

料理名	野山を駆け巡る 鹿と猪のエコライス		
チーム名	～調理人の f a o n～ (チョウリニンノファン)		
下準備時間	: 20分	調理時間	: 1時間30分
材料 (10人分)	作り方		
トマト (日田)	13 個	<下準備>	
玉ねぎ (日田)	7 玉	① ご飯をたく	
鹿肉 モモスライス	100 g	玉ねぎ、みじん切りにして水につける	
猪肉 モモスライス	100 g	② トマト、湯むきしてタネをとる	
梨 (日田)	2 玉	③ 梨をすりおろす	
かぼちゃ	50 g	④ かぼちゃ、細切り 干ししいたけ、戻して細切り	
大根 (日田)	70 g	⑤ 大根、細切り パプリカ、細切り	
パプリカ	3/4 個	⑥ 大根の葉と大根は下ゆです	
干ししいたけ(日田)	5 枚	⑦ 肉は3等分して、すりおろした梨につける	
大根(葉)(日田)	2 本	-----	
ハヤシライスのルー	1 箱	⑧ 野菜の皮やヘタでだしを取る	
酒	適量	⑨ 玉ねぎを火にかけペースト状にする	
醤油	適量	⑩ ⑨に小麦粉と湯むきしたトマト10個を入れる	
小麦粉	適量	⑪ 鍋に酒、醤油、梨の汁、残りの湯むきしたトマト3個を	
米	4 合	入れ煮る	
		⑫ ⑦の肉を取り出し、酒炒りする	
		⑬ ⑧のだしと⑩を混ぜて煮る	
		⑭ 大根の葉を塩ゆです	
		⑮ ⑬に野菜を固い順に入れる	
		⑯ ルーを入れて味をととのえる	
		⑰ ご飯を皿に盛り、⑯をかけ、大根の葉をのせる	
※ハヤシルー1箱は、160g		※ 10人分のレシピです。	