

鶏ささみロール



カロリー: 226 kcal



食塩相当量: 1.2g



調理時間: 15分



材料

《2人分》

鶏ささみ	3本
塩、ホワイトペッパー	各少々
にんじん	1/2本
さやんげん	3本
小麦粉	適量
レーズン	20g
プロセスチーズ	40g
オリーブオイル	大さじ1/2
ローズマリー	適量

作り方

1. 鶏ささみは筋を取り、ラップでサンドして麺棒などでたたき、3mm厚さ位まで伸ばす。
塩、ホワイトペッパーで下味をつける。にんじんは8mm角の棒状に切る。
2. ビタクラフトの鍋ににんじん、さやんげん、水大さじ3を入れてフタをし中火にかける。
蒸気が上がり、ペーパーシールがかかれば弱火にして野菜が柔らかくなるまで茹で、ザルに上げる。
3. ラップを広げ、鶏ささみを広げて小麦粉をふり、2、レーズン、プロセスチーズを芯にして巻き込み形をととのえる。
4. ビニール袋に3、オリーブオイル、ローズマリーを加え軽く揉みこむ。
5. ビタクラフトの鍋にフタをして中火にかけ、水滴を落とすと玉状になってコロコロ転がる状態まで加熱し、4を入れフタをして弱火にし、時折フタを開け転がしながら焼き色をつけて中まで火を通す。