

ダブルチキンのチーズロール



もも肉とひき肉を使っているから「ダブル」チキン。
ダッチオーブンでジューシーに蒸し焼きします。
ハーブやナッツの香りが白ワインにぴったり

材 料

(4人分)

鶏もも肉・・・・・・・・・・・・大1枚(約300g)
塩、こしょう・・・・・・・・・・・・各少々
クレソン・・・・・・・・・・・・適量

(A)

鶏ももひき肉・・・・・・・・・・・・80～100g
塩、こしょう・・・・・・・・・・・・各少々
アーモンド・・・・・・・・・・・・6～7粒
玉ねぎのみじん切り・・・・・・・・大さじ1
パセリのみじん切り・・・・・・・・小さじ1
プロセスチーズ(5mm厚さのもの)・・2枚分

作り方

- 1 鶏もも肉は皮を下にしてまな板に広げ、身の厚いところに包丁を入れ、なるべく厚みが均一になるように切って開く。塩、こしょうを軽くふる。
- 2 Aのアーモンドは粗みじんに切り、プロセスチーズは小さめの角切りにする。他の材料とともにボウルに入れてよく混ぜ合わせ、棒状にまとめる。
- 3 1の鶏肉の中心に2を置き、鶏肉で包むように巻く。
- 4 ダッチオーブンに内網を敷き、3の巻き終わりを下にして入れ、蓋をしてグリルに入れる。ダッチオーブンスイッチを押してオープンモードを選択し、タイマーを25分に設定してグリルを点火する。消火後はそのままグリルの中で20分休ませる(余熱)。
- 5 冷めたら取り出し、1cm厚さに切り分けて器に盛り、クレソンを飾る。

- 鶏もも肉は厚みが均一になるように、包丁で切り目を入れて平らになるように開きます。
- ダッチオーブンの内網を敷いて焼くと、余分な脂が網の下に落ちてヘルシーな一品に。また、肉にたこ糸を巻かなくても巻き終わりを下にして入れれば、焼いたあとに鶏肉と中の具がバラバラになりません。