

## 鹿肉と野菜の炒め物



### 栄養成分表示 (一人前当たり)

エネルギー 260kcal たんぱく質 20g

### 材料 4人分

鹿肉 (ロース肉かモモ肉)	280g
小松菜 (1袋)	200g
長ねぎ	中 2本
もやし (1袋)	200g
にんにく (つぶしたもの)	2かけ
しょうが (つぶしたもの)	1かけ
塩	ひとつまみ
ごま油	少々

### 調味料

砂糖	小さじ 1/2
酒	大さじ 1
しょうゆ	大さじ 3
にんにく (すりおろし)	1かけ

付け合わせ お好みの野菜 適宜

### 作り方

- 1 鹿肉を 5mmの厚さ、一口大に切り、調味料でもみ合わせ、約 20 分漬けます。
- 2 小松菜と長ねぎは 5cmほどの長さに切り、長ねぎはさらに 2 つ割にします。  
切った野菜をパリッと仕上げるため、もやしと一緒に水に浸し、ザル上げて水気を良く切っておきます。
- 3 鹿肉を約 100℃の温度で油通し、中心まで熱が通ったところで油切りしておきます。
- 4 中華なべに油大さじ 2、にんにくとしょうがを入れて中火で熱し、香りが立ってきたら 2 と 3 の材料を入れて、強火で手早く炒め、仕上げに塩をひとつまみとゴマ油を少々加えます。

### 特色・ポイント

◇鹿肉は強壯作用があると古来より中国では言われている食材です。

そこで中華風野菜炒めにしてみました。

◇合わせた材料の仕上がりが均一になるように、下準備など段取りを入念にすることが大切です。