

佐助 忍び巻

材量 3人分



鹿モモ肉	500g
人参	1本
アスパラ	3本
エリンギ	3本
ごぼう	1本
スプラウト各種	適量
ミニトマト	適量
塩胡椒	適量
片栗粉	適量
オリーブ油	適量
ニンニク	適量
バター	適量
バルサミコ酢	適量

つくり方

- 1 鹿肉を1~2cm位の薄さに平らに切り開き、塩胡椒する。
- 2 ごぼう、人参は皮挽きで巻きやすい太さに削る。
- 3 ごぼう、人参、アスパラを鹿肉に合わせて切る。
- 4 1の鹿肉に3の野菜を巻いて片栗粉で閉じ、ホイルに巻いてフライパンで焼く。
- 5 軽く火が通り肉の巻き口が閉じたら、ホイルを外し、オリーブ油、ニンニク、塩胡椒をし香り付けをする。
- 6 エリンギは平らに切り、4の残りの野菜とバターで炒め、塩胡椒する。
- 7 スプラウト各種と7を皿に敷き、切り分けた5を盛り、バルサミコ酢を添える。

特色・ポイント

- ◇ 信州の恵みを巻き、忍びの者の栄養、体力が保てるものと考えました。