

21日目 夕食

ロールチキン

材料 4人分 塩分0.8g (1人)

鶏もも肉 (皮付き) 240g

インゲン 80g (4本)

ニンジン 80g (1/2本)

油 大さじ1

しょうゆ 大さじ1

砂糖 大さじ1と1/3 } A

片栗粉 大さじ1

キャベツ 120g (1枚)

しめじ 40g (1/3パック)

作り方

- ① ニンジンは1cm角のスティック状に切る。切ったニンジンとインゲンは電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。キャベツは幅1cmの細切り、しめじは石突きを切りほぐしておく。
- ② 鶏もも肉は巻きやすいように開き、①のニンジンとインゲンを巻き片栗粉をまぶして、たこ糸で縛る。
- ③ フライパンに油を熱し②を焼き色が付くように焼く。
- ④ ふたをして弱火で20分程度蒸し焼きにする。(焦げないように途中で転がす)
- ⑤ 中まで火が通ったらAを加え、たれを絡めながら焼く。
- ⑥ 付け合わせのキャベツとしめじは茹でておく。
- ⑦ 肉の粗熱が取れたらたこ糸を外し、切り分ける。お皿に盛り付け、キャベツとしめじを添える。