



shimakuru1さん投稿

ホロホロとろーりチーズチキンロール



材料・分量

1 鳥もも肉	2枚
2 ほんれんそう	1束
3 人参	1/2本
4 プロセスチーズ	お好みで
5 しょうゆ	50cc
6 酒	50cc
7 みりん	50cc
8 砂糖	大1
9 ジャガイモ	2個
10 サラダ油、塩	適量

ホロホロなチキンととろーりチーズが相性抜群。大人も子供もみんな大好きなメニューです

準備時間 **15** 分 + 調理時間 **20** 分

総調理時間 **35** 分

ジャンル **洋風** | **4** 人分

調理手順

使用ボタン



- ほんれんそう、細切りにした人参は硬めに下ゆでする。ジャガイモは皮付きのまま食べやすい大きさに切る 鶏肉は厚みのあるところは削ぎ切りにし開いて塩をふる
- 鶏肉は皮目を下にし、ほんれんそう、人参、チーズを巻く。巻き終わったらタコ糸を巻いておく
- マニュアル調理の焼き色付けで余熱が完了したらサラダ油を加えて皮目に焼き色がつくまで焼く。
- 調味料を全て入れ、ジャガイモもいれる。圧力調理で3分加熱し、調理が完了したら15分ほど蒸らす。
- チキンロールを輪切りに、ジャガイモをそえて盛り付けソースをかけ完成

炒める

圧力調理