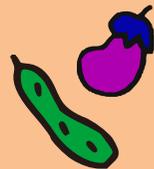




# じのもん野菜料理コンテスト

## グランプリ・レシピ



### 『菜の花ロール いちごソースがけ』



じのもん

### 材料 【2人分】

#### 【菜の花ロール】

- 菜の花 (2本)
- 塩 (少々)
- にんにく (1かけら すりおろし)
- サラダ油 (少々)
- ベーコン (6枚)
- 卵 (2個)
- 砂糖 (小さじ2)
- 塩 (少々 卵焼き用)

#### 【いちごソース】

- いちご (4個)
- 砂糖 (大さじ1)
- レモン汁 (数滴)
- ハチミツ (少々)
- ※以下お好みで
- バター
- チキンブイオン風調味料
- コショウ (少々)
- バルサミコ酢 (少々)

### 作り方

#### 【菜の花ロール】

- ①菜の花を塩ゆでし、卵焼き器と同じ幅に切る。
- ②菜の花を、すりおろしにんにくと油をひいたフライパン (卵焼き器でも良い) で炒める。
- ③炒めた菜の花をベーコン 3枚を縦に平行に並べて巻き、ほどけないようにつまようじで固定させる。
- ④③を②で使ったフライパンで軽く炒めて締めることで、さらにほどけにくくする。
- ⑤卵をボールに割り、砂糖と塩を加えてよく混ぜる。
- ⑥卵焼き機に⑤を流し入れる。半生になったら④をのせて手前にくると巻いていく。(巻く途中でつまようじを取っておくこと)
- ⑦卵がはがれない程度に焼けたら火を止める。
- ⑧好きな幅に切り、いちごソースと一緒に盛り付ける。

#### 【いちごソース】

- ①いちごを水で洗い、縦に2等分に切る。
- ②鍋にいちご、砂糖、レモン汁、ハチミツを入れとろみが付くまでグツグツと煮る
- ③好みで甘さを調節する。  
※煮る際にバターやチキンブイオン風調味料をお好みで加えても良い。  
※仕上げにコショウやバルサミコ酢を加えても良い。



考案者  
伊藤明日香さん

にんにく風味の菜の花をベーコンと卵で巻くだけなので簡単です。一つのフライパン (卵焼き器) でできます。一口で食べられるようにカットしているので、お弁当にもピッタリです。盛り付けは、春の房総をイメージしました。

