

『楽チン グリーンロール』

——材料(2名分)——

- ・鶏むね肉 100g
- ・オクラ 2本
- ・きゅうり 1本
- ・大葉 10枚
- ・酒 小さじ1
- ・塩 少々
- ・コショウ 少々
- ・しそ梅チューブタイプ 適量

——作り方——

- ① 鶏は1cm程度の薄切りにし、酒、塩コショウをして耐熱皿に並べる
- ② オクラは斜めに薄きりにし、鶏の上に並べラップをして電子レンジで加熱する
- ③ きゅうりはピーラーで長く薄切りにする
- ④ 加熱した鶏は、棒状に手でさき、オクラと共に冷ます
- ⑤ 鶏とオクラを大葉で巻き、更に長薄切りにしたきゅうりでクルクルと巻き付ける
- ⑥ ロールしたものを皿に並べ、しそ梅をロール状にトッピングして出来上がり