



じびえもん

愛知産ジビエ普及拡大事業



ジビエンヌ

アスリート向けジビエ料理 食材・栄養成分集



イノちゃん



シカちゃん

発行 : 愛知県農林水産部 農業振興課
編集 : NPO法人ボランタリーネイバース

アスリート向けジビエ料理 食材・栄養成分集 目次

1	鹿肉のしゃぶしゃぶ赤ワインソース	P. 1
2	鹿肉の坦々麺	P. 1
3	鹿とポテトのミルフィーユグラタン	P. 2
4	鹿のローズマリー焼き(パン粉、ハーブ、ガーリック)	P. 2
5	鹿肉のポワレと葱炙り胡麻の香り	P. 3
6	鹿肉と季節野菜のトーチィ炒め	P. 3
7	鹿肉と焦がしキャベツのパスタ	P. 4
8	鹿の照り焼き ひつまぶし風	P. 4
9	鹿肉のカツレツサンド	P. 5
10	猪肉のしゃぶしゃぶ名古屋味噌ソース	P. 5
11	猪肉のボルシチ	P. 6
12	猪の竜田揚げ	P. 6
13	猪肉のマーボー豆腐	P. 7
14	猪肉角煮	P. 7
15	猪肉と冬野菜のミートスパゲッティー	P. 8
16	猪肉の焼きそば	P. 8
17	猪肉の炒飯	P. 9
18	猪肉のボロネーゼ ピッツア	P. 9
19	猪鹿肉のしぐれ煮	P. 10
20	猪鹿のミートオムレツ	P. 10

1 鹿肉のしゃぶしゃぶ赤ワインソース (4人前)

食材

材料名	数量
鹿ロース肉(スライス)	160g
金時人参	20g
黄人参	20g
ラディッシュスプラウト	10g
針ネギ	5g
赤ワインソース	40cc
昆布ダシ	1ℓ



栄養成分表

栄養成分	単位	
エネルギー	kcal	81
タンパク質	g	9.6
脂質	g	0.7
炭水化物	g	7.9
カルシウム	mg	23
鉄	mg	1.5
ビタミンA	μg	77.8
ビタミンD	μg	0.0
ビタミンB1	mg	0.1
ビタミンB2	mg	0.2
ビタミンC	mg	9.6
食物繊維	g	1.3
食塩	g	0.9

2 鹿肉の坦々麺 (4人前)

食材

材料名	数量
鹿肉ミンチ	120g
濃口醤油	20g
味の素	2g
上白糖	5g
タカノツメ<輪切り>	2g
ニンニク<みじん切り>	2g
生姜<みじん切り>	5g
ネギ<小口切り>	2g
ホワイトペッパー	少々
もやし	40g
ニラ	5g
中華ちぢれ麺	160g
チキンブイヨン<エバラ代用でも良い>	480g
かえしダレ	40cc
(紹興酒	15cc)
(濃口醤油	15cc)
(日本酒	15cc)
(ネギ	2g)
(生姜	2g)



栄養成分表

栄養成分	単位	
エネルギー	kcal	177
タンパク質	g	12.7
脂質	g	25.1
炭水化物	g	297.5
カルシウム	mg	9
鉄	mg	0.5
ビタミンA	μg	0.8
ビタミンD	μg	0.0
ビタミンB1	mg	0.2
ビタミンB2	mg	0.3
ビタミンC	mg	21.0
食物繊維	g	1.7
食塩	g	2.7

3 鹿とポテトのミルフィーユグラタン (4人前)

食材

材料名	数量
鹿ロース肉	200g
メイクイーンポテト	240g
トマトフォンジュー	240cc
ペシャメルソース	360cc
粉チーズ	20g
塩	少量
白胡麻	少量



栄養成分表

栄養成分	単位	
エネルギー	kcal	149
タンパク質	g	5.1
脂質	g	7.9
炭水化物	g	12.2
カルシウム	mg	136
鉄	mg	0.3
ビタミンA	µg	72.2
ビタミンD	µg	0.3
ビタミンB1	mg	0.1
ビタミンB2	mg	0.2
ビタミンC	mg	4.9
食物繊維	g	0.7
食塩	g	1.3

4 鹿のローズマリー焼き(パン粉、ハーブ、ガーリック) (4人前)

食材

材料名	数量
鹿ロース肉	240g
パン粉	60g
パセリ	10g
粉チーズ	10g
タイム	20g
ローズマリー	20g
ニンニク(ムキ)	50g
EXオイル	80g
塩	少々
黒胡椒	少々



栄養成分表

栄養成分	単位	
エネルギー	kcal	161
タンパク質	g	16.8
脂質	g	3.8
炭水化物	g	14.5
カルシウム	mg	116
鉄	mg	7.8
ビタミンA	µg	28.1
ビタミンD	µg	0.0
ビタミンB1	mg	0.2
ビタミンB2	mg	0.3
ビタミンC	mg	4.9
食物繊維	g	1.3
食塩	g	0.3

5 鹿肉のポワレと葱炙り胡麻の香り（4人前）

食材

材料名	数量
鹿ロース肉	240g
蜂蜜	100g
赤ワインヴィネガー	100cc
白胡麻	20g
白葱	45g
フォンドヴォー	120cc
塩	少量
黒胡椒	少量



栄養成分表

栄養成分	単位	
エネルギー	kcal	179
タンパク質	g	14.9
脂質	g	3.5
炭水化物	g	22.4
カルシウム	mg	69
鉄	mg	2.6
ビタミンA	μg	2.0
ビタミンD	μg	0.0
ビタミンB1	mg	0.2
ビタミンB2	mg	0.2
ビタミンC	mg	2.6
食物繊維	g	0.8
食塩	g	0.3

6 鹿肉と季節野菜のトーチ炒め（4人前）

食材

材料名	数量
鹿肉ローススライス	200g
卵(Lサイズ)	1個
片栗粉	10g
サラダ油	20cc
筍	40g
ホンシメジ	60g
玉葱	40g
ブロッコリー	40g
人参	5g
ニンニク	10g
生姜	15g
トーチ	20g
タカノツメ	3g
醤油	15cc
オイスターソース	20cc
上白糖	10g
味の素	3g
鶏ガラスープ	40cc
老酒	10cc
胡麻油	5cc
胡麻	少々



栄養成分表

栄養成分	単位	
エネルギー	kcal	198
タンパク質	g	16.7
脂質	g	9.2
炭水化物	g	11.5
カルシウム	mg	35
鉄	mg	2.9
ビタミンA	μg	46.2
ビタミンD	μg	0.9
ビタミンB1	mg	0.2
ビタミンB2	mg	0.4
ビタミンC	mg	14.7
食物繊維	g	2.0
食塩	g	2.3

9 鹿肉のカツレツサンド（4人前）

食材

材料名	数量
トーストパン	260g
鹿肉(ロース)	160g
トマト	65g
レタス	40g
パン粉	10g
卵	50g
小麦粉	5g
塩	1g
黒胡椒	1g
マスタード/バター	6g
カツソース	30g



栄養成分表

栄養成分	単位	
エネルギー	kcal	354
タンパク質	g	17.4
脂質	g	14.6
炭水化物	g	36.9
カルシウム	mg	41
鉄	mg	2.2
ビタミンA	μg	88.8
ビタミンD	μg	0.3
ビタミンB1	mg	0.2
ビタミンB2	mg	0.2
ビタミンC	mg	3.3
食物繊維	g	2.0
食塩	g	2.0

10 猪肉のしゃぶしゃぶ名古屋味噌ソース（4人前）

食材

材料名	数量
猪ロース肉(スライス)	160g
金時人参	20g
黄人参	20g
ラディッシュスプラウト	10g
針ネギ	5g
名古屋味噌ソース(八丁味噌使用)	40cc
昆布ダシ	1ℓ



栄養成分表

栄養成分	単位	
エネルギー	kcal	139
タンパク質	g	9.1
脂質	g	8.7
炭水化物	g	5.2
カルシウム	mg	27
鉄	mg	1.6
ビタミンA	μg	70.9
ビタミンD	μg	0.2
ビタミンB1	mg	0.1
ビタミンB2	mg	0.2
ビタミンC	mg	8.5
食物繊維	g	1.5
食塩	g	0.7

11 猪肉のボルシチ (4人前)

食材

材料名	数量
猪もも肉	320g
チキンヴェイヨン	500ml
ビーツ(ビュレ込)	40g
オニオン	20g
キャベツ	40g
黄蕪	40g
プチペール	1/2個
塩、胡椒	少々
ペイリーフ	1枚
サワークリーム	20g



栄養成分表

栄養成分	単位	値
エネルギー	kcal	255
タンパク質	g	17.2
脂質	g	18.1
炭水化物	g	3.5
カルシウム	mg	22
鉄	mg	2.2
ビタミンA	µg	23.8
ビタミンD	µg	0.3
ビタミンB1	mg	0.2
ビタミンB2	mg	0.3
ビタミンC	mg	9.4
食物繊維	g	0.8
食塩	g	0.8

12 猪の竜田揚げ (4人前)

食材

材料名	数量
猪(ロース肉)	200g
酒	15g
みりん	5g
濃口醤油	30g
生姜(おろし)	7g
片栗粉	60g
揚げ油	適量



栄養成分表

栄養成分	単位	値
エネルギー	kcal	215
タンパク質	g	10.0
脂質	g	11.9
炭水化物	g	14.1
カルシウム	mg	6
鉄	mg	1.5
ビタミンA	µg	2.0
ビタミンD	µg	0.2
ビタミンB1	mg	0.1
ビタミンB2	mg	0.2
ビタミンC	mg	0.5
食物繊維	g	0.0
食塩	g	1.1

13 猪肉のマーボー豆腐（4人前）

食材

材料名	数量
木綿豆腐	400g
猪肉ミンチ	40g
ニンニク	10g
生姜	15g
豆板醤	10g
サラダ油	30cc
鶏ガラスープ	300cc
醤油	15cc
オイスターソース	20cc
上白糖	10g
味の素	5g
胡椒	少々
白葱	60g
青葱	30g
山椒粉	少々
水溶性片栗粉	30cc
老酒	10cc



栄養成分表

栄養成分	単位	
エネルギー	kcal	213
タンパク質	g	10.3
脂質	g	14.0
炭水化物	g	9.9
カルシウム	mg	136
鉄	mg	1.8
ビタミンA	μg	16.3
ビタミンD	μg	0.0
ビタミンB1	mg	0.1
ビタミンB2	mg	0.2
ビタミンC	mg	5.4
食物繊維	g	1.2
食塩	g	1.6

14 猪肉角煮（4人前）

食材

材料名	数量
猪肉バラ	500g
サラダ油	120cc
老酒	150cc
生姜	15g
八角	1個
白葱(青い所)	50g
五香粉	少々
みりん	20g
水	500cc
醤油	50cc
オイスターソース	30cc
水溶性片栗粉	20cc
チンゲン菜	70g
筍	40g



栄養成分表

栄養成分	単位	
エネルギー	kcal	426
タンパク質	g	26.3
脂質	g	24.8
炭水化物	g	10.7
カルシウム	mg	44
鉄	mg	3.8
ビタミンA	μg	35.0
ビタミンD	μg	0.5
ビタミンB1	mg	0.3
ビタミンB2	mg	0.4
ビタミンC	mg	7.9
食物繊維	g	0.9
食塩	g	2.8

15 猪肉と冬野菜のミートスパゲッティー （4人前）

食材

材料名	数量
猪肉(ミンチ)	80g
オニオン	40g
人参	20g
ニンニク	4g
パセリ	5g
赤ワイン	40cc
シャンピニオン	40g
トマトピューレ	80g
フンドヴォー	80cc
チキンヴィオン	80cc
オリーブオイル	40cc
パスタ	240g
塩	2g



栄養成分表

栄養成分	単位	
エネルギー	kcal	402
タンパク質	g	13.2
脂質	g	15.4
炭水化物	g	47.9
カルシウム	mg	38
鉄	mg	1.9
ビタミンA	μg	76.7
ビタミンD	μg	0.1
ビタミンB1	mg	0.2
ビタミンB2	mg	0.2
ビタミンC	mg	14.0
食物繊維	g	2.5
食塩	g	0.7

16 猪肉の焼きそば （4人前）

食材

材料名	数量
焼きそば麺	200g
猪肉バラスライス	60g
キャベツ	40g
もやし	20g
ニラ	12g
玉葱	20g
人参	12g
サラダ油	30cc
醤油	10cc
オイスターソース	20cc
上白糖	8g
味の素	5g
胡椒	少々
胡麻油	5cc



栄養成分表

栄養成分	単位	
エネルギー	kcal	276
タンパク質	g	8.2
脂質	g	11.2
炭水化物	g	33.4
カルシウム	mg	24
鉄	mg	0.9
ビタミンA	μg	30.1
ビタミンD	μg	0.1
ビタミンB1	mg	0.1
ビタミンB2	mg	0.1
ビタミンC	mg	5.7
食物繊維	g	1.5
食塩	g	1.5

17 猪肉の炒飯 (4人前)

食材

材料名	数量
白飯	480g
卵(Lサイズ)	2個
サラダ油	30cc
猪肉ミンチ	40g
白葱	20g
青葱	10g
塩(焼塩)	5g
胡椒	少々



栄養成分表

栄養成分	単位	
エネルギー	kcal	353
タンパク質	g	10.5
脂質	g	13.5
炭水化物	g	44.0
カルシウム	mg	25
鉄	mg	1.0
ビタミンA	μg	56.7
ビタミンD	μg	0.7
ビタミンB1	mg	0.1
ビタミンB2	mg	0.2
ビタミンC	mg	1.4
食物繊維	g	0.5
食塩	g	1.4

18 猪肉のポロネーゼ ピッツア (4人前)

食材

材料名	数量
ピザクラフト	130g
猪肉(ミンチ)	80g
玉葱	100g
人参	50g
椎茸	20g
トマトピューレ	30g
デミソース	10g
シュレッドチーズ(モッツァレラチーズ)	100g
パルメザンチーズ	5g
ガーリック	10g
パセリ	5g
オリーブオイル	5g



栄養成分表

栄養成分	単位	
エネルギー	kcal	272
タンパク質	g	12.5
脂質	g	8.9
炭水化物	g	33.6
カルシウム	mg	54
鉄	mg	1.2
ビタミンA	μg	110.5
ビタミンD	μg	0.2
ビタミンB1	mg	0.2
ビタミンB2	mg	0.2
ビタミンC	mg	5.7
食物繊維	g	2.3
食塩	g	1.1

19 猪鹿肉のしぐれ煮 (4人前)

食材

材料名	数量
猪(もも肉)	50g
鹿(もも肉)	50g
人参	30g
生姜	20g
サラダ油	10cc
ダシ汁	30cc
酒	10cc
みりん	10cc
上白糖	15g
濃口醤油	15g
刻み赤唐辛子	1本



栄養成分表

栄養成分	単位	
エネルギー	kcal	101
タンパク質	g	5.6
脂質	g	5.2
炭水化物	g	6.5
カルシウム	mg	5
鉄	mg	0.8
ビタミンA	μ g	53.8
ビタミンD	μ g	0.1
ビタミンB1	mg	0.1
ビタミンB2	mg	0.1
ビタミンC	mg	0.7
食物繊維	g	0.4
食塩	g	0.6

20 猪鹿のミートオムレツ (4人前)

食材

材料名	数量
ミンチ肉(猪鹿)	320g
オニオン	100g
人参	50g
椎茸	40g
デミソース	240g
トマトジュース	100g
卵(Lサイズ)	6個
塩	少量
黒胡椒	少量
バター	60g



栄養成分表

栄養成分	単位	
エネルギー	kcal	485
タンパク質	g	29.0
脂質	g	33.2
炭水化物	g	14.1
カルシウム	mg	70
鉄	mg	4.3
ビタミンA	μ g	332.6
ビタミンD	μ g	2.1
ビタミンB1	mg	0.3
ビタミンB2	mg	0.7
ビタミンC	mg	6.9
食物繊維	g	1.6
食塩	g	1.7