



クリスマス 和風チキンロール

彩りきれいなクリスマス～にんじんレシピ③

クリスマス和風チキンロール

材 料 (2人分)

にんじん…………… 1/2本
じゃがいも…………… 大1個
アスパラ…………… 4本
鶏もも肉…………… 1枚
塩こしょう…………… 適量
サラダ油…………… 大さじ1/2
★しょうゆ・水……… 各大さじ1
★みりん・酒……… 各大さじ1/2
★だしパック(中身)… 小さじ1/2
※まるものだしパック使用

- ① にんじん・じゃがいもはスティック状に切り、ふんわりラップをして電子レンジ600W・1分加熱する。アスパラを茹でる。
- ② 鶏もも肉は、余分な脂身を取り除き、厚みのある部分に包丁で切り込みを入れて開き、全体を同じくらいの厚みにして塩こしょうをする。
- ③ ラップを敷き、鶏もも肉の真ん中ににんじん・じゃがいも・アスパラを置いてクルクル巻き、両端を輪ゴムで止める。
- ④ ③を電子レンジ500W・4分加熱する。ひっくり返して2分加熱する。
- ⑤ フライパンに油を中火で熱し、ラップを外した④を全体にこんがりと焼き色がつくまで焼く。
- ⑥ ⑤に★を加え、煮立ったらフタをして弱火で10分蒸し焼きにする(途中で上下を返す)。
- ⑦ 鶏肉を取り出し食べやすい大きさに切り分ける。皿に盛りつけて煮汁をかける。レタス・ミニトマトなどを添えてできあがり♪

コッ・ポイント

- 電子レンジでの加熱時間は機種によって違うので加減してください。
- 火の通りがわからない時は、半分に切って確認し、加熱してください。
- 味つけはお好みで調整してください。