

ロース
ヒレ等

あやがわドッグ

☆Point☆

お肉はロースを使用しました。
あっさりがお好みなら、ヒレを
使っても美味しいです。



衣のゴマが風味良く、
子供たちにも大好評
でした。

〈材料(4人分)〉

・パン(好みのもの)	4個	・小麦粉	適量
・バター	適量	・溶き卵	適量
・イノシシ肉	4枚	・パン粉+煎りごま	適量
・レタス	適量	・サラダ油	適量
・ミニトマト	適量		
・ブロッコリー	適量	ソース	
・ゆで卵(好みで)	1個	・白みそ	大さじ1
・手作り焼肉のタレ	適量	・マヨネーズ	大さじ3
(市販品でもよい)		・トマトケチャップ	大さじ2

〈作り方〉

1. イノシシ肉を焼肉のタレに漬け込んだ後、箸で折り畳む。
2. 衣として、小麦粉をつけ、溶き卵にくぐらせ、パン粉と煎りごまを混ぜ合わせたものをつける。
3. フライパンにサラダ油を多めに熱し、②を中火で両面きつね色に焼いた後、弱火にして中まで火を通す。
4. パンに切り込みを入れ、バターを塗り、野菜とゆで卵、③の肉をはさんでソースをかける。

ちょっと工夫

焼肉のタレに漬け込むと、
お肉がととも柔らかくなります。

