

冷めてもおいしい

チキンロール



材 料	(2人分)	作 り 方
鶏もも肉	1枚	① 鶏もも肉は全体に塩・こしょうを振る。
塩・こしょう	各少々	
ニンジン (1cm角×長さ10cm)	200g	② 鍋に水を入れてニンジンをゆで、沸騰したらインゲンも入れてゆで上げる。
インゲン (ニンジンと同じくらいの太さ)	4本	
油	小さじ2	鶏もも肉を皮側を下にして置き、ニンジンとインゲンが ③ 中心で市松模様になるように置き、たこ糸で巻いて形を整える。
		④ フライパンに油を熱し、強火で③の表面をこんがり焼く。弱火にし、ふたをして中まで火を通す。
		⑤ 冷めたらたこ糸を外し、1cm厚さに切って盛り付ける。

『JA広報通信』赤堀料理学園校長 赤堀博美

東京都文京区小石川生まれ。管理栄養士。日本女子大学大学院食物栄養学専攻修了。日本女子大学非常勤講師、十文字学園女子大学非常勤講師、日本フードコーディネーター協会常任理事。