

食のチカラ オリジナルレシピ

桜庭先生 オリジナルレシピをご紹介します!

桜庭みさお先生

フリーパーソナリティ
フードコーディネーター・食育インストラクター
野菜ソムリエ・サケエキスパート



ボリューム
満点!

鶏肉の包み焼き



材 料 (1個分)

鶏もも肉	200g
お好みのキノコ	100g
とろけるチーズ	1枚
玉ねぎ	1/2個
にんにく	1片
塩	適量
ブラックペッパー	適量
小麦粉	適量
オリーブ油	適量
マヨネーズ	大さじ1
醤油	小さじ2
つまようじ	1~2本

作 り 方

- ① 鶏もも肉の身の面を上にし、厚い部分に半分の深さまで包丁で切り込みを入れる。ラップを被せ、麺棒などで叩き厚さを均等にする。
- ② ①の皮面に塩、ブラックペッパーをすりこみ馴染ませる。
- ③ 玉ねぎ、にんにくをスライスし、キノコは食べやすい大きさに切る。
- ④ フライパンに油の代わりにマヨネーズをひき、③を加えてから火を点け炒める。しんなりしてきたら火を止め、醤油とブラックペッパーを加え、混ぜ冷ます。
- ⑤ 鶏もも肉の身の面の半分にスライスチーズをのせ、その上に④を平らに敷き詰める。半分に折り、形を整えてから中身が出ないように端につまようじを刺す。
- ⑥ フライパンに2cm位の深さまでオリーブ油を入れ、⑤の全体に小麦粉をまぶしてから片面5分ずつ中火で揚げ焼きする。側面も焼けているか確認し、全体がきつね色に焼きあがったら完成!!



余った具材は付け合わせとして盛り付けてもOK! 食べる前につまようじを抜き取るのを忘れずに!!