

鹿肉の福袋煮

材料（4人前）

材料費(目安) 1500円

| 材料名 | 分量 |
|---------------|------|
| 鹿肉ミンチ | 200g |
| はんぺん | 50g |
| 生姜汁 | 少々 |
| 砂糖 | 小さじ1 |
| 醤油 | 小さじ1 |
| うずら卵の水煮 | 8個 |
| 枝豆 | 16粒 |
| 薄揚げ(7×15cm程度) | 4枚 |

【味付け】

| | |
|-------|------|
| だし | 3カップ |
| 塩 | 少々 |
| 砂糖 | 大さじ3 |
| 醤油 | 大さじ2 |
| つまようじ | 8本 |

作り方

調理時間(目安) 50分

- ①薄揚げを半分に切り、袋状に開く。鍋に湯を沸かし、薄揚げを茹で、油抜きをする。ザルにあげて、水気を切り、広げて冷ます。
- ②枝豆は塩茹でする。冷めたらさやから出し、薄皮をむく。
- ③はんぺんは半分を粗く、半分を細かくみじん切りにする。
- ④鹿肉ミンチに生姜汁・砂糖・醤油を加えて混ぜ、細かいみじん切りにしたはんぺんを加えてよく混ぜ、粗いみじん切りにしたはんぺんを加えてよく混ぜる。
- ⑤④を8等分にし、うずら卵の水煮・枝豆を包み薄揚げに入れ、つまようじで口を閉じる。
- ⑥鍋にだし・塩・砂糖・醤油を入れ火にかけ、沸いてきたら⑤を入れて、弱めの中火で落としふたをして煮る。(途中上下を返して、約10分煮る。しばらくおくと揚げに味がなじみます。)
- ⑦つまようじをとり、器に盛り付けて完成。

アピールポイント

鹿肉にはんぺんを合わせ、うずら卵を包んで、福袋煮にしました。鹿肉と薄揚げがよく合います。ごはんの進む一品です。

