

タンドリーシーカー



材料

シカ（もも肉）-----300g
<マリネ液>
カゴメトマトケチャップ-----大さじ2
カレー粉-----大さじ1
プレーンヨーグルト-----大さじ3
オリーブ油-----大さじ1
塩-----小さじ1/2
あらびき黒こしょう-----少々
オリーブ油

作り方

- ①シカ肉は大きなスジを取り除き、一口大に切る。
- ②マリネ液の材料をビニル袋などに入れてよく合わせ、シカ肉を加える。
軽くもんで30分以上つける（1晩つけてもよい）
- ③フライパンに油を熱し、マリネ液をかるくぬぐったシカ肉を焼く。

* 焦げやすいので火加減に注意して焼いてください

ポイント

- * オーブンやトースターなどで焼き目をつけるとよりおいしく召し上がれます。
- * マリネ液は500g程度までシカ肉をつけることが可能です。

使用カゴメ製品



【カゴメトマトケチャップ】

カゴメトマトケチャップは、トマト・糖類・お酢・食塩・たまねぎ・香辛料だけでつくられています。着色料、保存料は使用していません。カゴメトマトケチャップはトマトがちがいます。いつも食べているトマトとはちがうカゴメが選んだケチャップ用のトマト。夏の畑で真っ赤に完熟させてから使用しています。