

肉巻きフライ&ホットサラダ(オープンとレンジの2段)

油で揚げないヘルシーなフライと
ホットサラダを同時に作ります。

加熱時間
の目安
約30分

<肉巻きフライ>

[材料(4人分)]

豚ロース肉(薄切り)…12枚
塩、こしょう…各少々

A
にんじん(5cm長さの棒状に切る)
…60g
きやいんげん(5cm長さに切る)
…60g

煎りパン粉(パン粉60g、オリーブ油
またはひまわり油大さじ1強で作る)
小麦粉…大さじ2
卵(溶きほぐす)…1個

[作りかた]

- 1 Aを合わせてラップで包み、解凍・下ゆで▶葉・果菜の下ゆでで加熱し12等分にしておく。
- 2 豚肉は広げてかるく塩、こしょうし、1をその上にのせて巻く。
- 3 2に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- 4 3を脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べる。

<ホットサラダ>

[材料(4人分)]

A
キャベツ(ひとくち大に切る)
…300g
赤パプリカ、黄パプリカ(せん切り)
…各25g
コーン(缶詰)…30g
ハム(半分に切って1cm中に切る)
…2枚

スープ(固形スープの素1/2個を
溶く)…カップ1/2

B
酢…大さじ1~1 1/2
オリーブ油…大さじ1
塩、こしょう…各少々

[作りかた]

- 1 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにAを入れ、オープンシートで落としぶたをする。(落としぶたについては、[ひとくちメモ]参照)
- 2 加熱後、Bのドレッシングをかけ、かるくかき混ぜる。

[オープンとレンジの2段調理]

- 1 取り外したテーブルプレートの中央に、用意したホットサラダが入った容器を置く。脚を開いたグリル皿に用意した肉巻きフライをのせてテーブルプレートに置き、加熱室底面にセットする。
- 2 料理集から▶調理分類▶オープンとレンジの2段▶肉巻きフライ&ホットサラダで加熱する。

[ひとくちメモ]

- 落としぶたをする
オープンシートを容器の大きさよりひとまわり小さい丸形に切り、中央に十文字の切り込みを入れたものをのせて加熱します。
- 加熱が足りなかったときは
肉巻きフライは、裏返して自動 オープン 予熱なし 1段 200℃で様子を見ながら加熱してください。
ホットサラダは、レンジ 500Wで様子を見ながら加熱してください。

[煎りパン粉の作りかた]

- フライパンにパン粉とオリーブ油またはひまわり油を入れ、中火で煎り、焦がさないように途中でこまめにゆすって煎ります。

