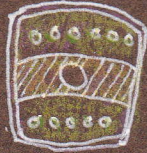


夏の疲れた腸を整えてくれる
里いもを使ったおかずレシピ



Recipe 1



焼きねぎとアスパラと
里いもと鶏のテリーヌ

(下準備) ・オーブンを160℃に予熱する。

- ・湯せん焼き用のお湯(80℃位)を用意する
- ・白ねぎをフライパンで焼き艾気き色をつけておく
- ・さといもをジップラップで電子レンジ600Wで2分30秒、上下かえて2分加熱する
- ・型にオーブンペーパーをひく

材料 18 cm パウンド型 1台

・ベーコンスライス

・鶏ももミンチ ... 250g

・卵白 ... 1個

① 白ワイン ... 大さじ1

・塩 ... 2g

・おしょう ... 少々

・あらびき黒胡椒 ... 少々

・アスパラガス(ミニ) ... 15本

・白ねぎ ... 1/2本

② 里いも ... 21個 (11個はペースト用)

・甘栗 ... 20g (残り11個は1cm角切)

③ 卵黄 ... 1個

・生クリーム ... 大さじ1

・オリーブオイル ... 大さじ1

・ローズマリー ... 2本

・ローリエ ... 2枚

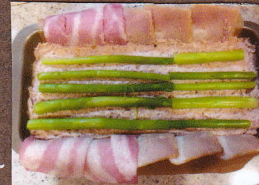
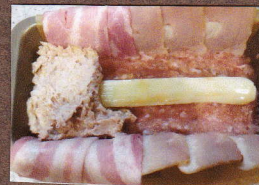


① ボウルに④を入れ
ねばり気が出るまで
しっかり混ぜ合わせる

② ⑥の里いも11個分を除き
フードプロセッサに
入れ蒸気のペーストにする。
残りの11個は1cm角切
さつと混ぜ合わせる

③ 型(ペーパーはいてある)に
ベーコンを敷きつめる

④ ④を1cm程入れたら
アスパラその上に④を
かぶせ、しっかりと
押さえすぎまをくらない



⑤ ④の上にねぎをのせ
②を敷きつめる

⑥ さらに残りの①と
アスパラを交互に
敷きベーコンを
かぶせる

⑦ コーリエ、ローズマリー
蒸びきブラックペッパー
をのせベーコンを
かぶせる。

⑧ アルミホイルで包み、160℃に予熱した
オーブンで40分湯せん
で焼き、アルミを
はがして30分火通す。