

釧路の地場産品を使った時短レシピ集（2人分）

シカ肉でジャンバラヤ



阿寒もみじ使用

【材 料】

- ・冷ご飯…300g
- ・シカ肉（挽き肉）…100g
- ・パプリカ…1/4
- ・ピーマン…1/4
- ・ニンニクチューブ…大さじ1/2
- ・オリーブ油…適量
- ・ケチャップ…大さじ4
- ・カレー粉…お好みで（大さじ1/2～1）
- ・チリパウダー…お好みで
- ・塩コショウ…お好みで

【作り方】1人前 307kcal、食塩相当量1.6g

- ① 野菜を全て1cm角にさいの目切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油、ニンニクを入れて火にかけ、シカ肉を入れて中火で炒めていき、カレー粉半分入れる。
- ③ 玉ねぎ、ピーマン、パプリカ、ご飯の順に入れ炒めていきケチャップを入れ混ぜ、最後にカレー粉で調整する。

減塩ポイント！

★塩分の少ないケチャップで味付けし、カレー粉の香りで味の強さを補います。

時短ポイント！

■今回用意した野菜の代わりにミックスベジタブルやコーン缶などを使ったり、ひき肉の代わりにソーセージや鹿缶を使用することで、手間が省けます。

シカ肉のレタス包み サラダ



阿寒もみじ使用

【材 料】

- ・ほうれん草…4束
- ・にんにく…1片
- ・バター…10g
- ・塩コショウ…少々
- ・コンソメ…1g
- ・（ブイヨンでも可）
- ・ご飯…4繕
- ・卵…4個

【作り方】1人前 183kcal、食塩相当量1.2g

- ① たけのこ、レンコン、にんじんを全て細かめのさいの目切りにする。
- ② フライパンにごま油、しょうが、にんにくを入れて火にかけ、シカ肉、①の野菜、調味料を順に入れて中火で炒めていく。
- ③ 大きめにちぎったレタスの上に②をのせ、お好みで糸唐辛子をのせる。

減塩ポイント！

★しょうゆではなく、味噌を使うことでコクを出し、ゴマ油や薬味を使うことで物足りなさを補います。

時短ポイント！

■野菜はみじん切りやブレンダーなどを使用することで、切る時間も炒める時間も短くできます。

夕緋いちごの 豆腐ムース



夕緋いちご、
増子豆腐店の絹豆腐使用

【材 料】

- ・絹豆腐…150g
- ・冷凍イチゴ…4つ（80g）
- ・グラニュー糖…50g
- ・レモン汁…小さじ2

【作り方】1人前 156kcal、食塩相当量0g

- ① 豆腐をキッチンペーパーでくるみ、耐熱容器の上に置いて半分の重さになるまでレンジで温める。
- ② ブレンダーに①と材料を全て入れて、滑らかになるまで混ぜる。
- ③ 器に盛り冷蔵庫で冷やす。

時短ポイント！

■豆腐の水切りは時間がかかるので、電子レンジを使用して水分を飛ばします。

■冷凍いちごを使用することで、冷やす時間も短くできます。