

パーティーメニューにもピッタリ

## チキンロールのバジルレモンソース



鶏むね肉は高たんぱく質・低脂質で、ヘルシーな食材の代表格。さらに、鶏もも肉や牛肉、豚肉に比べて皮膚や粘膜を健康に保つナイアシンを多く含みます。パサつきが気になりがちですが、野菜を巻いて蒸すと、しっとりして食べやすくなります。

(本メニュー1人分でナイアシン当量16mg、成人における推奨量は1日11-15mgです)

・メイン食材：鶏むね肉

・調理時間：60分(冷却時間除く)

## ☆ポイント☆

野菜はきつめにしっかり巻くと、切った時の断面が美しくなります。

## 作り方

1. 鶏むね肉は中央から両サイドに包丁を入れて開き(写真参照)、厚さを均等にする。めん棒などで叩いて平らにし、フォークで全体に軽く穴を開ける。
2. Aを混ぜあわせたものに1の鶏肉を10分ほど漬けておく。
3. パプリカとにんじんは細切りにする。アスパラガスは皮を根元3cmほどピーラーでむく。
4. 3のにんじんとアスパラガスを1分ほど茹でて冷ましておく。
5. 耐熱ラップを敷き、2の鶏肉をラップに置いたらその上に具材を並べてきつめに巻き、ラップでぐるんで両端をねじって留める。さらにアルミホイルで包む。
6. 5の鶏肉を蒸し器で20-30分蒸す。蒸し上がったたら包んだまま冷まし、冷めたら冷蔵庫で冷やす。
7. Bを混ぜあわせ、ソースを作る。
8. 6の鶏肉をお好みの厚さにスライスし、ペパーリーフ、半分に切ったミニトマトとともに盛り付ける。
9. ソースはかける、もしくは別盛りにするなどお好みのスタイルで。

## 材料 (2人分)

・鶏むね肉	1枚(200g)
<b>[A]</b>	
酒	大さじ1
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
・赤および黄パプリカ	各1/12個
・アスパラガス	1本
・にんじん	1/12本
・ペパーリーフ	適量
・ミニトマト	4個
<b>[B]</b>	
レモン汁	大さじ1と1/3
オリーブ油	小さじ2
乾燥バジル	小さじ2/3
砂糖	小さじ2/3
塩	小さじ1/3
こしょう	少々



## 栄養価 (1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	カリウム	食塩
212kcal	22.2g	10.0g	5.8g	0.9g	531mg	1.9g

【無断複写・無断転用を禁ず】  
京都大学附属病院 疾患栄養治療部