

★おせちレシピ★

# やわた 鶏肉の八幡巻き

芦屋市保健センター

(子ども1人分・1cm厚さ1個程度) エネルギー62kcal 食塩相当量0.2g



ごぼうを肉類などで巻く料理のことを八幡巻きと言い、力強く根を張るごぼうは健康や一家の安定への願いが込められています。色鮮やかな野菜も一緒に巻くと見た目も華やかになり、おせちだけでなく、クリスマスメニューにも向いています。

## 【材料】(作りやすい分量・2本分)

鶏肉(むね)	2枚(500g)	チーズ(プロセス)	40g
<下味>		さやいんげん	6本(45g)
酒	大さじ1と1/2(22g)	にんじん	1/4本(40g)
カレー粉	小さじ1(2g)	ごぼう	1/4本(40g)
しょうゆ	小さじ2/3(4g)	油	大さじ1と1/2(18g)
塩	少々	酒	大さじ1と1/2(22g)

## &lt;作り方&gt;

- 鶏肉は観音開き\*にし、厚さを8mm程度に均一にする。  
\*観音開き...鶏肉の中央に切り込みを入れ、包丁を寝かせて身を切り離さないように左に切り込みを入れ身を開き、右側も同様にして、厚さを均一にする。
- 鶏肉に下味用の調味料をまぶし揉み込んで、冷蔵庫に入れ1時間以上置く。
- さやいんげん、にんじん、ごぼうはやわらかくなるまで下茹でする。  
チーズは1.5cm角に切り、長さを野菜に合わせて切っておく。
- ラップの上に②を広げ、その上に③を順に並べて置く。(写真参照)
- ラップごと持ち上げ、手前から奥に向けてしっかり巻き、形を整えたらラップをはずす。たこ糸を全体に巻き付け縛る。
- フライパンに油を入れ、弱めの中火で鶏肉を転がしながら焼き目をつけ、15分ほど焼く。
- 焼き色が付いたら酒を入れ、弱火で4~5分蒸し焼きにする。火からおろし粗熱を取ったら、たこ糸を切って食べやすい大きさに切る。



レシピの分量はおおよそ子ども2人分が大人1人分に相当します。  
食材の大きさ、長さはお子さんの成長にあわせて加減してください。

レシピ作成：芦屋在宅栄養士会