

・エゾシカをお料理しましょう！

エゾシカミートソース



エゾシカ挽肉 400g



玉ネギ 1ヶ
(おじんせかり)



トマト 1ヶ
(角切り)



にんにく 1片
(おじんせかり)



油 大さじ 1



赤ワイン 200cc



カットトマト 1缶



小さじ 2



ケチャップ 大さじ 2



中濃ソース 大さじ 2

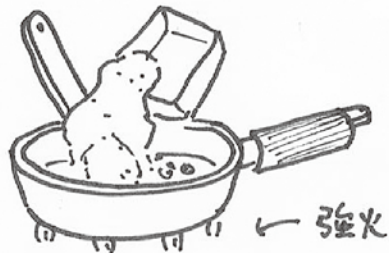


正油 大さじ 1

1. フライパンに油をひき、にんにくを入れ弱火にかけ、香りが出てきたら挽肉を入れしっかり炒める



←弱火



←強火

赤いところがなくなるまでしっかり炒める。

2. 挽肉に火が通ったら

玉ネギ → トマトの順に入れて炒める



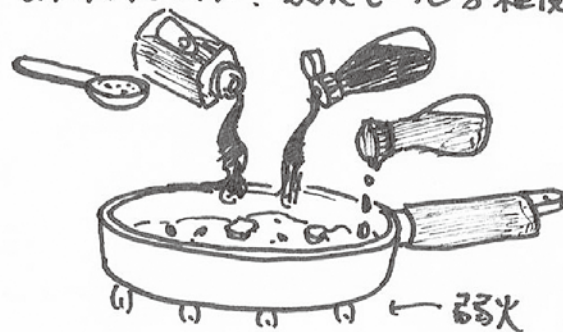
←強火

3. 野菜に火が通ったら赤ワインを入れ煮詰め、カットトマトを入れる



←強火

4. 調味料を入れ、弱火で10分程度煮込めば完成!!



←弱火