



ハッピーレシピ辞典

春
はる

「生活良好誌 2005年5月号より」

ささみの変わりレモン焼き・・・身近な素材で作るお料理バラエティ



材料(4人分)

鶏肉(ささ身)	8本
鶏ひき肉	150g
高菜漬(刻んだもの)	80g
レモン汁	1/2個分
塩	少々
こしょう	少々

▼にんじんサラダ▼

にんじん	小1本
マーマレード	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々
サラダ菜	8枚
パセリ	少々
レモン	1/2個

- 1 鶏肉のささ身は白い筋を取り、タテに包丁目を入れて開き、塩・こしょうをふります。
- 2 ボウルに鶏ひき肉と高菜漬けを入れてねり混ぜ、1のささ身にのせてはさみ、元の形にととのえます。
- 3 アルミホイルに2をのせてレモン汁をふり、オーブントースターでうっすら焼き色がつく程度に焼きます。
- 4 にんじんは野菜スライサーなどでせん切りにし、塩・こしょうをふり、マーマレードと和えます。
- 5 3を食べやすい大きさに切って皿に盛り、サラダ菜・4のにんじんサラダ・パセリ・いちよう切りにしたレモンを添えます。