

炊飯器で保温調理 ソースと盛り付けで楽しみ広がるロールチキン

材料

鶏むね肉 一枚

中に巻く具材

色どりの良いものを

お好みのものでOK

今回は にんじん

アスパラ

パプリカ

チーズ

他に

いんげん、おくらなど

飾りつけの野菜

ブロッコリー

プチトマトなど

お湯 たっぷり

ラップ、ジップロック

調味料

家にあるものでOK

塩コショウ

ハーブ入りソルト

塩こうじ など



ソース

☆ホワイトソース 市販のものでOK

☆梅ネギソース

梅干し 3個（たたいてつぶす）

ねぎ みじん切り 少々

めんつゆ 大さじ3

酢 大さじ1

ごま油 大さじ1

上記の材料を混ぜてできあがり

☆オリーブオイル&ハーブ入りソルト

☆トマトソース&チーズ

など、いろいろ合います

レンジでかんたんヨーグルトムース

材料

マシュマロ 50g

プレーンヨーグルト 250g

飾りつけのフルーツ

いちご

キウイなど

お好みで



ロールチキン 作り方

1. 巻く野菜を準備する

にんじん・パプリカを細長く切る

にんじん・アスパラはゆでる

2. 鶏肉を準備する

鶏むね肉は皮を取り除き

観音開きにする

急ぐと危ないので、肉に手をそえて、
ゆっくりと包丁を上下に動かそう



肉の中央に厚さの半分まで切れ込みを入れる



包丁をたおし、身の厚い部分をそぐようにして切り開く

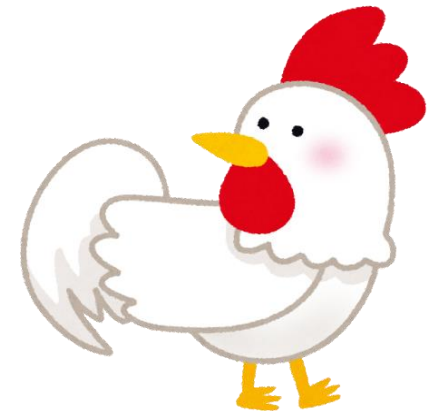
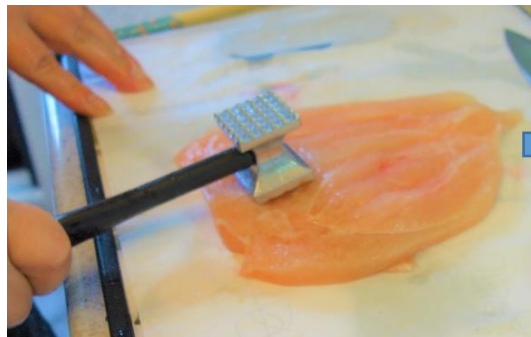


肉を180度回転させ、反対側も同じように切り開く



肉たたきや麺棒などでたたいて、厚さを同じくらいにする

塩コショウなどで肉に下味をつける



3. 野菜・チーズを肉に並べ、巻く
すき間ができないようにラップできつく巻く

4. 3をジップロックに入れ、
空気を抜く



5. 4を炊飯器に入れ、熱湯を注ぐ
炊飯器の「保温」で2時間保温する



6. 加熱が終わったら、取り出してしっかり冷ます

7. ラップをはがし、好みの厚さに切り、ソースをかけてできあがり



ホワイトソースをお皿に敷き、
切ったチキンロールを並べ、

ブロッコリーやプチトマトで
華やかに



梅ねぎソースをかけて、
大人な味にも

☆アレンジメニュー☆ 加熱前のチキンロールを白菜で巻いて、同じように調理すれば、よりボリュームアップ！



ヨーグルトムース 作り方

1. マシュマロを耐熱容器に入れ、電子レンジで30秒加熱する
2. マシュマロがふくれたら取り出し、手早く混ぜる
3. 手早くヨーグルトを加え、混ぜ合わせる
お好きな容器に入れて冷蔵庫で冷やす
4. 色どりの良いフルーツやジャムで飾る

具材やソースを変えて、
いろいろな味をお試しくださいね♪

