

13 鹿肉のカツサンド

(みなべ町生活研究グループ南部川支部)

【材料】4人分

鹿肉スライス	200g	レタス	半玉
青しそ	8枚	トマト	大1個
梅びしお	適量	きゅうり	1本
タマゴ	1個	トマト梅タレ	適量
小麦粉		フランスパン	1本
パン粉			
サラダ油			

【作り方】

- ① スライスした2枚の内側に梅びしおをうすくぬり、青しそをはさむ。
- ② ①に小麦粉、卵、パン粉の順で衣をつけ180°の油で揚げさましておく。
- ③ レタスは適当にちぎり、トマトは半月切り、きゅうりはななめにスライスにする。
- ④ フランスパン1本を8等分に切り、1切れを中に切れ目を入れ、梅タレをぬり、②のカツと③の野菜をサンドする。