

# シカレツ (鹿肉を使ったオムレツ)

## 材料 (4人前)

材料名	分量
鹿肉のミンチ	400g
タマネギ	2個
にんじん	1本
卵	8個(1人前当2個)
塩コショウ	少々
酒	大さじ4
しょうゆ	大さじ4
砂糖	少々
油、バター	適量
ケチャップ	適量

## 作り方

調理時間 〈目安〉20～25分

- 1 たまねぎは大きめのみじん切り、にんじんは好みの大きさのみじん切りにする。
- 2 フライパンで油を熱し、たまねぎとにんじんを入れて炒め、油がまわったら鹿ミンチを加えてほぐしながら炒める。肉の色が変わったら酒、しょうゆ、砂糖を加え、強めの中火にして汁気がなくなるまで炒め、取り出す。
- 3 ボウルに卵を入れてほぐし(一人前あたり2個)、塩こしょうを加えて混ぜる。
- 4 フライパンを綺麗にし、油とバター適量を加えて溶かす。弱火にして卵液を一気に流し入れ、大きく混ぜる。半熟状になったら中央に2を乗せ、卵の手前1/3、向こう側1/3を折って具にかぶせる。フライパンの向こう側に寄せ、フライパンごとひっくり返して器に盛り、形を整える。

## アピールポイント

キャベツや長芋など旬の野菜やチーズ、納豆を具材にしても。  
また具材を包むのではなく卵と混ぜ合わせながら焼いてもOK♪

