

# 簡単チキンロール



## 【1人分】

エネルギー：292kcal

たんぱく質：19.2g 脂質：13.2g

炭水化物：18.2g 食塩相当量：1.6g

## 材料(2人分)

鶏もも肉...1枚 g

人参...1/3本

インゲン...8本

塩コショウ...少々

## 【タレ】

しょうゆ...大さじ1

砂糖...小さじ2

みりん...大さじ1

酒...大さじ1と1/2

## 作り方

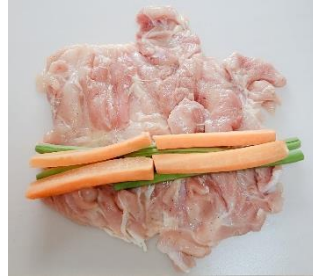
- ①インゲンは筋を取る。人参はインゲンと長さをそろえて棒状に切る。
- ②鶏もも肉を開き塩コショウを振る。
- ③①を鶏もも肉で巻く。
- ④ラップで包む。加熱時の爆発防止に端は緩めにとめる。
- ⑤耐熱容器に乗せ、600wで3分、裏返して2分加熱する。
- ⑥⑤で出た肉汁と【タレ】を火にかけチキンロールに絡ませる。

## 料理の ポイント



冷凍インゲンだと下処理はいりません。

解けないようにしっかり  
巻いていきます。



加熱時の爆発を防止するために端は緩めにとめます。

タレが絡まってツヤツヤしたら完成。



簡単に彩りおかずが出来ます。