

鶏肉の野菜巻き

にく

材料

20人分

鶏もも肉	10枚
塩・コショウ	少々
にんじん	300g
いんげん豆	300g
サラダ油	少々
砂糖	40g
醤油	180cc
みりん	60cc
料理酒	120cc
生姜汁	40cc

A



作り方

ホテルパン 25mm

1. 鶏もも肉は身をそぐように両側に切り広げ、厚みを均一にする。塩・胡椒をしてAに漬け込む。
2. 人参、いんげん豆は鶏肉の長さに合わせ棒状に切り、下ゆでする。
3. 1.の肉で野菜を巻き、たこ糸で縛る。
4. サラダ油をぬりクッキングシートを敷いたホテルパンに並べ、コンビ(蒸気40)で200°C20分焼く。
5. 残った付け汁は煮詰めて肉にかける。

栄養量

1人分

熱量	331kcal
たんぱく質	19.9g
脂質	22.2g
炭水化物	14.9g
塩分	1.5g