

# 1 シカ肉とナスのみそ焼き

(御坊市生活研究グループ)

## 【材料】 5人分

ナス	5個	みそ	大さじ3
シカ肉	300g	さとう	大さじ3

## 【作り方】

- ① シカ肉は細く切り少しいためる。
- ② ナスは平らに切りそのまま素焼きにする。
- ③ みそ、さとうを少しの水でとく。  
①のシカ肉を混ぜる。
- ④ ナスを皿に盛り、その上にかける。

### ☆工夫した点等

秋ナスは嫁に食わずなというくらい  
おいしいものですよ。簡単に出来ます。