

チキンロール



材 料

(4人分)

鶏もも肉・・・・・・・・・・ 2枚 (1枚 250g)
ハーブソルト (または塩)・・・・・・・・ 適量
こしょう・・・・・・・・・・ 適量
ニンジン・・・・・・・・・・ 1/2本
インゲン・・・・・・・・・・ 6本
プロセスチーズ・・・・・・・・ 50g

作り方

- 1 鶏もも肉は切り込みを入れて厚さを均一にし、ハーブソルト、こしょうで下味をつける。
- 2 ニンジンは1cm角で鶏肉の長さに切り、インゲンは筋を取り、下茹でする。
- 3 プロセスチーズもニンジンと同様に切る。
- 4 鶏肉の皮を下にして広げ、茹でた野菜、チーズをのせて巻き込み、巻き終わりを下にする。
- 5 ダッチオーブンにオープンシートを敷き、オープン内網を入れ、4をのせる。蓋をしグリルに入れる。
- 6 オープン機能を選択し、タイマーを20分に設定する。グリルを点火する。消火後はそのままグリルの中で20分休ませる (余熱)。

お好みでレモンを絞ってもよいでしょう。