

鹿肉のそぼろいなり



栄養成分表示 (一人前当たり)

エネルギー 280kcal たんぱく質 20g

つくり方

- 1 ひき肉を塩・コショウで薄味に炒めます。
野菜の具材(A)をみじん切りにして、同様に塩・コショウで薄味に炒めます。
- 2 すし揚げは上部を切って中を広げ、袋状にします。
すし揚げの中へひき肉と野菜の炒め物を 1/3 ほど詰め、生卵を崩さないよう割り入れます。
その上にひき肉と野菜の炒め物をさらに詰め、つま楊枝で袋の口を留めます。
- 3 鍋に 2 の材料とだし、調味料(B)を加えて約 15 分煮込みます。
時間になったら火を止め、そのまま置いて、だしをいなりに含ませます。
- 4 鍋から取り出し、半分に切って皿に盛り付けます。

特色・ポイント

- ◇噛みしめると溢れるだしがうれしい、素朴な味わいの料理です。
- ◇クセを抑えた調理方法なので、ジビエ初心者でも楽しめます。

材料 4人分

| | |
|--------|-------|
| 鹿ひき肉 | 100g |
| 具材(A) | |
| キャベツ | 4枚 |
| にんじん | 1/4本 |
| しいたけ | 2コ |
| 玉ねぎ | 1/2コ |
| すし揚げ | |
| すし揚げ | 4枚 |
| 生卵 | 4コ |
| だし | 800cc |
| つま楊枝 | |
| 調味料(B) | |
| しょうゆ | 60cc |
| みりん | 大さじ2 |
| 砂糖 | 小さじ4 |