

同時にできちゃう♪オープン料理



『手羽元のローストチキン』

【材料】

手羽元500g（8～10本）

(A) 調味料

ウスターソース大2、
ケチャップ、醤油、蜂蜜、酒を大1
おろしニンニク小1/2

【作り方】

- ①手羽元は骨にそって切り込みを入れておく
- ②(A)の調味料に手羽元を入れて半日から一晩漬けておく
- ③オープンシートの上に皮目を上にしてのせてオーブン220℃で25分焼く。
好きな野菜を追加でのせて焼くのもあり。

事前準備

『ピザ風ポテトマフィン』

※マフィン型、グラシンカップを使います。

【材料】

じゃがいも5～6個、ピザ用チーズ50g、ベーコン4枚、
ケチャップ、マヨネーズ、オリーブオイル
マジックソルト 適量



- ①じゃがいもは皮をむいて小さく刻んで茹でる（レッスン時：事前準備をお願いします）
 - ②マフィン型にマフィンカップを敷き、その中に1個80g位のじゃがいもを入れてめん棒で潰し、くぼみで容器になるようにする
 - ③オリーブオイル、マジックソルト、ピザ用チーズ、ケチャップ、ベーコン、ピザ用チーズ、マヨネーズの順でのせていく
 - ④220℃のオーブンで25分焼く。焼き上がりにパセリをちらしたら完成。
- ※新じゃがの時期に皮ごと茹でたじゃがいもを使って作っても更に美味しいです



『かいわれ大根の和風ツナおろし』

【材料】

かいわれ大根1パック、ツナ缶半量、大根おろし適量、味ぽんか醤油麴を適量

- ①かいわれ大根を洗って水切り
- ②かいわれ大根をお皿に盛り付けて並べ、大根おろし、ツナをのせて好みの味ぽん、醤油麴、和風ドレッシング、中華ドレッシングをかけて完成。
パスタに合わせたら和風ツナおろしパスタも出来ます。