



3/17 (金) 春キャベツのチキンロールごまソース (YUMIKOさん)

(材料 2 人分)

鶏むね肉：1 枚

春キャベツ：2 枚

塩：キャベツの重量の1%

大葉：2 枚

塩・こしょう：適量

ごま油：適量

(ごまソース)

A { チョーコー醤油 ごまだれ：大さじ4

ラー油：適量

小ねぎの小口切り：大さじ4

(トッピング)

糸唐辛子：適量

- ① 鶏肉は皮を取り除き、横半分に切って厚さを半分にする。
- ② 鶏肉より大きめにラップを 4 枚切って、①の鶏肉をそれぞれ 2 枚で挟み、麺棒でラップの上からたたいてシート状にのばす。
- ③ キャベツは千切りにして、重量の1%の塩をふり、塩もみして水分を軽く絞り、大葉の千切りを加えて、混ぜ合わせる。
- ④ ②の鶏肉の上のラップをはがし、③のキャベツを芯にして海苔巻きのとらで下のラップごとくるくる巻き、ラップを外して、表面に塩・こしょうをふる。同様にもう 1 本作る。
- ⑤ フライパンにごま油を熱し、④の鶏肉の巻き終わりを下にして入れ、途中転がしながら全体を焼く。
- ⑥ ごまソースを作る。ボウルにAを加えてよく混ぜる。
- ⑦ ⑤の鶏肉に火が通ったら、食べやすい大きさに切って器に盛り、⑥のごまソースをかけて、糸唐辛子をのせる。

レシピはNBCアプリまたは<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。