

QUEEN'S RECIPE from Instagram



やわらかラム肉のオレンジ焼き！
ワインに合わせたい！

ラム肉のオレンジ焼き

材料（2～3人前）

ラムチョップ 6本
塩 適量
胡椒 適量
オレンジ 1個
紫玉ねぎ(普通の玉ねぎでもOK) ... 1/2個

タイム(生) 2本
A
にんにくすりおろし .. 大さじ1/2
蜂蜜 大さじ1
粒マスタード 大さじ1
オリーブオイル 大さじ1

作り方（調理時間:約45分）※漬け込み時間は除く

- 1 オレンジは半分に切り、半分は1cm幅の半月切りにする。
- 2 オレンジのもう半分は皮をすりおろして果汁を絞り、ボウルなどの容器に入れておく。
- 3 玉ねぎはくし切りにする。
- 4 ②と【A】を混ぜ合わせる。
- 5 ラムチョップに塩、胡椒をふり④に漬け込み、冷蔵庫で30分～1時間置く。
- 6 耐熱容器に①、③、⑤を交互に並べ、タイムを添えて漬け込み汁を上からかける。
- 7 200度のオーブンで25分～30分ほど焼く。

〈レシピ使用商品〉
ISETAN MITSUKOSHI THE FOOD
エキストラバージンオリーブオイル

