

鹿肉とアボカドのロール焼き

材料（4人前）

材料名	分量
鹿肉薄切り	300g
アボカド	1個
プロセスチーズ	適量
エリンギ	1パック
油	大さじ1
塩コショウ	少々
●合わせ調味料	
にんにくチューブ	小さじ2
生姜チューブ	小さじ2
ポン酢	大さじ6
砂糖	大さじ4
みりん	大さじ3
粒マスタード	小さじ1
レタス、プチトマト	適量

作り方

調理時間 〈目安〉60分

1. 鹿肉にしょうがとにんにくをもみ込んで10分ほど置く。しょうが、にんにくの量はお好みで。
2. アボカドは種を中心に半分切り込みを入れて種を取り出す。
3. アボカドを縦のくし形に6等分に切る。（くし形を12本作る）
4. 広げた鹿肉にアボカド、チーズを置き、チーズがはみ出さないように巻く。塩コショウをふる。
5. フライパンに油を入れ「4」で巻いた鹿肉を焼く。
6. 鹿肉に焦げ色が付いたら、皿にあげてエリンギを焼く。鹿肉と、合わせ調味料を入れ、ゆすりながら煮絡める。

アピールポイント

※アボカドの代わりに、ズッキーニやナス、チーズに代わりにお餅やうどんなど、冷蔵庫のなかにあるものを代用してもOKです！

※簡単にすぐ出来る。肉さえあれば巻くものは冷蔵庫にあるもので何でもOK。

※調味料も味付けも加減できます。

