



のりと野菜のチキンロール

考案者：鮫島 志朋 さん

鮫島さんのアピールポイント

人参、いんげん、のりを使い、見た目を鮮やかにしました。
また、お弁当に入れることもでき、手軽に作ることができます。

材料 1人分(g)

鶏むね肉 …………… 70
 人参 …………… 10
 いんげん…………… 10
 焼きのり…………… 1枚
 塩 …………… 少々
 黒こしょう ……… 少々
 酒 …………… 小さじ1/2
 片栗粉 ……… 小さじ1/2

作り方

- ①人参は皮をむき、鶏むね肉と同じぐらいの長さに拍子木切りし、下ゆでする。
- ②いんげんは板ずりをして、下ゆでし、ヘタをのぞく。
- ③鶏むね肉は余分な水気と脂肪をのぞき、厚い部分を包丁でぞくようにして観音開きにする。
- ④鶏むね肉の両面に塩、黒こしょう、酒をふる。
- ⑤ラップを広げて鶏むね肉をのせ、片栗粉をふる。その上のにりをのせ、人参、いんげんを芯にして、手前からきつめに巻く。
- ⑥ラップをしっかりと巻き、両端をねじってとめる。耐熱皿にのせ、電子レンジ(500W)で約3分加熱する。
(ラップで巻く前にたこ糸で巻くときれいに成形できます。)
- ⑦冷めたらラップをはずして切り分ける。

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	食塩相当量(g)
91	16.2	1.1	13	0.3	0.3