

カレー3種 おうちでかんたん鹿肉カレー



材料 4人分

鹿肉（ロース肉かモモ肉）	320g
塩・コショウ	少々
サラダオイル	適量
バター	15g
水	1000cc
固形ブイヨン	1コ
玉ねぎ	1コ
にんじん	1/2本
じゃがいも	1コ
カレールー（市販品）	4人前

栄養成分表示（一人前当たり）

エネルギー 370kcal たんぱく質 20g

つくり方

- 1 鹿肉を2～3cm角に切って塩・コショウし、サラダオイル、バターで鹿肉が色付くまでフライパンで焼きます。
- 2 鍋に多めの水を入れ、ブイヨン（スープの素）を加え、焼いた鹿肉を入れて火にかけます。
沸騰したらアクを取り、弱火で約30分煮込みます。この間も丁寧にアク取りします。
- 3 玉ねぎ、にんじん、じゃがいもを適当な大きさに切り、サラダオイルで炒めます。
煮込んだスープ1000ccと鹿肉を加え、野菜に火が通ったところでカレールーを入れて少し煮込みます。
- 4 盛り付けたカレーに福神漬け、季節の野菜のピクルスなどを添えてください。

特色・ポイント

- ◇一番簡単でなじみのある家庭料理のカレーを鹿肉で味わってみてください。
- ◇つくり方はそれぞれのご家庭のレシピでOKです。