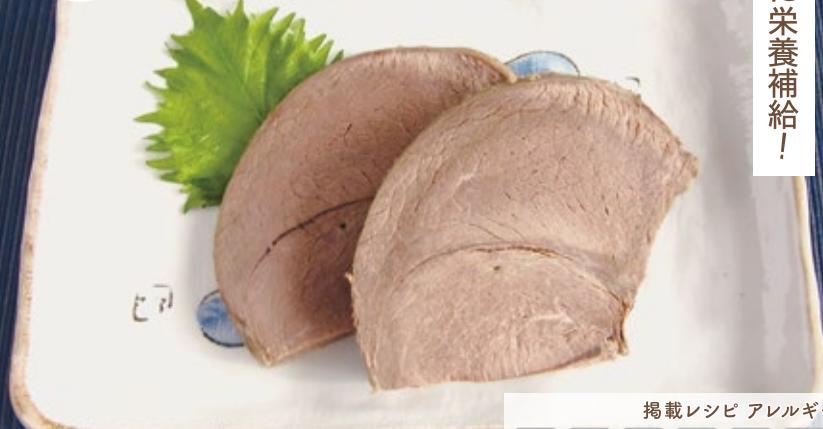


(株)日総 課長 栄養士
白山智子

エゾシカモモ肉のブイヨン煮



手軽に栄養補給！

まとめて作って

掲載レシピ アレルギー物質



材料 (作りやすい量) 537円(参考値)

エゾシカモモ肉ブロック 500 g

A	コンソメ	大さじ1
	ローリエ	2枚
	生姜	30 g
	ローズマリー	1枝
	塩	小さじ1/2
	こしょう	少々

作り方 調理時間目安:6時間

- ① エゾシカ肉は火を通してやさしくするため4等分に切り、鍋で30分茹でる。
- ② 炊飯ジャーに①とAを入れ、肉が浸る位の水を加えて炊飯のスイッチを入れる。
- ③ 保温状態を保ち4時間位おく。
- ④ 炊飯ジャーから肉を取り出し粗熱をとる。
- ⑤ 食べやすい大きさに切り出来上がり。

栄養価 (1人分)

エネルギー 110kcal	炭水化物 19.6g	ビタミンA 5µgRAE	ビタミンC 1mg
たんぱく質 22.8g	カルシウム 23mg	ビタミンB1 0.01mg	食物繊維 0.1g
脂質 5.3g	鉄 3.4mg	ビタミンB2 0.32mg	食塩相当量 1.5 g

掲載レシピ試食者の感想



エゾシカ肉は「硬く、独特の風味がある」といったイメージがありました。試食させて頂いたレシピはどれも「軟らかく、くせのない」食材一つ一つの味や食感が楽しめる仕上がりになっていました。シニア世代にとっても食べやすく、季節ごとに楽しめ、美味しく召し上がっていただけると思います。

札幌市保養センター駒岡 副支配人 細谷孝廣