



鶏肉ロール

材料 4人分

鶏モモ肉	2枚 (600g)	塩・こしょう	適量
人参(縦長)	40g	オリーブ油	大さじ1
いんげん	8本	マヨネーズ	適量

作り方

- 1** (下準備)
●鶏肉は熱湯をかけて臭みをとる。
- 2** にんじんは5mm角の棒状になるように細長く切る。
いんげんは両端を切り落として筋を取る。
- 3** 鶏モモ肉を広げ、塩・こしょうをして①の野菜を肉の上に半量ずつのせて巻く。
巻き終わりは爪楊枝で2〜3カ所留め、容器に留め部を下にして入れる。
全体に塩・こしょうをして、オリーブ油をまわしかけてフタをする。
- 4** 電子レンジ(500W)で15分加熱し、10分蒸らす。
- 5** 安全目視フロートが下がっていることを確認し、フタを開けて冷まし、一口大に切って器に盛る。
- 6** マヨネーズと鶏肉の煮汁を適量混ぜ合わせてかける。