



エゾシカ肉の ピリ辛冷しゃぶサラダ

エゾシカ肉と野菜を一緒に摂取することで、食欲が低下した時や熱中症による脱水症状を予防するために必要な栄養素を効率的に食べられるメニューです。たれは、コチュジャンを使用しさっぱりしたなかにピリツとしたアクセントを加えました。



管理栄養士 山田瑞季



夏バテ予防に！



掲載レシピ アレルギー物質



材料 (2人前) ~ 1人単価 ~ 389円(参考値)

エゾシカロース肉
しゃぶしゃぶ用 120g

A | 昆布だし汁 1,000ml
酒 大さじ1

〈たれ〉

醤油 小さじ1
酢 小さじ1
B | 砂糖 小さじ1
コチュジャン 小さじ1
白すりごま 小さじ1

〈添え〉

ミニトマト 4個
ベビーリーフ 20g

作り方 調理時間目安:20分

- 鍋にAを入れ加熱する。
- 沸騰したらエゾシカ肉を潜らせ、肉の色が変わるまで茹でる。
- 氷水で2を冷やし、ざるにあける
- 耐熱の容器にBを入れ、よく混ぜて500ワット程度の電子レンジで30秒加熱する。粗熱がとれたら白すりごまを加えてたれを作る。
- 器に、3の肉、ミニトマト、ベビーリーフを添え、4のたれをかけて出来上がり。

栄養価 (1人分)

エネルギー	176kcal	炭水化物	6.3g	ビタミンA	49μgRAE	ビタミンC	11mg
たんぱく質	14.7g	カルシウム	41mg	ビタミンB1	0.13mg	食物繊維	0.8g
脂質	4.3g	鉄	2.4mg	ビタミンB2	0.22mg	食塩相当量	0.6g