

10 豆しかフレンドリ

(印南町生活・営農改善グループ)

【材料】

シカ肉	200g	A	
水煮大豆	150g	砂糖	大さじ6
炭酸飲料	600~700cc	しょうゆ	大さじ4
かたくり粉	少々	みりん	大さじ4
揚げ油			

【作り方】

- ① シカ肉を1cmくらいの角切りにする。
- ② 鍋にシカ肉、炭酸飲料を入れて火にかける。
沸騰したら、あくを取りながら、弱火でひたすら煮込む。
- ③ 大豆と②をかたくり粉でよくまぶす。
- ④ Aの調味料をまぜ合わせておく。
- ⑤ 熱した油で③をカラッと揚げ、④の調味料とよく混ぜ合わせる。