

釧路駐屯地肉料理特集

「エゾシカシチュー」

～ 北海道の地産地消の食材「エゾシカ」～
アレンジレシピ

PRポイント

シカ肉と言えば「ジビエ」と呼ばれる高級食材のイメージもありますが、北海道ではエゾシカ肉の有効活用が推奨されています。地産地消として毎月、給食に取り入れています♪

栄養ポイント

エゾシカ肉は、「高たんぱく質」「低脂肪」「鉄分豊富」な超～魅力的な食材です！体が資本の自衛官にぴったりの食材です♪

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

エゾシカすね肉	70g
りんご	20g
おろしにんにく	2g
料理用赤ワイン	7g
人参	25g
じゃが芋	70g
玉葱	40g
ブロッコリー	15g
バター・ビーフシチューの素・こしょう	
粉末デミグラスソース・低脂肪牛乳・水	
トマトピューレー	適量

エゾシカシチューレシピ



作り方

- 1 肉は一口大に切り、すりおろしたりんご、にんにく、赤ワインで下味をつける。
- 2 野菜は食べやすい大きさに切る。
- 3 バターで肉、野菜の順に炒め、水を加えて煮る。
- 4 野菜が柔らかくなったら味付けし、少し煮る。

🍴 牛肉よりも
美味シ～かな☆☆☆

