



レンジで簡単 とりロール

レンジで5分の簡単料理です。

鶏むね肉はもも肉やささみ肉でも美味しくできますし、好みの野菜を巻いて作ると楽しいですね。レンジを使わない場合は、フライパンや鍋でも作れます。

また、タレで煮ても美味しいですね。

材料 2人分

鶏むね肉 ……1枚
水菜 ……1束
にんじん ……1/4本
みょうが ……2本

① { ポン酢 …… 小さじ4杯
すりごま …… 大さじ1杯
しょうが …… 小1かけ



作り方

- ① 鶏肉を観音開きにする。
- ② 水菜は5cm長さに切り、にんじん、みょうがはせん切りにする。
- ③ 鶏肉の端に水菜、にんじん、みょうがを並べて、野菜を芯にして巻く。
- ④ ラップでくるみ、その上からさらにラップを巻いて2重にする。
- ⑤ 皿の上のせて電子レンジで5分加熱する。
- ⑥ 冷めたらラップをはずして1cm厚さに切る。
- ⑦ ①(A)を合わせて鶏肉にかける。



豆知識

鶏肉は、牛肉や豚肉と比べると半分以下のエネルギーでヘルシー食材の定番です。野菜を巻くことでボリュームアップしています。

1人分の栄養価

エネルギー …… 200kcal
たんぱく質 …… 17.6g
脂質 …… 12.0g
炭水化物 …… 4.2g
食塩 …… 0.9g