

鶏肉の野菜巻き



材料【4人分】

- 鶏胸肉…… 1枚
- 人参 …… 1/2本
- いんげん…… 4本
- サラダ油…… 小さじ1
- タコ糸
- レタス…… 適宜

<A>

- ・酒…… 大さじ1
- ・みりん…… 大さじ1
- ・しょうゆ…… 大さじ1
- ・砂糖…… 大さじ1

作り方

1. Aの調味料を合わせておく。
 2. 人参は皮をむいていんげんと同じくらいの太さに切り、いんげんとともに軽く茹でる。
 3. 鶏胸肉を観音開きにし、2を芯にして巻き、タコ糸で結ぶ。
 4. フライパンに油を入れて熱し、3を入れて転がしながら焼く。
 5. 全体に焼き色が付いたら、ふたをして中まで火を通す。
 6. 1を回しかけて肉にからめ、照りをだす。
 7. 食べやすい大きさに切り、フライパンに残ったタレをかける。
- * お皿にレタスを敷いて、盛る。

1人あたりの栄養成分量

エネルギー
147kcal

たんぱく質
14.5g

脂質
4.8g

食塩相当量
0.8g