

# 鹿肉のしゃぶしゃぶサラダ



## コツ、ポイント

【シカ肉をおいしく食べるための5か状】

- ①血抜きされた肉を使う
- ②保存中は空気に触れさせない
- ③再冷凍しない
- ④火を通しすぎない
- ⑤個体差の違いを楽しむ

## 材料

鹿のモモ肉	100g
ベビーリーフ	100g

## ■ソース

リンゴ100%ジュース	50cc
ポン酢	50cc
ごま油	10cc

## レシピ

1. 鹿肉をスライスに切る。鍋にネギを入れたお湯を沸かし、差し湯をして火を止める（90度ぐらいが目安）。
2. 鹿肉を2分ぐらい入れよく混ぜる。  
いったん水を入れ替えて、その鍋で20分休ます。
3. お皿にベビーリーフをのせる。

鹿肉をしゃぶしゃぶして野菜と食べると  
美味しいですよ～