

## 7 シカ肉ロール巻き

(印南町生活・営農改善グループ)

### 【材料】

鹿肉	400g
にんじん	1/2本
かいわれ	2パック
もやし	1袋
サラダ油	

### ソース

梅びしお	大さじ8
ケチャップ	大さじ8
しょう油	大さじ2

### 【作り方】

- ① もやしはさっと茹でる。にんじんも細く切り、茹でておく。
- ② かいわれは水気を切り、適当に切っておく。
- ③ 鹿肉をうまくのばして、もやし、にんじん、かいわれを芯にして巻く。
- ④ 巻き終わりのところを下にして、まわしながら中火で焼く。酒を少し入れると良い。  
作っておいたソースを塗り、もう一度、転がしながらソースをつけて焼く。
- ⑤ ④を2cm位に切り、切り口を上器に盛る。