

塩鶏のロール

～鶏肉料理～

(1本分)



材料

塩鳥	1枚
ささみ	3本
柚子胡椒	1 / 2 T

作り方

- ① ささみを包丁でたたき細かくしたら、柚子胡椒を入れ、よく混ぜる
- ② 塩鶏を厚さ均一になるよう開くか、袋をつくってささみを入れるかしてロールを作る
- ③ サランラップにきっちり包み、筒状に調える
- ④ お湯を沸騰させ、お肉を入れ、再度沸騰してきたら弱火にして10分茹で、そのまま完全に冷めるまでお湯に浸けておく
- ⑤ スライスしていただく