

シカ天井 ・ 和風塩あんかけ シカ天ボール丼

材量 4人分



(調味料)	
塩・みりん・砂糖・ソース	少々
片栗粉	30g

シカ天井	
鹿肉	240g
衣(花ころも)	100g
天つゆ	
だし	300cc
醤油	大さじ4
みりん	大さじ3
砂糖	大さじ1
ご飯	4人分

和風塩あんかけ シカ天ボール丼	
(具材)	
鹿肉	240g
ご飯	400g
長ねぎ	半分
紅ショウガ	少々
衣(花ころも)	100g
のり	少々

つくり方

シカ天井

- 1 鹿肉を茹で、天ぷら衣を付け、油で揚げる。
- 2 天つゆを作る。
- 3 丼にご飯をよそい、天つゆをかけ天ぷらをのせる。

和風塩あんかけ シカ天ボール丼

- 1 具材をフライパンで炒め、チャーハンを作る。
- 2 調味料を合わせ、火にかけ、あんを作る。
- 3 1を茶巾にし、天ぷら衣を付け、油で揚げる。
- 4 2と3を合わせ、盛り付け、のりをかける。

特色・ポイント

- ◇ (シカ天井) 茹でた後の鹿肉の水分は十分拭き取る。
- ◇ (ボール丼) チャーハンを茶巾にするときは、ラップを使う。