

エゾシカ肉料理レシピ

# シカバーグのジャガサンド



## 材料(4人分)

エゾシカ肉 ひき肉	110g
パン粉	10g
牛乳	30cc
ジャガイモ(中)	1個
A	
玉ネギ(みじん切り)	50g
塩	適量
黒コショウ	小さじ1/2
サラダ油	適量
バター	10g
しょうゆ	適量

## 作り方

- ① パン粉は牛乳でひたす。
- ② ジャガイモは細切りにする。
- ③ ボウルにエゾシカ肉、①、Aを入れ、粘りが出るまでこねる。ポリ袋に入れて、直径15cmほどの円形に薄く伸ばす。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、②の半分量を敷き詰めるように入れて中火で3分焼く。焼き色が付いたらひっくり返してさらに3分焼き、皿にのせる。
- ⑤ フライパンに残りのジャガイモを敷き詰めて入れて中火で2分焼き、焼き色が付いたら上に③をのせ、さらに1分焼く。
- ⑥ 一番下のジャガイモごとひっくり返し、ふたをして1分焼く。
- ⑦ ④の上に⑥の肉を下にしてのせる(ハンバーグをジャガイモでサンドする)。バターをのせ、しょうゆをふりかける。

※分量はカップ1=200cc、大さじ1=15g(または15cc)、小さじ5g(または5cc)で計算。加熱時間は目安です。

「シカの日」ホームページ <http://www.yezodeer.com/shikanohi/>