



塩釜を割るのも楽しい、パーティーにぴったりな料理です！

**材料 (6人分)** 調理時間60分  
カロリー-1人分244kcal

- 豚肩ロース肉(塊) . . . 600g
- オリーブ油 . . . . . 適量
- 粗塩 . . . . . 800g
- 卵白 . . . . . 2個分
- パセリ(みじん切り) . . 大さじ1
- 刻んだタイム . . . . . 大さじ1
- 刻んだローズマリー . . . 大さじ1

## 作り方

- ① ボウルに粗塩を入れ、卵白を少しずつ加えて混ぜる。さらにパセリ、タイム、ローズマリーを加えて混ぜる。
- ② 豚肩ロース肉にオリーブ油をまんべんなく塗っておく。
- ③ ココットダッチオーブンにクッキングシートを敷き、①の半量を敷き詰める。②をのせ、残りの①で豚肩ロース肉を包み、蓋をしてグリルに入れる。
- ④ ココットダッチオーブンを選択し、タイマーを25分に設定して点火する。消火後、そのままグリルの中で25分余熱する。