

献立名		ジビエのらっきょう炒め	
材料(4人分)	分量	作り方	
鹿ももスライス	160g	①サラダ油でにんじん、たまねぎを炒める。 ②鹿肉、にんにくを加え、塩・コショウで調味する。 ③らっきょうと葉ねぎを加えてさらに炒め、酒と砂糖、うすくちしょうゆで仕上げる。	
葉ネギ(5cm幅)	60g		
にんじん(短冊)	20g		
たまねぎ(スライス)	40g		
らっきょう漬(2~4割)	40g		
塩	1.2g		
コショウ	少々		
にんにく(すりおろす)	2g		
サラダ油	4g		
酒	4g		
砂糖	1.2g		
うすくちしょうゆ	8g		

