

🌸サンマのハーブ揚げ 🌸



【材料】

サンマ（三枚おろし）	2匹	レタス	4枚
塩	少々	トマト	1個
こしょう	少々	じゃが芋	小2個
酒	少々	オリーブ油	大さじ3
パン粉（細かいもの）	適宜	バター	10g
パルメザンチーズ	適宜		
ハーブミックス	適宜	※アルミホイル	
揚げ油	適量		

【作り方】

- ① じゃがいもはよく洗い、アルミホイルで包み250度で20～30分焼く。
- ② トマトは湯むきし、半分に切って種をとって、アルミホイルにのせ、オリーブ油をかけ①が残り10分になったらオーブンに入れて焼く。
- ③ サンマは3枚におろして半分に切り、塩こしょうをして酒をふる。パン粉、パルメザンチーズ、ハーブミックスを混ぜてサンマにつけて揚げる。
- ④ 焼きあがったじゃが芋は、少し冷まし、包丁で十字に切れ目をいれて両側から押してチューリップに開きバターを置く。
- ⑤ 皿にレタス、じゃが芋、トマトをのせ、③を半分に切って盛り付けて出来上がり。

🌸鶏ときのこのホイル焼き 🌸



【材料】

鶏むね肉	80g×2切	玉ねぎ	1個
塩	適宜	生しいたけ	2枚
こしょう	適宜	人参	2切
		えのき	} 合わせて 100g
		しめじ	
		エリンギ	
※アルミホイル		バター	10g
		かぼす	1/2個
			（または、レモン）

【作り方】

- ① ホイルを（30cm角）2枚を準備してバターをぬる。
- ② 鶏むね肉は食べやすい大きさに切って、塩こしょうする。
- ③ 玉ねぎは輪切り、しいたけはスライスする。
人参は適当な大きさに2切用意する。
- ④ えのき、しめじ、エリンギを切って合わせる。
- ⑤ ①に玉ねぎ、鶏むね肉をのせ、その上にきのこ類と人参をのせて包み込む。
- ⑥ オーブンで200度で20分焼く。
- ⑦ お好みでかぼす（または、レモン）を絞りしょう油（分量外）と合わせたものにつけてお召し上がりください。