

中華風チキンロール



【鍋】煮込み鍋

- 【材料】 とりもも肉 2枚
人参 細切り4本
いんげん 4本
のり 1枚
ごま油 大さじ1
酢 大さじ3
醤油 大さじ3
砂糖 大さじ3

★たこ糸

ごぼうと一緒に巻いてもいいですよ！

【作り方】

- ① とりもも肉を皮を外側にしてひろげて、中にのり、人参、いんげんを入れて丸め、たこ糸でしばる



- ② ごま油で肉に焦げ目をつける



- ③ 調味料（酢・醤油・砂糖）をいれて、煮込み、柔らかくなったら煮つめる（15～20分）



いつものように中火で
ピーとなったら弱火に
して煮込もう！

鍋が熱いので、調味料はあらかじめ
混ぜておいてから入れるのが
ポイント！