

シカニクダンゴノクロズアン 鹿肉だんごの黒酢あん

材料 (4人前)

材料名 分量

鹿肉ミンチ 300g

●A

パン粉 大さじ3
牛乳 大さじ3
すりおろし生姜 大さじ1
塩 小さじ1/2
酒 大さじ1

万願寺唐辛子 2~3本
(ピーマンでも可)

玉ねぎ 1/2個
パプリカ 1/3個

●B

黒酢 大さじ3
砂糖 大さじ3
鶏ガラスープ 150ml
醤油 大さじ1
オイスターソース 大さじ1
胡麻油 大さじ1

水溶き片栗粉 大さじ1~2
揚げ油 適宜
白ねぎ 10cm

作り方

調理時間 〈目安〉30分

1. 万願寺、玉ねぎ、パプリカは食べやすい大きさに切り、水分を切る。
2. 鹿肉ミンチに●Aを入れ、しっかり混ぜる。(約3~5分)
3. 180度の油でだんごの形にした『1』を揚げる。
(約3~5分、丸いので中心まで火が通りにくいので注意する。)
4. 万願寺、玉ねぎ、パプリカも素揚げする。
5. フライパンに●Bを入れ煮立てて、一度味を見て調える。
水溶き片栗粉を少しずつ加え、あんを作る。
6. 揚げた鹿肉団子と野菜をあんの中に入れ、しっかり絡める。
7. お皿に盛り、白髪ねぎを乗せる。

アピールポイント

※黒酢あんにすることで冷めても味がしっかりしており、お弁当に入れても美味しくいただけます。

※疲労回復や消化を助ける黒酢を使うことで、油で揚げるもののあっさり食べれますし、どの季節にも身体に優しい中華料理です。

