

チキンロール レシピ・作り方

とっても簡単にできます！



<料理レシピ (材料：4人分) >

○鶏むね肉ミンチ	320g
*酒	小さじ1
*水	小さじ1
*マヨネーズ	小さじ1
*かたくり粉	小さじ1
○しょうが	1カケ (15g)
○大葉	10枚
○ピーマン	2個
○パプリカ	2個

<作り方>



① 材料を用意する。



② 鶏むね肉ミンチに*印の材料を入れて混ぜる。



③ しょうがはすりおろし、大葉は千切りにする。



④ ピーマン、パプリカは粗みじん切りにする。



⑤ ②に③④を加え、しっかり混ぜ、棒状にまとめる。



⑥ ラップの上に⑤をのせて棒状にまとめて、両端をねじってとめる。



⑦ 蒸し器で (強火) 20分蒸す。



⑧ 冷めてからラップを取り、食べやすい大きさに切る



⑨ サラダリーフ等を添えて盛り付けたら出来上がり。