

## 蓮根と舞茸のグリル～2種のソース～



栄養価(1人分)

エネルギー 373kcal、たんぱく質 14.9g

脂質 25.6g、食塩相当量 1.4g

### 材料(2人分)

蓮根	150g	オリーブ油	大さじ1(12g)
長芋	100g	食塩	0.5g
舞茸	100g	◎醤油麹	10g
赤パプリカ	50g	◎オリーブ油	5g
鶏もも肉	120g	◎酢	3g
☆にんにく	2g	■アンチョビ	7g
☆食塩	0.4g	■黒オリーブ(種なし)	3g
☆オリーブ油	小さじ1(4g)	■にんにく	0.3g
☆ローズマリー	1本	■ワインビネガー	3g
		■オリーブ油	10g

### 作り方

- 蓮根と長芋は、きれいに洗って皮付きのまま1cm幅の輪切りに切る。  
赤パプリカはへたと種、ワタを取り除き、2cm幅のくし切りにする。  
舞茸は大きめに裂き、鶏肉用にんにくは薄切り、ソースのにんにくはすりおろす。  
黒オリーブは細かく刻む。
- 鶏もも肉は一口大に切って袋に入れ☆の食塩をもみ込む。☆のにんにく、オリーブ油、ローズマリーを袋に入れ、15分ほど漬け込む。
- ◎の醤油麹、オリーブ油、酢をよく混ぜ合わせ、醤油麹ソースを作る。  
■のアンチョビ、黒オリーブ、にんにく、ワインビネガーをすり鉢でなめらかになるまで擦る。オリーブ油を少量ずつ加えて混ぜ、アンチョビソースを作る。  
※アンチョビは、フィレではなくチューブを使用してもOK
- ポウルに蓮根、長芋、舞茸、赤パプリカを入れ、オリーブ油と食塩を振って全体をなじませたら、2の鶏肉と共に天板に並べ 220℃のオーブンで20分焼く。  
皿に盛り、醤油麹ソースとアンチョビソースを添える。

