

エゾシカの無水カレー

◎材料

・エゾシカ肉 500~600g

※今回は「シシタマ」

スジヤトリミンク材でも
OK!

・玉ねぎ 2個

・ヨーグルト 400g

・カットトマト缶 400g

・カレー粉 大さじ4

・バター 60g

・にんにく・しょうが

・ジャム 大さじ2

・塩 小さじ2

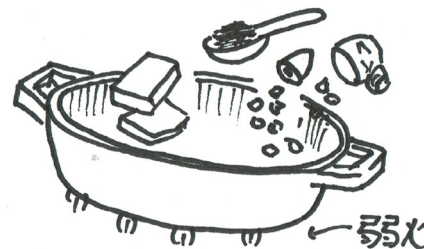
◎作り方

1. エゾシカ肉を、カレー粉とヨーグルトで漬けます。
(大さじ2)



2. 鍋にバター 30g・カレー粉 大さじ2・にんにく・しょうが
(みじん切り)

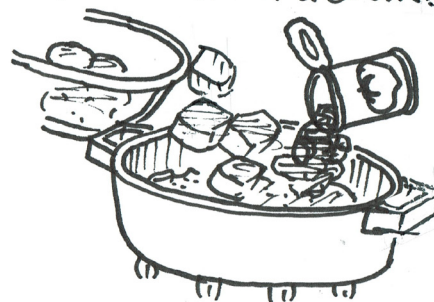
をを入れて、弱火にかけます



3. 玉ねぎを入れて
しんなりするまで炒めます。



4. 1とカットトマト缶を入れて煮ます。



5. 味付けをして完成!!

フタをして中火で20分!

