

山里の恵実(鹿肉のロースト・そばサラダ、スープ添え)

材量 1人分



鹿モモ肉	50g
ニンニク	適量
塩	//
玉ねぎスライス	//
干し野菜	//
(かぼちゃ、かぶ、ねぎ、ヤーコン 他)	
くらかけ豆、わさび	適量
○ソース	
豆乳、こしょう、野沢菜、うど、	
太白胡麻油	適量
○そばサラダ	
干そば	20g
インカオイル、しょうゆ	適量
○スープ	
干そばゆで汁、出汁	適量
干鹿肉	

つくり方

1 鹿肉のロースト

- (1) 肉に、にんにくすりおろし、塩、タイムを肉にすり込み半日置く
- (2) フライパンにインカオイルを入れ、肉の表面を焼く
- (3) 200度のオーブンに20分ぐらい入れ、その後は中心部の温度を見ながら焼く
- (4) 付け合せの野菜他を用意して、肉をスライスして盛り付ける
- (5) ソースをかける

2 そばサラダ

そばサラダは、干そばを茹でてインカオイルと醤油で和える
干そばの茹で汁に出汁を入れ、好みの干し物を入れて食べる

4 干鹿肉

ローストした鹿肉をスライスして干す

特色・ポイント

- ◇ 鹿肉の特性を生かして(脂肪が少なく栄養分が高い)動物性油は使用せずに体に
よいオメガ3のオイルを使用しています。