

19 シカ肉のそぼろサラダ巻き寿司

(日高川町生活研究グループ中津支部 あすかグループ)

【材料】10人分

シカ肉(ミンチ)	300g	カニかまぼこ	1パック
すし飯	4合	生姜	1かけ
卵	5ヶ	のり・酒・砂糖・しょう油・マヨネーズ	
きゅうり	2本		
レタス	適量		

【作り方】

- ① シカ肉(ミンチ)に酒をふって1時間位おき、生姜をみじん切りにする。
- ② フライパンに、シカ肉、生姜を入れ、そぼろにしながら、砂糖、しょう油を入れて水分がなくなるまで炒める。
- ③ 卵に、砂糖、塩少々を入れ、厚焼き卵にして適当な大きさに切っておく。
- ④ きゅうりは板ずりをして、細く長く切っておく。
- ⑤ 海苔に寿司ご飯を広げ、レタス、シカ肉そぼろ、きゅうり、卵、カニかまぼこをのせて巻く。

☆工夫した点等

巻く時にマヨネーズを入れると一段と美味しいです。