

# Let's cook!

料理名

作った写真を  
はり付けてみよう



コメント

## 材料：4人分

- 牛肉（または鹿肉）：500g（筋肉質の部位が望ましい）
- ソイソース：100ml
- スモークパプリカ：小さじ2
- ガーリックパウダー：小さじ1
- 黒胡椒：小さじ1
- ハニー：大さじ2
- チリフレーク：小さじ1（お好みで辛さ加減）

## 作り方

1. 肉を薄くスライスし、余分な脂肪を取り除く。
2. ソイソース、スモークパプリカ、ガーリックパウダー、黒胡椒、ハニー、チリフレークを混ぜ合わせたマリネ液を作る。
3. 肉をマリネ液に漬け込み、冷蔵庫で一晩置く。
4. オープンを最低温度に設定し、肉をオープンラックに並べて8-10時間乾燥させる。
5. 完全に乾燥したら、冒険の携帯食として保存する。