

すしお レシピ

No.117

(1人分)
119kcal
塩分
1g

ロールチキン



人が集まるときにいいですよ。

材料(2人分)

- 鶏もも肉(皮なし) 160g
- 人参…………… 15g
- ごぼう…………… 15g
- しょう油…………… 大さじ2/3
- みりん…………… 大さじ2/3
- 酒…………… 小さじ2
- アルミ箔

作り方

- 1 鶏肉は切り目を入れてしょう油、酒、みりんに10分程漬ける。
- 2 人参、ごぼうは縦に細く切り、鶏肉と一緒に漬けておく。

- 3 鶏肉を広げて人参、ごぼうを中央に置きアルミ箔で巻く。湯気の上だった蒸し器で20分程蒸す。
- 4 冷めてから人数分に切り分ける
(冷めてからの方が切りやすい)