

# 青森シャモロックささみのルーラード



## 材 料

- ・青森シャモロックささみ・・・2本
- ・ベーコンスライス・・・1枚
- ・パン粉・・・適量
- ・にんにく・・・適量
- ・パプリカ(赤・黄)・・・40g
- ・じゃがいも・・・1個
- ・エビ(軽くボイルしたもの)・・・2本
- ・ほうれん草(葉)・・・4枚
- ・ハーブ・・・適量
- ・アピオス・・・少々
- ・長いも・・・40g
- ・イタリアンパセリ・・・2枝

## 調味料

- ・オリーブオイル・・・20cc
- ・塩・・・適量
- ・コショウ・・・適量
- ・バルサミコ酢・・・100cc
- ・粒マスタード・・・適量

## 作 り 方

1. ほうれん草の葉は、熱湯を通す。パン粉・ハーブ・にんにくを混ぜ、香草パン粉を作り、パプリカと長いもは棒状にカットしておく。
2. ささみの筋を取ってからラップで挟んで薄くのばし、2枚を少しずらして重ねる。軽く塩・コショウをしておき、その上に切ったベーコンを乗せる。
3. エビをほうれん草の葉で包んでおき、2にのせて綺麗にのりまき状に巻く。
4. フライパンにオリーブオイルを熱し、肉のつなぎ目を下にし、綺麗に焼き色をつける。
5. 少し荒熱が取れたら、粒マスタードを塗って香草パン粉を付け、180度のオーブンで7～8分焼く。
6. 野菜類は軽く火を通してから、軽く塩・こしょうをする。
7. 器に野菜をしいて、5の肉をカットして盛りつける。
8. バルサミコ酢を煮詰めたソースで飾る。