MENU

みえジビエ(鹿肉)チャーハン　三重縣野菜炒飯

材料

≪4人分≫

・ごはん　800g(一人200g)		・みえジビエ鹿肉ミンチ　100g
・卵　4個	・ニンニク　1/2個	・ピーマン　1個
・玉ねぎ　1/2個	・人参　1/4個	・カレー粉　小2
・塩、コショウ、豆板醤　少々		・切れてるバター10gカット　1個

作り方

1　ピーマン、玉ねぎ、人参をみじん切りにする。　ニンニクは包丁の腹でつぶしてみじん切りにする。
　　カットしたらトレーに並べておく。

2　鍋に油を入れ、みえジビエ鹿肉ミンチを炒め、次にみじん切りした野菜を加え、調味料で味を入れて、別皿に移しておく。
　　※具材は一人が全員分炒めて小分けする。

3　溶き卵、ご飯、バターを混ぜ合わせておく。
　　※この工程も一人で全員分を混ぜて小分けする。

4　鍋を熱して油を入れ、③をパラパラになるまで炒め、②を加え仕上げて完成。