

静岡のっておきレシピ

イズシカ☆ケバブ風サンドイッチ



材料（1人前）	分量
イズシカ（もも肉）	100g
レタス	25g
トマト	45g
タマネギ	15g
食パン（4枚切り）	1枚
〔A〕（下味用）	
ガラムマサラ	2g
オリーブオイル	15g
塩・こしょう	少々
〔B〕（ソース用）	
ヨーグルト（プレーン）	30g
マヨネーズ	15g
ミント	4枚
塩・こしょう	少々
タバスコ	お好みで

作り方

1	イズシカを薄くスライスしラップを掛けたら、空瓶などで軽く叩く。
2	1に〔A〕で下味を付け、少し置いておく。
3	レタスを5ミリの細切り、トマトは5ミリ、タマネギは2ミリにスライスする。
4	〔B〕を混ぜ合わせソースを作る。
5	食パンは半分に切り、袋状になるように一方向から切り込みを入れる。
6	トースターで5の両面をこんがり焼く。
7	フライパンに少量のオリーブオイル（分量外）を引き強火で2を焼く。
8	3、4、7を6で挟んだらできあがり。
ポイント	7のポイント 鹿肉は強火で短時間焼き、火を入れすぎない