

## 静内駐屯地ご当地グルメ

### 「 えぞ鹿カツ 」

～ 北海道の食材「えぞ鹿肉」～  
アレンジレシピ

#### PRポイント

静内駐屯地がある日高管内産の**えぞ鹿肉**を使用。しっかりと血抜きをすることによって、ジビエ食材特有の匂いや味も少なくなり、食べやすくなります。今回は駐屯地でも人気のあるお肉料理の「カツ」にアレンジしてみました☆

#### 栄養ポイント

**えぞ鹿肉**は、高たんぱくて低脂肪のヘルシーなお肉です♡

**鉄(Fe)**が豊富に含まれているので、貧血予防や改善に効果が期待できます☆

**材料 1人分**(自衛隊員の分量です)

- **ひだかエゾシカ肉**(もも肉) 150g(1枚)
- 小麦粉 適量
- 鶏卵 適量
- パン粉 適量
- 食用油 適量

## えぞ鹿カツレシピ



#### 【下処理】

**ひだかエゾシカ肉**を血抜きする  
(牛乳、ヨーグルト、麴などに30分漬け込み)

#### 【作り方】

- 1 **ひだかエゾシカ肉**に小麦粉をつける
- 2 小麦粉をつけたお肉に溶いた鶏卵をつける
- 3 卵をつけたお肉にパン粉をつける
- 4 パン粉をつけたお肉を165℃の油で5分揚げる
- 5 きつね色にサクッと仕上がった**えぞ鹿カツ**を盛り付けて完成♡

★ お好みのソースをかけてご賞味ください ★