

# GABAN®

## ローズマリー香るせせりの レモンペッパー焼き



せせり

マリネ  
&  
ソテー

ぷりっとジューシーなせせりを味わうにはシンプルなソテーがイチバン！  
あらかじめマリネで香りに移しておけば、短時間の火入れで手早く提供。

### 材料 (6人分)

鶏せせり肉…480g

塩…少々

GABAN® ブラックペッパー荒挽…少々

GABAN® ローズマリーホール…4.8g

GABAN® オリーブオイルEXバージン  
…30ml

にんにく (皮付き) …25g

レモン汁…15ml

GABAN® オリーブオイルEXバージン  
…30ml

GABAN® ブラックペッパー荒挽…適量

### レシピ (所要時間：20分※)

- ① 鶏せせり肉に塩・ブラックペッパー荒挽をふってもみ込んでおく。
- ② ボウルに鶏せせり肉、ローズマリーホール、オリーブオイルを入れてサッと混ぜ、冷蔵庫で2時間以上マリネする。
- ③ フライパンでオリーブオイル、横半分に切ったにんにくを熱し、弱火で香るまで炒め、②を加えて炒める。
- ④ ③にレモン汁を入れてサッと炒め合わせ、器に盛りつけ、ブラックペッパー荒挽をたっぷりふる。

※マリネする時間は含みません。