



材料 1人份

【漫画肉块】

鸡腿	2个 (约100g)
盐	1/3小勺
黑胡椒	1/2小勺
清酒	1大勺

鸡肉糜	100g
盐	1/4小勺
黑胡椒	1/4小勺
清酒	1/2大勺
生姜水	1小勺
酱油	1小勺

低筋面粉	50g → 40g
玉米淀粉	15g
蛋液	45g → 60g

培根	5片
半熟蛋 (生食)	1个

【烤时蔬】

芦笋	2根
黄椒	40g
白蘑菇	3个
茄子	30g
西兰花	40g
胡萝卜	20g
小番茄	4个
盐	适量
黑胡椒	适量
橄榄油	1大勺

※ 该食谱制作过程中使用以下品牌

微波炉烤箱



松下 NN-DS59JB
蒸汽烤箱微波炉

【酱汁 Sauce】

多味沙司	20g
水	20g
红葡萄酒	1/2 小勺
蕃茄酱	1/4 小勺
武士达沙司	1/4 小勺
鸡精、黑胡椒	少许

煮开即可。

制作方法

【准备工作】

- 鸡腿、鸡肉糜、培根提前冷藏解冻。
- 生姜20克磨成泥，加入1大勺清水，使用时取1小勺生姜水。
- 半熟蛋：锅内放入生食鸡蛋，放入能没过鸡蛋的清水，加入少许盐、醋，大火煮沸，转小火煮6分钟。取出浸入冷水片刻剥壳备用。
- 烤箱预热230℃和200℃。

漫画肉块

- 将鸡腿尾部剪开，沿着切口将腿肉与骨头分离开，向外翻开成花朵状，加入盐·黑胡椒·清酒腌制15分钟。
- 鸡肉糜中加入所有调味料混合均匀，加入低筋面粉顺着一个方向搅拌上劲。
- 培根吸净水份，在保鲜膜上竖向排列，中间铺上一半的鸡肉糜，放上熟鸡蛋，再放上腌制好的鸡腿，将鸡蛋包裹住，再将剩余一半的鸡肉糜均匀铺上，包裹住鸡腿肉。
- 最后用培根把鸡腿裹紧，收口朝下放入烤盘内。放入烤箱230℃烘烤30分钟。

烤时蔬

- 将所有食材洗净。
- 芦笋去皮斜切成4cm长段，黄椒去除胶质部分切成3cm的滚刀块。
- 白蘑菇去除根部，茄子切成5mm厚的片状。
- 西兰花调整成大朵，胡萝卜去皮切成2cm的滚刀块。小番茄去蒂即可。
- 将所有食材摆放在烘焙纸上，适量撒上盐和黑胡椒，淋上橄榄油。
- 200℃，烘烤13分钟。