ロールチキンどんぶり

499kcal



材料(2人分)

レンジロールチキン

鶏むね肉…1枚 にんじん…中1/2本 アスパラガス…2本 塩、胡椒…各適量 粒マスタード…小さじ1

きのこのソテー

しめじ…1/2パック 生椎茸…2枚 マッシュルーム…4個 にんにく…1かけ 赤唐辛子…1/2本 バター…10g

ハーブソルトサラダ プチトマト…6個 ベビーリーフ…小1袋 ハーブソルト…適量

ご飯…2杯分(約300g)

作り方

- 1 鶏むね肉は皮を取り、切り目を入れて開き(観音開き)、両面 に塩、胡椒をして、具をのせる側の全面に粒マスタードを塗 る。
- 2 にんじんは約5mm角、アスパラガスは2等分に切ってラップ で包み電子レンジ (500w) で1分加熱。それを 11 にのせ、 肉を巻いてラップで包んで両端をひねり、楊枝などで数か所 穴を開ける。
- 3 2 を耐熱皿にのせ電子レンジで3分、ひっくり返してさらに3 分加熱。そのまま冷まし、ラップをはずして食べやすい厚さに 切る。
- 4 しめじは小房に分け、生椎茸とマッシュルームは食べやすい 大きさに切る。にんにくはみじん切り、赤唐辛子は小口切り にする。フライパンにバターを溶かし、にんにくと赤唐辛子を 炒め、香りが出てきたらきのこ類を加えて炒める。
- 5 へタを取って半分に切ったプチトマト、ベビーリーフをハーブ ソルトで混ぜ合わせる。
- 6 丼にご飯を盛りつけ、そこに彩りよく三菜を盛りつける。

\ ここがポイント/



鶏肉は観音開きにして厚さを均一にする ことで、火の通りもムラがなくなります。少 しずつ包丁を入れて広げれば初心者でも 簡単。包丁の背でたたけば、さらに厚さが



盛りつけを工夫するなど、少しのコツでど んぶりもちょっと豪華なおもてなし仕様に 仕上がります。ラップを使ってご飯をツリ -型に成形し、星型に切ったニンジンやパ セリで彩りを足して。

