

4 シカ肉のせご飯カレー風味(由良町生活研究グループ)

【 材 料 】

シカミンチ肉	100g	米	2合
カレー粉	小さじ1	しめじ	1/2袋
砂糖	小さじ1	しょう油(濃)	大さじ1
しょう油	小さじ1	しょう油(薄)	大さじ1/2
サラダ油	大さじ1	酒	大さじ1/2
ラッキョ		みりん	大さじ1/2

【 作 り 方 】

- ① 米は研いでからザルに上げ、30分おく。
- ② しめじは食べやすい大きさに切っておく。
- ③ 炊飯器に米、しめじ、調味料を入れ水加減を普通にして炊く。
- ④ フライパンにサラダ油を入れ、シカミンチ肉を炒める。
肉に火が通ったらカレー粉、砂糖、しょう油を入れて炒める。
- ⑤ 炊きあがったキノコご飯を器に盛り、カレー味のミンチ肉を上に乗せる。
- ⑥ お好みで、ラッキョを添える。

☆ミンチ肉のにおいを抑える方法として、カレー粉を使ってみました。