

# ねぎま鍋風もみじ鍋

## 作り方

調理時間 〈目安〉30分

1. 鹿肉は200gは薄切りに、残りの100gはみじん切りにしておく。
2. みじん切りにした鹿肉は、塩1g、すりおろし生姜、長ネギのみじん切り、卵と合わせておく。
3. 水菜を食べやすい大きさに切り、人参は薄切り、えのきは石づきを取りバラしておく。豆腐は一口大に切っておく。
4. 長ネギをぶつ切りにして、フライパンで焼き目をつけておく。（空炊きできるお鍋であればお鍋で焼いてもOK）
5. 鍋に出汁を煮立て、酒、みりん、醤油、塩小さじ1弱を加え、やや濃いめの味付けにしたらネギを入れ、2のミンチをお好みの大きさにまとめ、スプーンですくって落とす。
6. ミンチボールに火が通れば人参、エノキ、豆腐、鹿肉のスライスを入れ、色が変わったら器に引き上げ、野菜と一緒にいただく。

\* 黒七味や鹿辣油をかけていただく。締めは和蕎麦や雑炊で♪



## アピールポイント

淡白な鹿肉を濃い目のお出汁でいただく、ねぎま鍋風のもみじ鍋。体を温める効果の高い食材を合わせた、寒い季節に嬉しい一品です。

## 材料 (2~3人前)

材料名	分量
鹿モモ肉	300g
長ネギ	2本
水菜	1束
人参	1本
豆腐	½丁(150g)
えのき茸	1束
生姜	1かけ(10g)
卵	1/2個
塩	5g
だし汁	800cc
酒	大さじ3
醤油	大さじ3~
味醂	大さじ3
蕎麦	100~200g
黒七味	お好みで
鹿辣油	お好みで