

こんしゅうのつくろ

塩がま恐竜

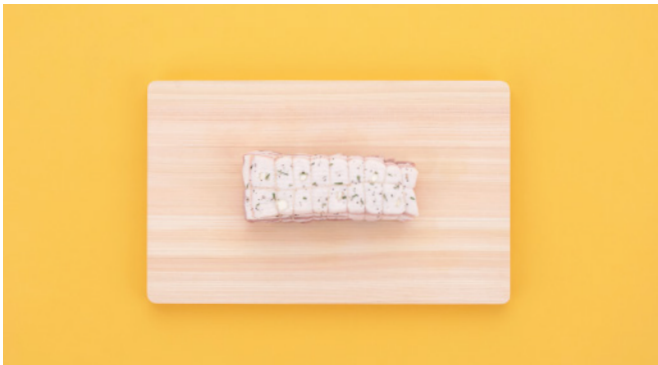


用意するもの(4~5人分)

豚肩ロース … 500g / コショウ、ニンニク、ハーブ … 適量 / 卵白 … 2個分 / 塩 … 1.5kg

作り方

1 お肉に味つけする



お肉をたこ糸でくくり、
コショウやニンニクで味つけします。

2 トレイにのせる



卵白と塩をまぜ、
トレイに少し敷いて、お肉をのせます。

3 恐竜をつくる



お肉に、残りの塩を盛り、
恐竜のかたちを作ります。

4 オーブンで焼く



220℃のオーブンで、50分焼いたら完成です。
木槌で割ってみんなで食べてみよう。

