

## 鹿肉と春野菜の青椒肉絲



## 材量

鹿肉	400g
ピーマン	4個
赤ピーマン	1個
人参	1本
アスパラガス	3本
しいたけ	3個
たけのこ	150g
(A: 鹿肉の下味)	
ニンニク	少々
生姜	少々
醤油	少々
塩	少々
胡椒	少々
胡麻油	少々
片栗粉	大さじ1
(C: 薬味)	
ネギ	少々
生姜	少々
紹興酒	少々
胡麻油	少々

(B: ソース)	
オイスターソース	大さじ3
醤油	大さじ3
砂糖	大さじ2
酒	大さじ3
中華スープ	大さじ3

## つくり方

- 1 トレハコースで下処理をした鹿肉を細切りにし、(A)で下味を付け、片栗粉、胡麻油をまぶす。
- 2 フライパンにサラダ油大さじ2を入れ、細切りにした人参、たけのこ、アスパラガス、ピーマン、しいたけを炒め、別皿に取る。
- 3 同じフライパンにサラダ油大さじ2を入れ、(C)のネギ、生姜を刻んで入れ、鹿肉を炒める。
- 4 3に2を入れ、炒めながらさっと混ぜあわせ、香り付けに紹興酒、胡麻油の順に回し入れ、強火でサッと絡めて出来上がり。

## 特色・ポイント

- ◇ 簡単、手軽に調理ができ、鹿肉と野菜と一緒に食べやすい。