



## 雑穀米入りチキンロール

食物繊維  
ミネラル類

### ★材料(4人分)★

雑穀入りごはん(黒米入り) ..... 300g  
グリーンオリーブ(みじん切り) ..... 3個  
アンチョビ(フィレ、みじん切り) ..... 2枚  
塩・こしょう ..... 適量

鶏もも肉 ..... 2枚(皮つき、1枚約250gの物)  
塩 ..... 小さじ1/2  
こしょう ..... 適量

パセリ ..... 適量

#### 【付け合せ】

生しいたけ ..... 8枚(約100g)  
まいたけ ..... 1パック(約100g)  
エリンギ ..... 1パック(約100g)  
じゃがいも ..... 1と1/2個(150g)  
にんにく ..... 1/2かけ  
固体スープの素 ..... 1個  
白ワイン ..... 大さじ1  
こしょう ..... 適量

#### 【ソース】

バター ..... 5g  
片栗粉 ..... 小さじ1/2(水 小さじ1/2で溶いておく)  
しょうゆ ..... 小さじ1~2

### ★作りかた★

①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

②雑穀入りごはんにオリーブとアンチョビを混ぜる。味をみて塩、こしょうでととのえる。

③鶏もも肉に塩、こしょうで下味をつける。身の一辺から皮をはがしていく、袋状にする。

④3の皮と身の間に2を入れ、ロール状に巻く。

⑤オープンシートに4を包み、両側をねじる。(キャンディーのように包む)。

⑥脚を閉じたグリル皿にオープンシートを敷き、5のせる。

⑦グリル皿のふたをセットして蒸気取り入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き、[ほうれん草と豆腐の餃子]仕上がり調節[強]で加熱する。

⑧しいたけは軸を除き、放射状に6等分、まいたけは小房に分け、エリンギは太めのものは縦4等分、細いものは縦半分に切り、1cm

幅に切る。じゃがいもは皮をむき、縦4等分に切り、1cm幅に切る。にんにくはみじん切りにする。

⑨8に碎いた固体スープの素、白ワイン、こしょうを入れ、混ぜ合わせる。

⑩7のグリル皿を取り出し、鶏肉の周りに9を置き、ふたをセットし、給水タンクの水を再度満水にして、[豚キムチいため]仕上がり調節[強]で加熱する。

⑪肉汁をこぼさないように鶏肉を取り出し、1本を6つに切り分ける。オープンシートに残った肉汁はとっておく。皿に野菜を下に敷いて鶏肉を盛り付け、みじん切りにしたパセリを散らす。

⑫ソースを作る。グリル皿に残った焼き汁に11の肉汁を加えてそぎ落とし、耐熱容器に移す。

⑬バター、水溶き片栗粉を加え入れてよく混ぜ、[レンジ]500W[30秒]で加熱し(肉汁の量により加熱は加減)、11の肉と野菜にかける。