

栄養満点 8大アレルギーフリー

くしろの地場産品を使ったレシピ

鹿肉のトルティーヤ (2人分)

鹿肉 (ヒレがおすすめ!)	100 g
塩こうじ	大さじ2
おろししょうが	大さじ2
おろしにんにく	大さじ2
オリーブ油	大さじ1
レタス	40 g
水菜	10 g
トマト	1/2個

製パン用米粉	100 g
ベーキングパウダー	3 g
塩	1 g
水	80 g
オリーブ油	10 g

★ お好みでケイジャンスパイスを、ソースはサルサソースもしくはトマトソースをご用意ください



- ① 鹿肉を削ぎ切りする。ボウル等に鹿肉・塩こうじ・おろししょうが・おろしにんにく・お好みでケイジャンスパイスを入れ、15分ほどなじませる。
- ② フライパンにオリーブ油を入れ、中火で①を焼く。
- ③ トルティーヤの皮を作る。ボウルに★の材料を順に入れ、こねてひとまとまりにし、4等分にする。生地をラップで上下から挟み、直径18cmくらいの円になるようにめん棒で伸ばす。
※通常の米粉でも作れますが、製パン用米粉の方がまとまりやすく作りやすいです。
- ④ ③をラップに挟んだまま耐熱容器にのせ、電子レンジで600w30秒加熱。裏返してさらに30秒加熱し、ラップをしたまま粗熱を取る。(加熱時間はご使用の電子レンジによって調整してください)
- ⑤ レタスを5mm幅に千切りし、水菜は3cm幅に切る。トマトは1.5cmの角切りにする。
- ⑥ ワックスペーパーの上にトルティーヤの皮、野菜、鹿肉の順にのせ、最後にソースをかけてワックスペーパーと一緒に巻き、斜めに2等分する。

鹿肉ナゲット (2人分)



鹿肉 (部位はどこでもOK)	150 g	片栗粉	大さじ1
木綿豆腐	50 g	おろしにんにく	大さじ1
高野豆腐	1/2個	塩こしょう	少々
きざみ昆布	1 g	カレー粉	小さじ1/2
鶏ガラスープの素	大さじ1	油	適量

鹿肉は、最初からミンチになっているものを用意してもOK!

- ① 木綿豆腐は水切りし、きざみ昆布を水で戻す。高野豆腐は乾燥したままの状態ですりおろし、水で戻したきざみ昆布をさらに細かくきざむ。
- ② 鹿肉を細かく切ってミンチ状にし、ボウル等に入れて塩こしょうをし、よく混ぜる。
- ③ ②に①と残りの調味料を入れ、よく混ぜたら6等分にし、170度の油で揚げ、中までしっかりと火を通す。

タラ団子スープ（2人分）

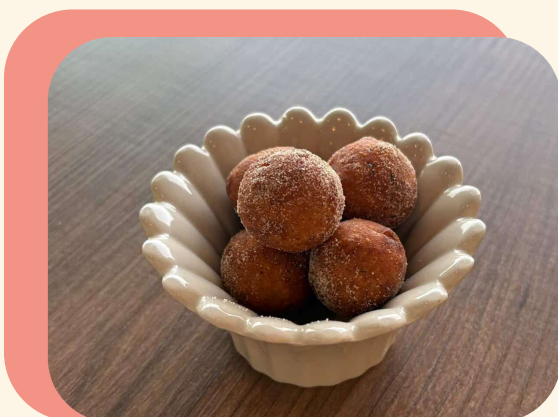
タラ	100 g	塩こうじ	大さじ1
長芋	20 g	片栗粉	大さじ1と1/2
水菜	5 g	豆乳	100cc
おろししょうが	小さじ1	鶏がらスープの素	大さじ1
人参	20 g	塩こしょう	少々



- ① タラを細かく刻み、ボウル等に入れる。そこに塩こうじを入れ、ねばりが出るまでよく混ぜる。
- ② 長芋をすりおろす。①にすりおろした長芋・おろししょうがを入れ混ぜ、最後に片栗粉を入れ、もう一度よく混ぜる。
- ③ 人参を千切りする。鍋に水300cc・鶏がらスープ・人参を入れ、中火で加熱。
- ④ ②をひと口大に丸め、沸騰した鍋に入れ、茹でる。
火が通ったら、水菜を3cm幅に切って鍋に入れ、その後、豆乳を入れてひと煮立ちさせる。



きざみ昆布のベビードーナツ（2人分）



米粉	60 g	きび砂糖	12 g
さつま芋	40 g	昆布茶	1 g
絹ごし豆腐	60 g	きざみ昆布	1 g
米油	12 g	揚げ油	適量

★ 昆布茶 1 : きび砂糖 4

- ① きざみ昆布を水で戻し、さつま芋を茹でる。
- ② 水で戻したきざみ昆布をさらに細かくきざみ、茹でたさつま芋をつぶす。
- ③ ★以外の材料を全てボウルに入れて混ぜ、ひと口大の大きさに丸め、170度の油で3分半揚げる。
- ④ ③に★をまぶす。