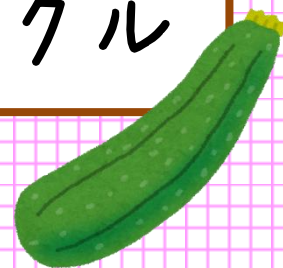


夏野菜とひき肉のセルクル



～ 盛り付け ～

お皿に移し、セルクルをそっと抜きハーブを飾る。

～ 材料 ～

(ミンチたね)

牛ミンチ (合挽きミンチ)	125g
★炒め玉ねぎ	19g
★卵黄	1個 (全卵20g)
★パン粉	9g
★塩	1.5g (小さじ1/4)
★コショウ	少々
★ナツメグ	少々
ナス	1/2本
ズッキーニ	1/2本
プチトマト	6個
カレー粉	少々
飾り用ハーブ	

～ 作り方 ～

- 1: ナス・ズッキーニはヘタを取ってスライスする。プチトマトはヘタを取る。
- 2: ナス・ズッキーニは、フライパンでさっと焼き、塩を振る。
プチトマトもフライパンで炒めて、皮をむく。
- 3: ミンチに塩・コショウを入れ、よくこねて粘りが出たら★の材料を入れてよく混ぜる。
- 4: セルクルの内側に、ナスとズッキーニを貼り付けていく。
- 5: ミンチたねを丸め成型してからセルクルに詰める。
- 6: 上にプチトマトをのせお好みでカレー粉をふりかけ香りをつけて180度のオーブンに入れ15分程度焼く。