

ロースハムとチーズ巻きいわしのオーブン焼き・鶏手羽先の香り揚げ・にんじんのリボンサラダ



材料(2人分)		材料(2人分)	
ロースハムとチーズ巻きいわしのオーブン焼き		にんじんのリボンサラダ	
• いわし	2尾	• にんじん	1/2本
• ロースハム	2枚	• ブロッコリー	少々
• パルメザンチーズ	8g	• A{マヨネーズ 大さじ1と1/2, 生クリーム、	
• 生きざみパセリ	5g	ケチャップ、コンデンスミルク 各大さじ1/2	
• 塩・こしょう	少々	塩・こしょう	少々}
• 赤ワインビネガー, オリーブ油	各大さじ1		
• (混ぜておく)			
• 生きざみパセリ	少々(飾り用)		
鶏手羽先の香り揚げ		栄養価(1人分)	
• 鶏手羽先	200g	エネルギー	510kcal
• 塩	小さじ1/2	蛋白質	25.8g
• A{豆板醤 小さじ1/4 醤油 大さじ1/2 酒		脂質	37.4g
小さじ1 しょう 少々}		塩分	3.4g
• 片栗粉	大さじ1と1/2	野菜使用量	46g
• 揚げ油			
• パセリ(飾り)	少々		

ロースハムとチーズ巻きいわしのオーブン焼き

- ①いわしを平らに腹開きにして骨を取り、軽く塩・こしょうをする。
- ②ボールにミンチにしたロースハム・チーズ・パセリを入れて、しっとり固まるまでよくこね混ぜる。
- ③いわしの内側にハムを棒状にした物を載せて、くるくる巻いて耐熱皿に並べる。
- ④赤ワインビネガー・オリーブ油をかけて220℃のオーブンで7～8分焼く。
- ⑤焼き上がりにパセリを散らす。

鶏手羽先の香り揚げ

- ①手羽先に塩をふりかけて全体によく混ぜて30分以上おき、水気をよくふきとりAの調味料で下味をつけておく。
- ②揚げる直前に片栗粉を混ぜて、180℃の油でカラッと揚げる。
- ③お皿に盛りつけの際にパセリを飾る。

にんじんのリボンサラダ

- ①にんじんは皮をむき、皮むき器(ピーラー)でうすく長くむく。
- ②ブロッコリーは分量外の塩水でゆでておく。
- ③Aをボールに入れて、良く混ぜてソースを作っておく。
- ④①のにんじんを③のソースで和える。
- ⑤塩ゆでしたブロッコリーを添える。