

## 山里の恵み 春彩三昧



### 材量 ○人分

|          |      |
|----------|------|
| 鹿肉基本種ミート | 400g |
| 鹿肉(ひき肉)  | 400g |
| 玉ねぎ      | 1個   |
| 干しいたけ    | 3枚   |
| 味噌       | 50g  |
| 卵        | 1個   |
| 米粉       | 大さじ4 |
| 牛乳       | 大さじ3 |
| 片栗粉      | 大さじ1 |
| 塩胡椒      | 少々   |
|          |      |
|          |      |
|          |      |
|          |      |
|          |      |

### つくり方

1 鹿肉基本種ミートのすべての材料をよく混ぜ合せて種をつくる。

#### 【お好みミートローフ】

- 2 ①基本ミートをクッキングシートにのせ縦長の好みの太さに巻き、それをラップでまた巻く。  
②蒸気の上上がった蒸し器で20分位蒸し、冷ます。

#### 【花咲シューマイ】

- 3 ①基本ミートを好みの団子状に丸め、細切りしたシューマイの皮を全体に絡める。  
②蒸気の上上がった蒸し器で15～20分位蒸す。

#### 【こねつけ】

- 4 ①基本ミートにご飯、小麦粉、砂糖少々を入れて良く混ぜる。  
②フライパンに油を熱し、小判型に丸めた生地を弱火で5～10分両面を焼く。

### 特色・ポイント

◇ 大根またはジャガイモのすりおろしを適宜入れると餅もち感がでて美味しい。