

## チキンロール



- 1人当たり  
エネルギー 107kcal  
食塩相当量 1.1g

### 材料（4人分）

鶏むね肉	1枚	A	塩	小さじ1/2
塩	小さじ1/3		ローズマリー	少々
こしょう	少々	B	こしょう	少々
豚ひき肉	100g		白ワイン	小さじ1
にんじん	20g	C	レモン	半分
いんげん	20g			

### ★ 作り方 ★

- ①鶏むね肉は厚さを均一にし、塩、こしょうをします。
- ②にんじん、いんげんは1cm角に切り、茹でておきます。
- ③ボールに豚ひき肉、②とBを入れ、混ぜ合わせます。
- ④ラップの上に①のをのせ、②を棒状して包みます。
- ⑤鍋にお湯を入れ、15分茹で、そのまま入れておきます。
- ⑥12～15等分にし、レモンを盛り付けて出来上がり。

## 鶏骨付き肉と栗の炒め煮



- 1人当たり  
エネルギー 333kcal  
食塩相当量 2.0g

### 材料（4人分）

鶏骨付き肉	500g	A	醤油	大さじ2
			砂糖	小さじ2
酒	大さじ1	B	酒	大さじ2
醤油	小さじ2		水	適量
しょうが	3枚	C	みりん	大さじ1
ねぎ	10cm		栗の甘露煮	8個
サラダ油	大さじ1/2		いんげん	40g

### ★ 作り方 ★

- ①鶏骨付き肉は酒、醤油につけておきます。
- ②いんげんは茹でて、3cmに切ります。
- ③フライパンでサラダ油を温めて、しょうが、ねぎを入れ、香りが出たら①を加え、炒めます。
- ④③を取り出し、鍋に入れ、Aとひたひたの水を入れ、あくを取り除いて火を弱め、肉がやわらかくなるまで30～40分ほど煮ます。
- ⑤④にいんげん、栗を入れ、器に盛り付けて出来上がり。