

12 鹿肉のピーマン炒め

(みなべ町生活研究グループ南部支部)

【材料】4人分

鹿肉(3mm位の厚さ)	500g	タケノコ	2本
赤パプリカ	1ヶ	塩こうじ	大さじ 2.5
ピーマン	8~10ヶ		
焼き肉のたれ			

【作り方】

- ① 鹿肉は細切りにして、塩こうじをまぶす。
- ② ピーマン、タケノコ、赤いパプリカを細切りにする。
- ③ 油をしいたフライパンで①を炒め、タケノコ、赤いパプリカを入れ、最後にピーマンを入れ色よく炒める。
- ④③に焼き肉のたれを加え味付けする。

☆工夫した点等

塩こうじを使う。塩こうじは、肉200gに大さじ1杯を目安に。