

ヘルシーそぼろ丼

材料（4人前）

材料費（目安） 2000円

材料名	分量
鹿肉（ももブロック）	100g
鹿肉（ミンチ）	200g
卵	4個
パプリカ	1個
きゅうり	1本
みょうが	2個
生姜	15g
醤油	大さじ4
はちみつ	大さじ1
オリーブオイル	大さじ6
米	2合
醤油	少々
塩	少々

作り方

調理時間（目安） 40分

- ①ご飯を炊いておく。
- ②鹿肉（もも）を粗みじんにし、鹿肉（ミンチ）とはちみつと混ぜ合わせて手順⑤まで寝かせておく。
- ③パプリカ、きゅうり、みょうがを千切りにする。
- ④温めたフライパンに大さじ2のオリーブオイルを熱し、溶き卵（塩と少しの醤油で味付け）を入れ、弱火でそぼろにする。
- ⑤フライパンに大さじ4のオリーブオイルを熱し、すりおろした生姜を弱火で炒める。その中に①のシカ肉を入れ炒め、塩少々と醤油大さじ4を加えて味をととのえる。
- ⑥どんぶりにご飯を盛り、鹿そぼろ、卵そぼろ、千切りにした野菜を盛り付けて完成。

アピールポイント

ヘルシーな鹿肉に素朴な味付けをし、たくさん野菜がとれ、見た目も楽しめるようにいろいろを考えました。鹿肉はミンチを使わず、ブロック肉を粗みじんにすることで、食感を楽しめます。

