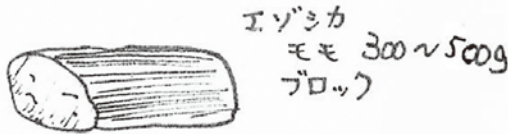
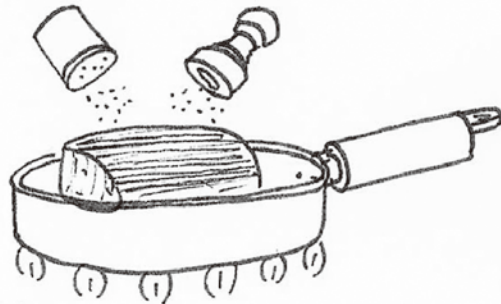


エゾシカを お料理しましょう!

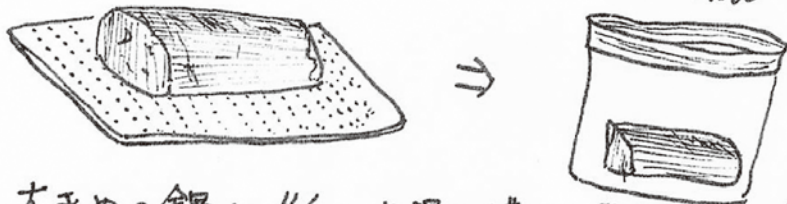
エゾシカ モモ肉のロースト



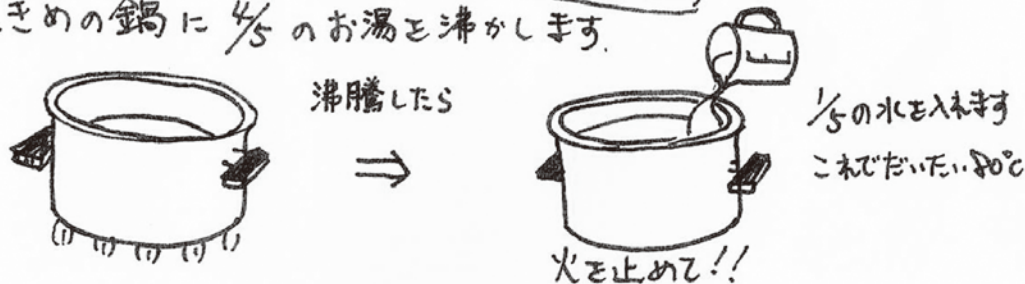
1, エゾシカ肉に塩・胡椒をして
フライパンにサラダ油をひき
強火で全面を焼きます



2, 焼き目が付いたら取り出し
キッチンペーパーで油を拭き取り → 食品保存用
ジッパー付袋 に入れます。

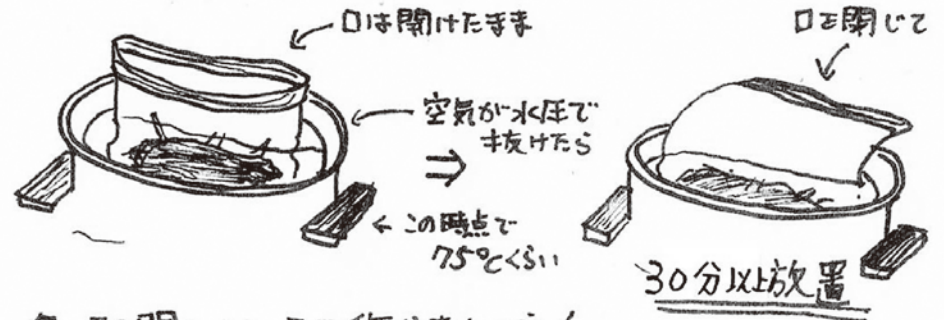


3, 大きめの鍋に $\frac{4}{5}$ のお湯を沸かします。



$\frac{1}{5}$ の水を入れます
これでいい!! 80°C

4, お鍋にお肉を袋ごと入れます



5, その間にソースを作っちゃおう!

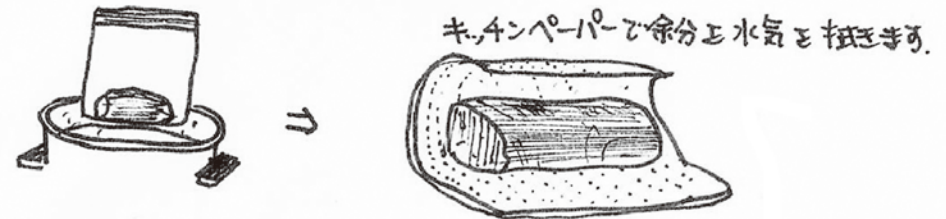
玉ねぎ : にんにく : 正油 : 酢 : サラダ油

$\frac{1}{2}$ 個 1片 大さじ2 大さじ2 大さじ2
すりおろし

この材料を合わせて火にかけます。

沸騰したら
火を止めてから
入れます。

6, 30分以上経ったら、お湯から取り出します。



7 2~3mmに切り分け完成!

