

12月のレシピ

のり巻きチキン(2種)

一宮町食生活改善会

〈材 料〉		〈4人分〉
A	鶏ひき肉	400g
	パン粉	30g
	卵	1個
A	紅生姜せん切り	20g
	紅生姜のつけ汁	大さじ1
	万能ネギ	2本
B	プロセスチーズ	20g
	青じそ	1束
	焼きのり	2枚
	ポン酢	適宜

〈作り方〉

- ① ボールに鶏ひき肉、パン粉、卵を入れ、手でよくこねて2等分する。
- ② A紅生姜はみじん切り、万能ねぎは小口切り。
- ③ Bプロセスチーズは5ミリ角に、青じそは粗みじんに切る。
- ④ ①にAとB、それぞれ加えて混ぜる。
- ⑤ 焼きのりを広げ、手前と奥は1.5センチあけてA・Bの肉だねを広げて、手前から巻く。巻き終わりを下にして皿に置き、ラップをふんわりかけてレンジで3分加熱し、冷めたら切り分け、ポン酢を添える。



意外と簡単です。おつまみにいかがですか？

レンジで加熱して、のり巻きが柔らかいようだったら、加熱時間を追加してください。

次の日でも大丈夫。油を薄く引いたフライパンで、切り口をねかせて両面焼いてもおいしいです。