

1. 菜の花ロール いちごソースがけ

山館
じのもん料理
コンテスト



アピール
ポイント

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。

材 料



作 り 方

<菜の花ロール>

- ・菜の花 2本
- ・塩 少々
- ・にんにく 1片(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
- ・チキンブイヨン風調味料
- ・コショウ 少々
- ・バルサミコ酢 少々

【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のをせて手前にくるくると巻いていく。（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ヨ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。