

# 鹿肉ミンチのそぼろしぐれ煮

シカニクミンチソボロシグレニ

## 材料 (4人前)

材料名	分量
鹿肉ミンチ	200g
サラダ油	大さじ1
ショウガ	2カケ
酒	1/4カップ
砂糖	大さじ2
みりん	大さじ1
醤油	大さじ2・1/2

## 作り方

調理時間 〈目安〉15分

1. 鹿肉ミンチをザルにとり、熱湯を回しかけあく抜きをします。(水気を良くきる。)
2. ショウガはみじん切りにして、サラダ油で炒めま  
す。ショウガの香りがしてから鹿肉を入れほぐし  
ながら炒めます。
3. 酒、砂糖を加えてから醤油を加えて炒め、弱火で  
しっかり味をしみこませます。
4. 仕上げにみりんを照りを出して出来上がりです。

## アピールポイント

- ※味を濃くすると保存期間を長く出来ます。
- ※ご飯にかけても混ぜてもよし！
- ※おにぎらずの具にも最適です！
- ※オムレツの具でもどうぞ。

