

減塩 レシピ

No.101

(1人分)
150kcal
塩分
0.8g

ロールチキン



材料(3人分)

- 鶏もも肉…………… 1枚
- 人参…………… 20g
- ごぼう…………… 20g
- みりん・しょう油
…………… 各大さじ1
- 酒…………… 小さじ2
- アルミ箔

人が集まるときにいいですよ

作り方

- 1 鶏肉は皮目に切り目を入れてしょう油・酒・みりに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 アルミ箔に包んで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。