

1 1 もみじシチュー

(みなべ町生活研究グループ南部支部)

【 材 料 】

鹿肉（うす切）	1 k g	塩こうじ	大さじ4
じゃがいも	9個	ビーフシチューの素	2箱
玉ねぎ	3ヶ	サラダ油	
人参	3本		

【 作 り 方 】

- ① 鹿肉に塩こうじをまぶし、30分位おく。
- ② 油をしいたフライパンで、鹿肉を炒める。
- ③ ②を取り出した、フライパンで、玉ねぎ、じゃがいも、人参を炒める。
- ④ ③に②を入れ、水を加え、材料が柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ ④に、ビーフシチューの素を入れ味付けをする。

☆工夫した点等

塩こうじを入れる事で、肉にくさみがない様に思う。