

# 【シカレッツ（鹿肉を使ったオムレッツ）】

レシピ考案者：里山ねっと・あやべ さん

## 【材料（4人分）】

鹿肉のミンチ	400g
たまねぎ	2個
にんじん	1個
卵	8個（1人前あたり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

- 1 たまねぎは大きめのみじん切り、にんじんは好みのおお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。