

料理名		사슴뿔 -사쌈츄름-	
チーム名		料理人のヒヨ子	
下準備時間 : 30分		調理時間 : 60分	
材料 (10人分)		作り方	
鹿肉	300 g	①	椎茸を水で戻す
白ねぎ	200 g	②	白ねぎ 3cm幅の斜め切り
パプリカ (黄)	60 g		パプリカ、人参、椎茸、りんご 乱切り
人参	200 g		ニンニクの芽は、5cm幅に切って、ゆでる
ミックスビーンズ	172 g		エリンギは、半分に切って食べやすい大きさにさく
干し椎茸	4 枚		ニンニクは、皮と芯を除く
エリンギ	140 g		しょうがは、皮を剥いて薄切りにする
ニンニクの芽	6 本	③	《ヤンニョム》 ミキサーに、白ねぎ、りんご、しょうが、
椎茸の戻し汁	100 cc		にんにく、水を入れて攪拌する
醤油	大2		ボウルに移して、他の調味料と合わせる
塩	適量	④	鹿肉に、塩、こしょうを振り、全体になじませ、薄力粉を
ごま油	大2		振る
かいわれ	適量	⑤	鍋に、ごま油を入れ、中火にかけ、鹿肉を焼く
糸唐辛子	適量	⑥	⑤に、白ねぎ、人参、椎茸、ヤンニョムを入れる
			10分煮て、パプリカ、エリンギ、豆を加えて煮込む
~ヤンニョム~		⑦	椎茸の戻し汁、醤油、塩を入れ、味を調える
白ねぎ	140 g	⑧	ニンニクの芽を入れて、火を止める
りんご (ふじ)	100 g	⑨	器に盛り付け、かいわれ、糸唐辛子をのせる
しょうが	24 g		
ニンニク	16 g		
水	240 cc		
・酒	大4		
・醤油	大4		
・砂糖	大1		
・一味唐辛子	小1/2		
~下味~			
薄力粉	小1		
塩	小1/2		
こしょう	少々		

※ 10人分のレシピです。