



17 アスパラのチキンロール

● 材料 (2人分) ●

鶏胸肉(またはもも肉)	1/2 枚	☆赤ワイン	小さじ 2
塩	少々	☆砂糖	小さじ 2/3
胡椒	少々	☆醤油	小さじ 1
グリーンアスパラ	1 本	サニーレタス	2 枚
人参	1/4 本	プチトマト	2 個
サラダ油	小さじ 1		



● 作り方 ●

- ① 鶏肉は薄く開き、塩・こしょうをする。
- ② 茎部分の皮を剥き、下部分 1 cm を切り落としたアスパラと棒状に切った人参を茹でる。
- ③ ②のアスパラと人参を鶏肉で巻き、崩れないようにつまようじでとめる。
- ④ 油を熱したフライパンで、③を転がしながら中火で焼く。
- ⑤ 表面が焼けたら、酒を加え中火で7分程蒸し焼きにする。
- ⑥ ☆の調味料を鍋に入れ、とろみがつくまで弱火で煮詰めてソースを作る。
- ⑦ お皿にサニーレタスとプチトマトを盛り付け、6等分に輪切りにした⑤を3つ盛り付け、上からソースをかけてできあがり。

加熱時、フタをすると
火の通りが速くなります。



● 応 用 ● 鶏胸肉のぱさつきが気になるときは、鶏もも肉で代用してください。