

12月 クリスマス 鶏肉の彩いロール焼き



Memo

高野豆腐をカレー粉で黄色に色づけ、彩りよく仕上げました。ほんのりカレー風味が食欲をそそります。ごはんにもパンにも合う一品です...

【材料】 4人分

鶏もも肉	1枚(200g)	人参	20g	ベビーリーフ	適量
塩	少々(0.5g)	ほうれん草	20g	レモン	適量
こしょう	少々(0.05g)	高野豆腐	1/4個		
		カレー粉	0.2g		
		塩	少々(0.5g)		
		こしょう	少々(0.05g)		

【作り方】

- ①鶏もも肉の皮を下にしてまな板に置き、身の厚い部分は削ぎ切りにする。塩とこしょうで下味をつける。
- ②人参は1cm角の棒状に切り、かるく茹でる。
- ③湯で戻した高野豆腐の水気をきり、人参と同じ形に切る。カレー粉をまぶし、10分置く。
- ④鶏肉を広げ、②③ほうれん草をのせて芯にしながら巻く。
- ⑤④をラップで包む。電子レンジで5分加熱する。
- ⑥フライパンを熱し、⑤を焼き、塩とこしょうで味を調える。

【栄養価】 1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
116kcal	6.1g	5.0g	1.2g	0.5g

