

オリジナルスパイスミックスでつくる世界のBBQ

スピエディニー



生ハムをヘルシーな鶏むね肉で巻いた、オレガノやローズマリー香るおしゃレでカラフルなイタリアンBBQ。女性ウケ間違いなし！

材料（8人分）

鶏むね肉（皮なし）…580g
塩…少々

生ハム…50g
ズッキーニ（厚さ1.5cm輪切り）…200g
赤パプリカ（4cm大）…120g
GABAN® ベイリーブスホール…16枚

●マリナード

GABAN® ブラックペッパー荒挽…2.5g
GABAN® バジルみじん切り…0.7g
GABAN® オレガノみじん切り…0.3g
GABAN® セイジみじん切り…0.3g
GABAN® ローズマリーホール…0.3g
レモンの皮（すりおろす）…5g
GABAN® オリーブオイルEXバージン
…45ml

レシピ（所要時間:30分※）

- ① ボウルにマリナードの材料を入れて混ぜておく。
- ② 鶏むね肉はそぎ切りにして塩をふって①に漬け、冷蔵庫で1時間ほどなじませる。
- ③ ②に生ハムを乗せて、巻く。
- ④ 串にベイリーブス、パプリカ、③、ベイリーブス、ズッキーニ、③の順に刺し、炭火焼きまたは網焼きにする。
- ⑤ 器に④を盛りつけ、お好みでレモンを添える。

※肉をなじませる時間は含みません。