



『鹿肉と野菜のヘルシースパイシー米粉フリット』

出店者 旅料理人みかん

材料 3~4人分

鹿モモ肉	200g
お好みの野菜	適量
揚げ油	適量
<下味調味料>	
塩	少々
こしょう	少々
にんにく	1片
しょうが	1片
カレー粉	小さじ2
ヨーグルト	1カップ
ケチャップ	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
重曹	少々
<フリット衣>	
アジワンシード	少々
米粉	適量
小麦粉	米粉の1/3量
炭酸水	適量
塩	少々
ターメリック	少々



調理手順

- ① 鹿肉を薄切りにし、塩、こしょうを振る。
- ② しょうが、にんにくはすりおろす。
- ③ ②と下味調味料を合わせ、①を一晩漬け込む。
- ④ 野菜は食べやすい大きさに切る。
- ⑤ フリット衣を合わせ、③と④をくぐらせ、180度に熱した油で揚げる。



ワンポイント・アドバイス

重曹を加えることで、肉が軟らかく仕上がります。
炭酸水を加えたら、すぐに衣をくぐらせ揚げること。
炭酸が抜けると、カリッと仕上がりにくくなります。

ここで買える、食べられる

市販はしていません。

