



sakae's ouchi gohan

ouchi Recipe  
 ホワイトアスパラとチキンの  
 肉まきリテ。  
 こがしバターソース

作り方



1 鶏もも肉を均一な厚さに開き皮目からフォークで数箇所して穴をあける。岩塩、ブラックペッパー、おろしんにんにくを全体にまぶし下味をつける。皮目を下にし、手前側、ホワイトアスパラをのせる。



2 ホワイトアスパラを中心に肉で巻く。皮目にも岩塩とブラックペッパーをふりかける。巻き終わりに爪楊子で止める。



3 フライパンに油をひき皮目を下に中火で全体に焼き色をつけていく。フタをして弱火で10分程度煮し、焼きにし中心までしっかりと火を通す。

材料



- 鶏もも肉 ... 1枚
- ホワイトアスパラ ... 2本
- にんにくおろし ... 1/2個分
- 岩塩 ... 適量
- ブラックペッパー ... 適量
- バター ... 40g
- イタリアンパセリ ... 適量
- スライス玉ねぎ ... 1/4個



4 爪楊子を取り、食べやすい大きさにカットしお皿に盛りつける。



5 肉を焼いたフライパンの残り汁の余分な肉油を取り除き、バターを加え強めの火で加熱する。



6 イタリアンパセリ、スライス玉ねぎを加える。茶色く色が変わった瞬間、火を外す。こげやすいので、色が変わったタイミングで素早く火を外す。

材料

- ホワイトアスパラ ... 5本
- 岩塩 ... 少々 (全体にまぶす程度)
- ブラックペッパー ... 少々 (全体にまぶす程度)
- チeddarチーズ(クラッシュ) ... 10g
- パルメザンチーズ ... 適量
- オリーブ油 ... 大さじ2
- イタリアンパセリ ... フレッシュタイプ約1cm
- スモークサーモン ... 5枚
- トマト (飾り用) ... 4個



作り方

- アスパラの皮をむき、耐熱皿の上に並べる。オリーブ油、塩、しょうが、チeddarチーズをアスパラ全体にまぶす。170-180℃で10分焼く。
- 焼き色がついたら取り出す。(まだの時はオーブンで加熱する)。スモークサーモンとパルメザンチーズ、イタリアンパセリをのせて完成。



ouchi Recipe  
 ホワイトアスパラのグリル  
 スモークサーモンとパセリソース



sakae's ouchi gohan