

ロース  
ヒレ等

# イノシシ肉の串カツ



☆Point☆  
「イノシシ肉の串カツ」  
を主菜にセッティング  
した食事例です。



## 〈材料(4人分)〉

- ・イノシシ肉 400g
- ・しょうが 少々
- ・ナス 4個
- ・ピーマン 8個
- ・タマネギ 200g
- ・塩・コショウ 適量
- ・竹串(13.5cm) 8本

### 揚げ衣

- ・小麦粉・パン粉 適量
- ・卵 2個
- ・サラダ油(揚げ油) 適量

### タレ

- ・ケチャップ
- ・ウスターソース 各大さじ2

## 〈作り方〉

- 1.イノシシ肉の上にしょうがをすりおろしてしばらく置き、後で串に刺せるよう、25gごとにくるくる巻く。ナス・ピーマン・タマネギも串に刺せるよう、2.5cm角に切る。(ナスは切って水にさらしておく)
- 2.タマネギ・肉・ピーマン・ナスの順に2セット作り串に刺す。(右側写真参照)
- 3.串に刺したら塩・コショウを振り、小麦粉、溶き卵、パン粉の順にしっかりまぶし、170～180℃の油で揚げる。
- 4.タレをかける。

### ちょっとー工夫

すりおろしたしょうがで下味をつけ、薄切り肉をくるくる巻いて、柔らかくヘルシーな串カツにしました。

