

# キャベツのロールサラダ

甘酸っぱいドレッシングが野菜を爽やかに引き立てます



## 材料 (4人分)

キャベツ	.....	4枚
鶏ささみ	.....	4本
塩、こしょう	.....	少々
酒	.....	大さじ1
にんじん	.....	1/2本
ピーマン	.....	1個
みりん	.....	大さじ1/2
塩	.....	少々
<ソース>		
マーマレード	.....	大さじ1
オリーブオイル	.....	大さじ1
米酢	.....	小さじ1
塩、こしょう	.....	少々

## 作り方

- 1 キャベツは、ラップで包む。電子レンジ600で2分30秒程度加熱する。
- 2 鶏ささみは、塩こしょうを振り耐熱容器に入れる。酒をふりかけ電子レンジ600Wで2分30秒加熱する。荒熱が取れたら、適当にさく。
- 3 にんじん、ピーマンは細切りにして、耐熱容器に入れる。みりん、塩をふり、電子レンジ600Wで2分加熱する。
- 4 キャベツを広げ、中心に鶏ささみ、にんじん、ピーマンを置いて巻く。ラップで包んで冷蔵庫で冷やす。
- 5 ソースの材料をボウルに入れよく混ぜる。
- 6 ラップから取り出し、食べやすい大きさに切り、器に盛る。ソースを添える。