

# アスパラチキンロール

鶏肉でアスパラをくるっとまきました



## 材料(4人分)

鶏もも肉	……	2枚
塩 しょう	……	少々
玉ねぎ	……	1/2個
オリーブオイル	……	大さじ2
ローリエ	……	1枚
鶏ひき肉	……	150g
塩、しょう	……	少々
アスパラガス	……	6本

## 作り方

- 1 玉ねぎは薄切りにする。
- 2 鶏もも肉に塩、しょうをふり、バットに入れ、1の玉ねぎ、ローリエをのせ、オリーブオイルをふりかけ、冷蔵庫で一時間寝かせる。
- 3 ボウルに鶏ひき肉、塩、しょうを合わせ、粘りが出るまでこねる。
- 4 アスパラガスは半分に切りさつと湯通しし、冷水にとる。
- 5 2の鶏肉は、身の厚い部分に切り目を入れて開いて、全体の厚みを同じようにして、玉ねぎをまんべんなく広げ、その上に鶏ひき肉を塗る。
- 6 4のアスパラガス6本ずつ芯にして巻き、尻糸など縛る。
- 7 180°に熱したオーブンで、火が通るまで20-30分焼く。
- 8 あら熱がとれたら、ホイルに包んで冷蔵庫で冷やしてできあがり。