

2016 美活食 ～健康とキレイを目指すレシピ～

11月

旬の食材で健康と美を目指そう!

『エゾシカカレー』



帯広大谷短期大学生生活科学科栄養士課程2年生
佐渡綾音さん、加藤圭太さん、畠山紗也香さん
が考案しました。

監修:菊地 亨先生
(同短大・管理栄養士)

【栄養価(1人分)】

エネルギー	487kcal
たんぱく質	18.7g
脂質	11.2g
塩分	2.3g
鉄分	3.0mg
ビタミンC	55mg

プラス

この組み合わせがオススメ♪

- ・ツナサラダ
- ・パイナップルゼリー



◆◆◆栄養のポイント◆◆◆

シカ肉は鉄分が豊富で(肉100g中約5g、季節によって変動あり)、牛レバーを凌ぎます。

癖もあまりなく食べやすい鹿肉は女性の貧血予防に適しています。鉄は、ビタミンCと一緒に
とることで吸収が促進されます。ビタミンCの豊富なジャガイモ、ブロッコリーを入れることで
シカ肉の鉄をより効率良く利用出来る工夫をしました。

このメニューではヘルシーさも意識しました。鹿肉は豚肉や牛肉と比較して高たんぱく
低脂質、さらに中性脂肪を減少させる働きのあるDHAを含みます。さらに、カレーに添える
野菜を素揚げせず、蒸すことで油の量を減らしました。

ヘルシーで鉄分豊富なこのカレーで、健康とキレイを目指してみませんか？



2016 美活食 ～健康とキレイを目指すレシピ～

11月

エゾシカカレー



材料（2人分）

ご飯	260g
鹿肉	60g
無糖ヨーグルト	100g
玉ネギ	100g
サラダ油	適宜
トマト缶（カット）	100g
市販のカレールー	2人分
水	適宜
じゃがいも	50g
にんじん	40g
ブロッコリー	60g

調理のポイント！

- ・玉ねぎは焦げないように弱火で炒めましょう。
- ・ヨーグルトに漬けると柔らかくなります。

🍷作り方🍷

- 1 鹿肉を食べやすい大きさに切り、ヨーグルトに漬ける。
玉ねぎは薄切り、ジャガイモは2cm角に、ニンジン
はシャトー切りに、ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。
- 2 深めの鍋に油を熱し、玉ネギをあめ色になるまで炒める。
- 3 ジャガイモとニンジンを箸が通る柔らかさまで蒸す。
- 4 漬けていた鹿肉を取り出し、ヨーグルトを軽く洗い
流して水けを切る。
- 5 鹿肉を②に加え、色が白っぽくなるまで炒める。
- 6 水を加え、弱火で20分ほど煮込む。
- 7 一度火を止め、カレールーを入れて煮溶かす。
- 8 鹿肉を取り出した後のヨーグルトをお好みの量と、
トマト缶を加えてひと煮立ちさせる。
- 9 お皿にご飯をよそい、ルーをかけ、野菜を添えたら
完成。

