

# GABAN®

## フラメンキン



スペインのアンダルシア地方の料理です。日本人も大好きな味。  
パセリとガーリック風味のオイルをぬるのがポイントです。

### 🍲 材料 (2人分)

豚もも薄切り肉…6枚 (180g)

塩…1.8g

GABAN® ブラックペッパー荒挽…0.2g

A GABAN® オリーブオイルEXバージン…30ml

GABAN® ガーリックパウダー…6g

GABAN® パセリみじん切り…4g

ゆで卵…1個

生ハム…2枚

薄力粉…適量

溶き卵…適量

ドライパン粉…適量

揚げ油…適量

### 🍲 レシピ (所要時間:30分)

- ① パン粉はフードプロセッサーにかけ、細かくしておく。
- ② パセリは水で戻し、ボウルにAの材料を加えてよく混ぜる。
- ③ ゆで卵は6等分のくし型に切る。
- ④ 豚肉の端が1.5~2cm重なるように広げ、塩・ブラックペッパー荒挽をふる。
- ⑤ ④に②を塗り、生ハム、ゆで卵を乗せて長い筒状になるように巻く。
- ⑥ ⑤に薄力粉、溶き卵、パン粉の順につけ、180℃の揚げ油で揚げる。
- ⑦ ⑥を適当な大きさに斜め切りにし、器に盛りつけ、お好みでレモン、ベビーリーフを添える。