

いしかわジビエ料理コンテスト 入賞レシピ

応募者氏名	隅田 千晶
作品名	いのしし肉のミルフィーユカツ
セールスポイント	猪肉は固いといわれますが、ミルフィーユカツにすることにより、柔らかくなり、多くの人に受け入れられると思い作りました。
料理写真	

1人分の材料	分量	作り方
イノシシ肉の薄切り	3枚	① ほうれん草を茹でる
スライスチーズ	1枚	② まな板にイノシシ肉を並べる
ほうれん草	50g	③ イノシシ肉に塩を振り、ゆず胡椒を塗る
ゆず胡椒	少々	④ スライスチーズを半分に切る
小麦粉	少々	⑤ イノシシ肉⇒スライスチーズ (1/2) ⇒ほうれん草の順にもう一巡し、最後にイノシシ肉を乗せる
パン粉	少々	⑥ 手で押さえ、空気を抜く
卵	1個	⑦ まんべんなく小麦粉をまぶし、卵を付け、パン粉をまぶす
		⑧ 熱した油で約5分揚げる