

チキンロール



●鶏肉について

チキンロールは鶏肉でチーズを巻いてロール状にして揚げた料理です。給食ではクリスマスにちなんだメニューとして出すことが多いです。カナダやアメリカなどでは七面鳥と言って鶏より大きな鳥を料理に使いますが、日本では代わりに鶏肉を使った料理をクリスマスに食べることが多いです。クリスマスのメインディッシュに作ってみてはどうでしょうか？

材料（4人分）		切り方	作り方
鶏肉	50g×4切れ		【下準備】 ・鶏肉に★の材料で下味をつける。 ① アルミホイルに肉の皮を外側に してのせ、チーズを巻いて包む。 ② 170℃の油で揚げる。 ※巻く時は空気が入らないように しっかり巻く。
★塩	小さじ1/4		
★こしょう	少々		
★酒	大さじ1/2		
プロセスチーズ	40g	拍子木切り	
アルミホイル	20cm×4枚		
揚げ油	適量		