

料理名		うめえ〜! シカ肉のクリームシチュー	
チーム名		1-5男子	
下準備時間 : 120分		調理時間 : 120分	
材料 (10人分)		作り方	
鹿肉 (ミンチ)	300 g	①	牛乳にパン粉をひたしておく
玉ねぎ	2 個	②	玉ねぎをみじん切りにして炒め、冷ます
パン粉	大2	③	ひき肉に、ひたしたパン粉、玉ねぎを加える
牛乳	600 ml	④	豆腐、たたき梅、ナツメグをいれる
塩こしょう	適量	⑤	よくこねて、丸めていく
しいたけ	2 個	⑥	表面に小麦粉をつけ、あげ焼きにする
木綿豆腐	1/2 個	⑦	フライパンで玉ねぎ、マッシュルームを炒める
マッシュルーム	5 個	⑧	小麦粉をふり入れる
ナツメグ	適量	⑨	牛乳とブイヨンを入れる
小麦粉	大1 1/2	⑩	ミートボールを入れ、少し煮込む
ブイヨン	400 ml	⑪	最後に塩こしょうで味を調える
ブロッコリー	20 房		
人参	1 本		
梅干し	大1		
※ 10人分のレシピです。			