

# エゾシカミートソースパスタ

エネルギー：445kcal たんぱく質：21.6g 脂質：6.6g 鉄：4.3mg 塩分：1.6g  
(1人分)

## 【材料 (2人分)】

エゾシカひき肉……………80g  
たまねぎ……………70g (小 1/2 個)  
にんじん……………20g (小 1/3 個)  
ピーマン……………20g (大 1/2 個)  
にんにく……………2g (1/2 かけ)  
しょうが……………2g  
サラダ油……………8g (小さじ 2)  
トマト缶……………160g (3/4 カップ)  
コンソメ……………4g  
塩……………1g  
砂糖……………2g  
こしょう……………少々  
スパゲティ……………160g



A

## 【作り方】

- 1) にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、ピーマンをみじん切りにする。
- 2) フライパンに油をひき、にんにく、しょうがを炒め香りを出す。
- 3) たまねぎ、にんじん、ピーマンを加えて火が通るまで炒める。
- 4) ひき肉を加え火が通ったら、Aを加えて煮込む。
- 5) スパゲティを茹でて、4と一緒に皿に盛り付けたら完成。

★一口メモ：ミートソースは、パンやクラッカーの上に乗せて食べても GOOD！

# エゾシカ肉のミルフィーユ蒸し

エネルギー：75kcal たんぱく質：7.4g 脂質：3.0g 鉄：1.4mg 塩分：0.8g  
(1人分)

## 【材料（2人分）】

エゾシカひき肉……………40g  
たまねぎ……………50g（中1/4個）  
キャベツ……………50g（大葉1枚）  
チーズ……………20g  
ケチャップ……………5g（小さじ1）  
コンソメ……………2g  
こしょう……………少々



## 【作り方】

- 1) たまねぎをみじん切りにする。
- 2) ひき肉とたまねぎを混ぜてこね、コンソメとこしょうを加える。
- 3) 器にキャベツを敷き、ひき肉、ケチャップ、チーズを何層かに重ねる。
- 4) 蒸し器で30分程度蒸す。
- 5) 器を逆さにして中身を皿の上に移したら完成。

★一口メモ：容器に入れて蒸すので、肉汁が逃げずとってもジューシー！

# エゾシカ肉の甘酢炒め

エネルギー：265kcal たんぱく質：17.6g 脂質：9.2g 鉄：4.8mg 塩分：2.6g  
(1人分)

## 【材料（2人分）】

エゾシカ肉のからあげ……6個  
にんじん……60g（小1本）  
パプリカ(赤・黄)……各20g（中1/2個）  
たまねぎ……50g（中1/4個）  
サラダ油……8g（小さじ2）  
砂糖……20g（大さじ2）  
醤油……20g（大さじ1）  
酢……20g（大さじ1）  
ケチャップ……16g（大さじ1）  
塩……0.5g  
片栗粉……7g（小さじ2）

A



## 【作り方】

- 1) 野菜を一口大に切る。
- 2) 160°Cの油で野菜を素揚げする。
- 3) エゾシカ肉のからあげと素揚げした野菜を熱したフライパンに入れ、Aを加える。
- 4) 水溶き片栗粉を少量ずつ入れ、とろみがついたら完成。

★一口メモ：野菜は家にあるものでOK！

# エゾシカ肉のドライカレー

エネルギー：469kcal たんぱく質：17.5g 脂質：3.9g 鉄：4.4mg 塩分：1.2g  
(1人分)

## 【材料（2人分）】

エゾシカひき肉……………100g  
たまねぎ……………100g（中1/2個）  
にんじん……………20g（小1/3個）  
ピーマン……………20g（小1個）  
にんにく……………4g（1/2かけ）  
しょうが……………4g  
サラダ油……………4g（小さじ1）  
カレー粉……………6g（小さじ3）  
塩……………1g  
こしょう……………少々  
コンソメ……………1g  
はちみつ……………4g（小さじ1/2）  
ケチャップ……………10g（小さじ2）  
ウスターソース……………10g（小さじ2）  
ごはん……………400g



## 【作り方】

- 1) にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、ピーマンをみじん切りにする
- 2) フライパンに油をひき、にんにく、しょうがを炒め香りを出す。
- 3) たまねぎ、にんじん、ピーマンを加えて火が通るまで炒める。
- 4) ひき肉を加え少し炒めたら、カレー粉、塩、こしょう、コンソメ、はちみつを加える。
- 5) ケチャップ、ウスターソースを加えて味を調え、水分がなくなるまで煮詰める。
- 6) 皿にご飯と5を盛り付けたら完成。

★一口メモ：ごはんをターメリックライスにしてもGOOD！