

## ☆鶏ささみの梅しそロール(2人分)

鶏ささみ	4本(100g)
梅干し	2個(20g)
大葉	8枚
スライスチーズ	1枚
こしょう	少々

- ① ささみを開いて、平らにのばす。
  - ② のばしたささみの上にこしょうをふり、梅干しをつぶしながら広げて塗る。梅干しを塗ったら、大葉とチーズをのせる。
  - ③ ささみをしっかりと巻く。
  - ④ 熱したフライパンに油をしき、ささみの綴じ目を下にして中火で焼き色がつくまで焼く。
  - ⑤ 裏返して弱火にし、フタをしてしっかり火が通るまで焼く。
  - ⑥ 食べやすい大きさに切り、お皿に盛り付ける。
- ※ ささみを巻いたらラップで包み、電子レンジで加熱調理もできます。



【参考】	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
1人分栄養素量	90	14.4	2.8	70	0.5	1.2

主菜	2つ
牛乳・乳製品	0.5つ