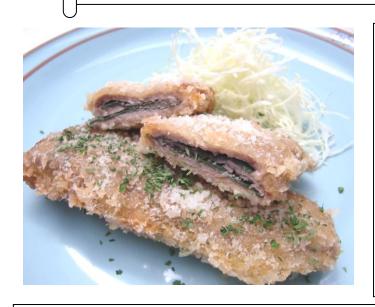
調理法

揚げる

紫蘇たっぷりのミラ/風カツレツ



☆材料(6人分)

- 猪ローススライス(シカ肉でもOK)
 - ※青じそと同じ大きさの肉・・・・18枚
- ・青じそ ・・・・・・・・1 2枚
- ・小麦粉、卵、パン粉、揚げ油・・・適量
- ・塩、コショウ、粉チーズ・・・・・適量
- ・千切りキャベツ、パセリみじん切り・・・適量

☆作り方

- ① 猪肉は紙タオルの上に並べ、しばらくおいて水分を取る。
- ② 青じそに小麦粉を軽くつける。肉、青じそ、肉、青じその順番でサンドされる状態にする。
- ③ ②を小麦粉、卵、パン粉の順にくぐらせ180℃の油で4~5分揚げる。
- ④ 皿に盛り、塩、コショウ、粉チーズを振る。干切りキャベツを添えパセリを散らす。

☆シェフのワンポイントアドバイス

・パン粉をつける前に塩を振ると、しそ、肉から水分が出てしまうので、 塩は揚げてから振る。

レシピ考案…ビストロぷう・あ・ぷう 池田シェフ