

\ Let's cook! /

料理名

作った写真を
はり付けてみよう



コメント

材料：4人分

- 植物ベースの肉（ビーフ風味）：400g
- ズッキーニ、ナス、赤ピーマン（グリル用）：各1本
- オリーブオイル：大さじ2
- ハーブのミックス（ローズマリー、タイム）：適量
- 塩、黒胡椒：各適宜

作り方

1. 植物ベースの肉を肉の形状に成形し、表面に野菜のテクスチャを模して焼き目をつけます。
2. ズッキーニ、ナス、赤ピーマンをスライスし、オリーブオイル、塩、ハーブでマリネしてからグリルします。
3. グリルした野菜の中に、植物ベースの肉を配置し、見た目に野菜グリルと誤認させます。
4. 最終的に肉と野菜を同じ皿に盛り付け、味覚のイリュージョンを完成させます。