

昆布とひき肉の鶏肉カナッペ

昆布のうまみが、肉のおいしさをさらに引き立てます。
牛・豚の合いびき肉と鶏肉の3種類の肉を使ったボリューム満点のカナッペです。



エネルギー量	2,628kcal	原価	1,405円 (カナッペのみ)	アレルギー	卵、小麦 <small>表示義務のある特定原材料(7品目)に該当するアレルギー。</small>
食塩相当量	7.9g	想定売価	560円 (1パックあたり)		

※エネルギー量、食塩相当量、原価は約1,000gあたり。



材 料 できあがり量 約1,000g



A 鶏もも肉..... 380g
B パテの材料
牛ひき肉..... 270g
豚ひき肉..... 150g
玉ねぎ..... 150g
塩昆布..... 16g
卵..... 75g
パン粉..... 9g
トマトケチャップ..... 22g
塩..... 4g
黒こしょう..... 少々
ナツメグ..... 少々

C ソースの材料
オイスターソース..... 15g
しょうゆ..... 20g
砂糖..... 5g
かたくり粉..... 適量
水..... 100g

添え野菜(1パック分)
アスパラガス..... 1本
ミニトマト(赤、黄) .. 各1個
クレソン..... 適量
レモン..... 1/8個



作り方 調理時間 約40分

1 玉ねぎを炒める

玉ねぎはみじん切りにして炒め、冷ましておく。



2 パテを作る

ボウルに牛・豚ひき肉と①の玉ねぎ、塩昆布、卵、パン粉、トマトケチャップ、塩、黒こしょう、ナツメグを入れ、よく混ぜる。



3 鶏肉の準備

鶏肉は厚い部分を開き、包丁目を入れて筋切りし、1枚を1/2に切り、はけでかたくり粉をぬる。



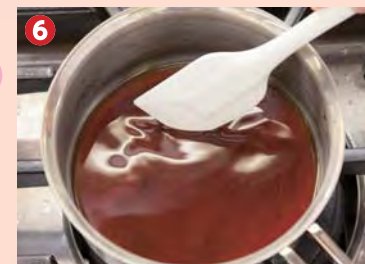
4 鶏肉にパテをぬる

皮目を下にした③の鶏肉に②のパテをぬり伸ばし、ヘラでならして軽く上から押す。



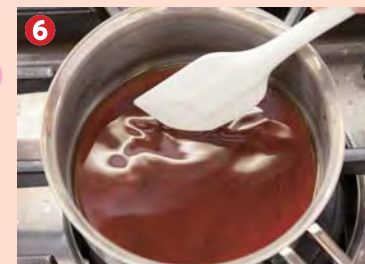
5 焼く

天板にオーブンペーパーを敷き、パテの面を下にして200℃のオーブンで20分焼く。



6 ソースを作る

オイスターソースとしょうゆ、砂糖、水溶きかたくり粉を鍋で煮てソースを作る。



7 盛りつけ

焼き上がった⑤の肉に⑥のソースをかけ、ゆでたアスパラガス、ミニトマト(赤、黄)、クレソン、レモン(1/8カット)を添える。

料理のポイント

● オープンで焼いただけでもおいしいのですが、そのあとテフロン加工のフライパンで鶏の皮を焼くと、パリパリ感と香ばしさが加わり、さらに魅力がアップします。

ちょっとアレンジ

● できあがったカナッペを切って、サラダと一緒にパンにサンド！ 照り焼きバーガー風に楽しめます。