

鹿肉のそぼろご飯



栄養成分表示 (一人前当たり)

エネルギー 550kcal たんぱく質 25g

つくり方

- 1 鹿肉は二度挽きして軽く炒め、調味液(A)でさっと煮ます。
肉はそのまま液に浸して味をしみ込ませます。
- 2 米を洗い、炊飯用だし(B)で炊きます。
- 3 ごはんにのせる野沢菜は適度な柔らかさに塩茹でして刻み、
長芋は千切りします。
- 4 茶碗に炊いたご飯を盛り、長芋、そぼろ肉の順にのせます。
その上に青みの野沢菜をのせ、ゆずの千切りを2、3切れ散らします。

特色・ポイント

- ◇そぼろと長芋が絶妙な味わいのヘルシーなごはんです。
- ◇付け合せになる長芋、野沢菜、ゆずの千切りが良く合います。

材料 4人分

| | |
|-------------|-------|
| 鹿ひき肉 (二度挽き) | 300g |
| 調味液(A)…そぼろ用 | |
| 濃口しょうゆ | 150cc |
| 酒 | 200cc |
| 砂糖 | 30g |
| みりん | 大さじ 2 |
| サラダオイル | 少々 |
| お米 | 2 カップ |
| だし(B)…炊飯用 | |
| だし | 350cc |
| 薄口しょうゆ | 大さじ 2 |
| 酒 | 大さじ 1 |
| みりん | 大さじ 1 |
| 長芋 | 200g |
| 野沢菜 (又は大根葉) | 適宜 |
| ゆず (千切り) | 少々 |