

鹿肉は通常の肉よりアレルギー反応が起こりにくい。また、ビタミンB群やミネラル、たんぱく質を豊富に含み、免疫力がアップし、疲労回復効果もある。



鹿肉のメンチコロッケ

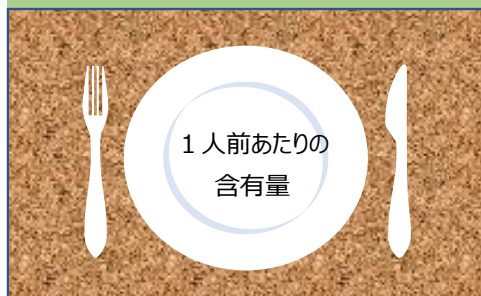
2024/4/10

材料	4	人前	調味料		
鹿ミンチ	250	g	ナツメグ	小さじ	1
牛乳		適宜	塩	小さじ	0.5
じゃがいも	0.5	個	こしょう	小さじ	0.5
たまねぎ	0.5	個	薄力粉	大さじ	4
モッツアレラチーズ	8	個	水	cc	50
卵	1	個	パン粉	適宜	
			サラダ油	適宜	

作り方

- ① 鹿肉はナツメグを加えてもみこみ、肉がつかる程度の牛乳をいれて密閉し、冷蔵庫に最低30分入れておく
- ② じゃがいもはよく洗い耐熱容器に入れてラップをして600Wで10分レンジにかける。たまねぎはみじん切りにしておく
- ③ じゃがいもの皮をむいてマッシュして冷めたら、①の水気を切って加える
- ④ たまねぎと塩、こしょうを加えてよく混ぜ合わせる
- ⑤ 8等分に分けて中にモッツアレラチーズをつつみ、俵型に成形する
- ⑥ 卵、水、薄力粉でバター液をつくっておき、くぐらせてからパン粉をつける
- ⑦ 160℃の油でじっくり6～7分揚げる

栄養成分表



225

Kcal
エネルギー

100

ミリグラム
コレステロール

16.2

グラム
炭水化物

1

グラム
食塩相当量