

サーケロース



【材料：2人分】

なまさけ 生鮭 2～3切れ

サラダ菜 1枚

トマト 1/8個

ブロッコリー 5房

たまご 玉ねぎ 1/4個

ぎゅうにゅう から 牛乳の空パック

(1ℓ) 1個

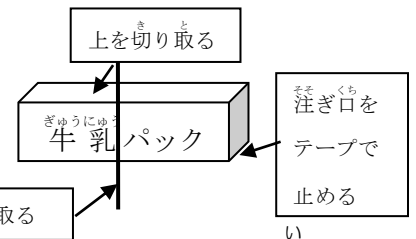
じゃがいも 1個

たまご 卵 2個

パン粉 大さじ2

しお 塩こしょう 適宜

- ① 空の牛乳パックを準備し、側面の1部分を切り、牛乳の注ぎ口の部分をセロハンテープで止める。



- ② 卵は水から15分ゆで、ブロッコリーは電子レンジに1分かける

- ③ 鮭は、皮と骨を取り除き、玉ねぎ、ブロッコリー、塩こしょうをフードプロセッサーに入れまわす。

- ④ じゃがいもは、すりおろし、③、パン粉を入れて、フードプロセッサーに入れまわす。

- ⑤ 牛乳パックにラップをひいて④を半分入れる。

- ⑥ ⑤にゆで卵をまるごと押すように埋め込んで、残り半分を入れ、ラップで包む。

- ⑦ 電子レンジで6分加熱し、一旦中身をラップごと取り出し、上下を反対にひっくり返して、2分かける。

- ⑧ 牛乳パックから取り出し適当な大きさに、切って、皿に盛り付け、サラダ菜とトマトを添える。

食育レシピコンテスト 応募972通の中から選ばれました。

