

主食

チキンロールマスタードソース

○ 材料(2人分)

鶏むね肉(皮なし) ……	160g
塩 ……………	小さじ 1/4
こしょう ……………	少々
黄パプリカ ……………	30g
赤パプリカ ……………	30g
アスパラ ……………	30g
サラダ油 ……………	小さじ 1
白ワイン ……………	大さじ 2
A はちみつ ……………	小さじ 2
マスタード ……………	小さじ 1
粒マスタード ……………	小さじ 1
しょうゆ ……………	小さじ 1/2
レモン汁 ……………	小さじ 1/2



○ 作り方

- ① 鶏肉は観音開きにして麺棒などで叩いて薄く伸ばし、塩、こしょうを振っておく。
- ② アスパラはお湯でさっと茹で、パプリカは細い棒状に切っておく。
- ③ ①の鶏肉の上に②を乗せて、手前からきつめにくるくる巻き、あればタコ糸などで縛る。
- ④ フライパンに油を熱し、③を綴じ目を下にして焼き色が付くまで転がしながら焼く。
- ⑤ 白ワインを加えて蓋をし、弱火で数分蒸し焼きにして中まで火を通す。お肉を取りだし、フライパンにAを加えて軽く煮詰める。
- ⑥ お皿にカットしたお肉と⑤のソースを盛り付けて出来上がり。

エネルギー

167 kcal

たんぱく質

19.7 g

食塩相当量

1.2 g

大垣市食育推進キャラクター
ますごめくん