

2 鹿カレー

(御坊市生活研究グループ)

【材料】5人分

シカ肉	300g	じゃがいも	5コ
カレールー	1箱	にんじん	2コ
しょう油	少々	玉ねぎ	3コ
		ナス	3コ

【作り方】

- ① じゃがいも、にんじん、シカ肉を少し炒めて、水を入れよく煮たてる。
- ② 大分やわらかくなったら、ナス・玉ねぎを入れ、さらによく煮込む。
- ③ やわらかくなったら、カレールーを入れ、火を止める少し前に、しょう油を入れる。