

鹿肉のストロガノフ



栄養成分表示 (一人前当たり)

エネルギー 750kcal たんぱく質 30g

作り方

- 1 鹿肉を長さ4cm、厚さ1cmの短冊に切り、塩コショウします。
- 2 玉ねぎ、マッシュルームを薄切りにし、トマトは皮を湯むきして16等分にカットします。
- 3 フライパンにサラダオイルを引き、良く熱したところに小麦粉をまぶした鹿肉を入れて色づけするように焼きます。
焼いた肉を取り出し、フライパンに残った焼き汁にポルト酒を足して沸騰させます。(ソースA)
- 4 別の鍋で具材(B)を炒め、ソース(A)とソース(C)を合わせ、約10分から15分煮ます。
- 5 鍋に鹿肉を加えて軽く煮込み、とろみが出てきたら塩・コショウで味を調え、仕上げにバターとサワークリームを加えます。
- 6 付け合わせの野菜をオリーブオイルで焼き、塩をふります。
- 7 皿にサフランライスを盛ってパセリのみじん切りをふり、焼き野菜を盛り合わせます。

材料 4人分

| | |
|---------------|-------|
| 鹿肉 (ロース肉かモモ肉) | 320g |
| 塩・コショウ | 適宜 |
| 小麦粉 | 適宜 |
| サラダオイル | 適宜 |
| ソース(A) | |
| ポルト酒 | 50cc |
| ソース用具材(B) | |
| 玉ねぎ | 1コ |
| マッシュルーム | 8コ |
| シメジ | 1/2株 |
| バター | 30g |
| ソース(C) | |
| トマト | 2コ |
| デミグラスソース (市販) | 200cc |
| ブイヨン | 100cc |
| バター (仕上げ用) | 30g |
| サワークリーム | 60g |
| 付け合せ野菜(D) | |
| かぼちゃ | 適宜 |
| ズッキーニ | 適宜 |
| エリンギ | 適宜 |
| パプリカ | 適宜 |
| オリーブオイル | 適宜 |
| サフランライス | 4人前 |
| パセリ (みじん切り) | 適宜 |

特色・ポイント

- ◇少し手が込んでいますが、ソースを多めに作って冷凍しておけば、食べたいときに手軽に楽しめます。
- ◇レシピはサフランライスですが、普通のライスでも美味しくいただけます。