

ガーリック金ごまトッピングの旬野菜と海鮮のグリル

～焼き料理、サラダ、蒸し料理、なんでも美味しくなる万能トッピング～



使用商品：金ごまいいごま43g

<材料> 5～6人分

有頭海老	6尾
イカ（やりイカ）	1尾
じゃがいも	2個
タマネギ	1個
グリーンアスパラ	1束
かぼちゃ	1/4個
にんじん	1/2本
塩、こしょう	少々
トッピング	
金ごまいいごま	大さじ3
にんにくみじん切り	1片分
パン粉	大さじ3
パセリみじん切り	大さじ2
塩、こしょう	少々
バター	大さじ2

<作り方>

1. 海老は背開きし、背ワタを取る。イカは内臓を取り1cmの輪切にし、足も食べやすい大きさに切る。
2. じゃがいもは縦6つ割、にんじんは5cmくらいの棒状、かぼちゃは櫛型に切り、皿に並べ、ラップをかけ3分電子レンジにかけろ。
3. 鉄板に1.2と薄切りのタマネギ、袴を取って半分に切ったグリーンアスパラを並べ、軽く塩こしょうし、240度のオーブンで12分位焼く。
4. フライパンにバターを溶かし、にんにくのみじん切りを炒め、香りが出たら、パン粉、パセリ、金ごまいいごまを炒め、カリッとしたら塩、こしょうで味を整える。
5. 3.に4.をたっぷりふり食べる。

金ごま本舗株式会社

兵庫県宝塚市山本中3丁目19-26

TEL:0797-80-4150

<http://www.kingoma.co.jp>