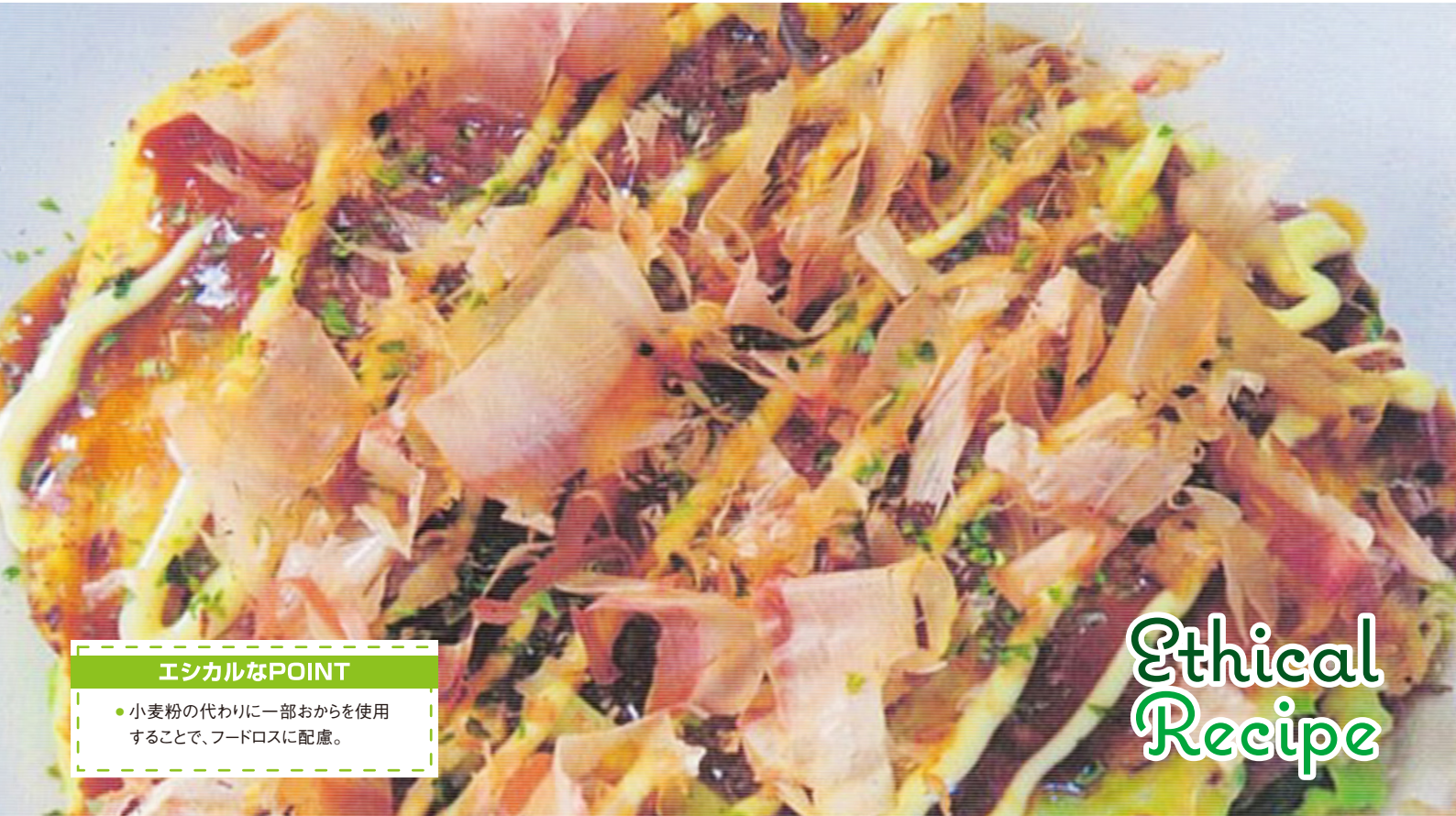


山口県 エシカルレシピコンテスト



エシカルなPOINT

- 小麦粉の代わりに一部おからを使用することで、フードロスに配慮。

Ethical
Recipe

たけのことジビエ肉入り 野菜たっぷりお好み焼き

【作り方】

- ①イノシシ肉は薄切りにしてポリ袋に入れ、牛乳とヨーグルト、塩を加えて30分程度漬け込む。
- ②たけのこは薄切り、キャベツは千切りにする。
- ③卵、小麦粉、おから、出汁を混ぜあわせ、②を加える。
- ④フライパンに油を引いて、キッチンペーパーで水気を切った①を焼く。
- ⑤両面焼けたら、③を流し入れ、両面を焼く。
- ⑥お好み焼きソース、マヨネーズ、かつお節、青のりをかける。

材料(1人前)

たけのこ	40g
卵	30g
イノシシ肉	30g
牛乳	50ml
ヨーグルト	50ml
おから	15g
小麦粉	35g
キャベツ	100g
出汁	50ml
油	小さじ2
お好み焼きソース	適量
青のり	適量
かつお節	適量
マヨネーズ	適量
塩	少々

エシカル
ツナガル
山口県