじん切りにして、果肉は絞る。レモン汁、塩胡椒、オリーブ油を混ぜた後、いちごを入れてさらに混ぜる。
6. カツレッツの上にレタスをのせ、5をかけて出来上がり。

ワンポイントアドバイス



- ・揚げ焼きは焦げやすいですが、ジビエはしっかり加熱しないとイケないので、薄切りのスライスを使うと時短になります。
- ・レモンの皮は白い部分が残っていると苦味が出るので、なるべく除去してみじん切りにしてください。

