

Recipe ③ 生ハムとずら卵のロールアップ



材料

- ・生ハム … 4枚
 - ・ずら卵 … 4個
 - ・きゅうり … 1本
 - ・おろし玉ねぎ … 1/4
 - 「トッピング」
 - ・ピンクペッパー … 少々
- (マヨネーズ)
- ・マヨネーズ … 10g
 - ・ヨーグルト(プレーン) … 3g
 - ・クミン … 1g
 - ・塩 … 1つまみ



(作り方)

- 1 生ハムを縦長に1/2サイズにカットする
- 2 きゅうりをペラでスライスする
- 3 ②に①とのせうずら卵を巻き半分にする
- 4 おろし玉ねぎをスライスし塩水にさらしたら水気を切っておく
- 5 マヨネーズの材料をすべて合わせよく混ぜ合わせる
- 6 パンに④をのせ③をのせて⑤をかける
- 7 ①に⑦のピンクペッパーをかけて完成



Recipe ④ 夕のアラビヤータ



材料

- ・夕 … 300g (10枚にカット)
 - ・たかのめ … 1本
 - ・パンに … 1枚 (みじん切)
 - ・玉ねぎ … 1/4個 (みじん切)
 - ・ブラックオリーブ … 4粒 (輪切)
 - ・白ワイン … 大さじ1
 - ・トストビュレ … 100g
 - ・油 … 大さじ1
 - ・ローリエ … 1枚
 - ・塩、こしょう … 少々
- 「トッピング」
- ・パルメザンチーズ
 - ・バジル(ドライ)



- 1 フライパンに油を入れにんにくを加え香りがしたら、夕、玉ねぎ、オリーブを入れ中火で炒める
- 2 白ワインを加え火を止らしたらトストビュレ、ローリエ、たかのめを加え水分が少なくなるとトロみが出るまで弱火で煮つけ塩、こしょうで味を整える
- 3 パンに盛り、パルメザンチーズ、バジルをのせて完成

