

☆料理名 かんたん「のし鶏」

●材料(4人分)

レシピ提供：食生活改善推進協議会

鶏ひき肉	300 g
パプリカ	70 g
しいたけ	40 g
青じそ	2 g
卵	2 個
A [塩	少々
こしょう	少々
みそ	小さじ 2
サラダ油	少々
レタス	60 g
B [マヨネーズ	大さじ 2
ポン酢しょうゆ	大さじ 2



●作り方

- ① パプリカは1 cm角に切り、しいたけは 5 mm角に切る。青じそは手で細かくちぎる。
- ② ボウルに鶏ひき肉、卵、A を入れて混ぜ、①を加えて更によく混ぜる。
- ③ フライパンに薄く油をひき、②を厚さ3 cm程度の四角形にヘラ等で整えて、蓋をして弱火でじっくり加熱する。
- ④ 中まで火が通ったら火を止め、フライパンから取り出す。
- ⑤ ④が冷めてから好みの大きさに切り分けて、レタスを添えた皿に盛り付ける。B を混ぜ合わせたソースを食べる直前にお好みでつける。



お正月のおもてなしにぴったり♪
冷めても美味しいのでお弁当の1
品にもおすすめです！

(1 人分)エネルギー245kcal/たんぱく質 17.5g/脂質 17.3g/塩分 1.2g

☆料理名 チキンロール

●材料(4人分)

鶏むね肉	330g
青じそ	4枚
人参	40g
黒ごま	大さじ2
オイスターソース	大さじ2
はちみつ	大さじ1
粒マスタード	小さじ1
水	大さじ2
リーフレタス	20g
ミニトマト	8個

レシピ提供：食生活改善推進協議会



●作り方

- ① 鶏肉は皮を取り除き、厚みが均等になるように開く。
- ② ラップを広げた上に①を置き、青じそ、細切りにした人参を手前に置き、後ろの部分に黒ごまを振る。
- ③ ②を手前から巻いていき、ラップで2重にしっかり包む。
- ④ 耐熱容器に③をのせ、電子レンジ(600w)で2分加熱し、裏返して更に2分加熱する。冷めるまでそのまま置いて、余熱で火を通す。
- ⑤ フライパンに A を入れて、中火で全体を混ぜながらとろみがつくまで煮詰める。
- ⑥ 食べやすく切った④とリーフレタス、ミニトマトを器に盛り付け、⑤のソースを小皿に入れて添える。



切り口がきれいで、お正月のおもてなしにもぴったりです♪

(1人分) エネルギー148kcal/たんぱく質 20.6g/脂質 3.8g/塩分 0.5g