

料理レシピ No.5

# 鹿肉のニンニクしょう油ソテー

## 〈材料〉2人分

- 鹿肉・200g(厚めのスライス)
- にんにく(すりおろし)……適量
- しょうが(すりおろし)……適量
- タマネギ(スライス)……適量
- 塩・こしょう……………適量
- ゴマ油……………適量
- しょう油……………適量
- みりん……………適量



## 〈作り方〉

### (ソースを作る)

しょうが、にんにくをすりおろし、しょう油、みりんを合わせる。

### (鹿肉のソテーを作る)

- ① 鹿肉を厚めにスライスし、焼く3時間前にソースに漬け込んでおく。
- ② フライパンにごま油をひき、タマネギを軽くソテーした後、鹿肉を中がほんのり赤くなる位まで焼く。
- ③ お好みの旬の野菜と一緒に添えてお皿に盛る。

**padang padang**

岡山市北区表町1-7-10 帝国ビル 1F ☎086-223-6665