

おうちで  
作ろう

# 野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



## ブロッコリーと 鹿肉のカレー焼き

考案者 tomatoDELI



### 材料(2人分)

- ブロッコリー 100g
- 鹿肉 100g
- 玉ねぎ 4分の1個
- にんじん 70g
- とろけるチーズ 2枚
- カレールー 2片
- 塩 少々
- コショウ 少々
- カレー粉 小さじ1
- 油 大さじ1

### 作り方

- 1 野菜を洗う。玉ねぎ、にんじんの皮をむいて食べやすいサイズに切り分ける。ブロッコリーは小房に分ける。
- 2 鹿肉は一口大に切る。
- 3 フライパンに油を入れて火にかけて、にんじん、玉ねぎ、鹿肉を入れて炒める。肉に焼き色が付いたらブロッコリーを入れて炒め、塩・コショウ・カレールー・カレー粉を入れて炒める。
- 4 耐熱皿2枚に③を分けて入れ、とろけるチーズをのせて180℃のオーブンで15分間焼いて完成。

#### POINT

- ・有害駆除された鹿の有効活用するために考えたレシピですが、鹿肉の入手が難しい場合は豚肉や鶏肉でもおいしいです。
- ・赤身肉を利用することで高たんぱく、低脂質になります。
- ・ブロッコリーは、季節によって旬な野菜(カリフラワーやカボチャなど)に代えてもOKです。



はこだて市民健幸大学

<https://hako-kenko.com>