

料理名		仲良鹿鍋（なかよしかなべ）	
チーム名		昭和っ子	
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 だしをとる（下準備） ② 鹿肉は、ごま油で炒める（表面を） ③ 野菜を切る ごぼう（ささがき）、人参（半月）、白菜（ざく）、ねぎ（斜め） ④ 鍋にだし、人参、ごぼう、白菜（茎）、しめじ、肉を入れて、しばらく煮込む ⑤ もやし、白菜（葉）、春雨を入れる ⑥ 豆乳、ごま、調味料を入れる（ひと煮立ち） ⑦ 豆腐とねぎを入れる ⑧ 味噌と米粉を入れ、塩で味を調える
豆乳	400	cc	
ごま（練り）	50	g	
しめじ	50	g	
ごぼう	100	g	
もやし	120	g	
ねぎ	50	g	
人参	140	g	
白菜	200	g	
しいたけ	50	g	
春雨	50	g	
豆腐	350	g	
だし	水	1,200 ml	
	昆布	18 g	
	かつおぶし	10 g	
醤油	小1		
だし	50	cc	
みりん	小1		
砂糖	大1		
米粉	大1		
味噌	150	g	
ごま油	適量		
塩	適量		
			※ 10人分のレシピです。