

レンジでアスパラ人参チキンロール

材料 (2本分)

鶏もも肉 200g×2 枚

アスパラ細 4 本 人参 1 本

塩コショウ適宜 醤油大さじ 2 杯

みりん 大さじ 1 杯 水 50cc



作り方

- 1 アスパラは筋をとり、にんじんは縦になるべく長く 4 本分切り出す。
- 2 鶏もも肉に塩コショウをすりこむ。
- 3 鶏ももの中心にアスパラ人参を置き、巻く（皮が外）。
- 4 ラップに包み、端をキャンディのように縛る
- 5 お皿に載せ、表 3 分裏返して 3 分レンジにかける。
- 6 フライパンに醤油みりん、水を入れて火にかけ、チキンを入れ煮詰め、表面が色づいたら完成。