

# すしお レシピ

No.220

(1人分)  
119kcal  
塩分  
1g

## ロールチキン



### 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

人が集まるときにいいですよ。

### 作り方

- 1 鶏肉は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 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)