



## グリルチキンの くるくるラップロール

▼このレシピで使うガス機器機能

両面焼き水なしグリル

温度調節機能

調理時間

30分

※生地を休ませる時間は除く

難易度

★★☆

お子さまの年齢  
(目安)

4歳~小学校

### 栄養価 (1人分あたり)

廃棄率	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維総量	ナトリウム	カリウム	カルシウム
0%	338kcal	18.0g	17.8g	23.8g	1.28g	355mg	443mg	74.2g
鉄	レチノール活性当量	ビタミンD	α-トコフェロール	ビタミンB1	ビタミンB2	ナイアシン	ビタミンC	食塩相当量
1.02g	77.5μg	0.69μg	2.17mg	0.15mg	0.26mg	4.18mg	54.3mg	0.9g

※栄養価の数値は目安です。

### 材料 (4人分)

#### 生地

- A ●薄力粉……………100g  
●塩……………少々  
●ベーキングパウダー…小さじ1/3
- B ●卵……………1コ  
●牛乳……………150ml  
●サラダ油……………適量

#### 具材

- パプリカ (赤・黄など) ……小1コ  
●サラダ油……………少々  
●レタス……………適量  
●鶏モモ肉……………大1枚 (約300g)
- 塩……………小さじ1/4  
●コショウ……………少々  
●マヨネーズ……………適量

### 作り方

- 1 ボウルにAをふるい入れます。合わせたBを2回に分けて加え、よく混ぜます。乾燥しないようにラップをして休ませます(約30分)。



- 2 パプリカは縦半分にしてヘタを種を取り、サラダ油をまぶします。レタスは食べやすい大きさにちぎって水にさらしてから、水気をきります。



- 3 鶏モモ肉は厚みを均一にし、塩、コショウをします。パプリカと共にグリルで焼きます。《両面焼き水なしグリル/上・下強火 約10分》



焼き上がったらパプリカは焦げた部分を除きます。それぞれ8等分に切ります。



- 4 フライパンにサラダ油を薄くひき、温度調節機能を180℃に設定します。1の1/4量を流し入れて広げ、焼きます(4枚焼きます)。焼き上がったら皿に取り、乾燥しないようにしておきます。1枚を半分に切ります。



- 5 4にレタス、3のをせ、マヨネーズをかけて巻きます。器に盛りつけます。



#### レシピのポイント

- ✓ お子さまと生地作りや仕上げ作業を楽しめる
- ✓ カラフルで栄養満点
- ✓ 一品で主食、主菜が兼ねられる

#### ガスコンロ(グリル含む)・ガスオープン使用時のお願い

換気扇を必ずつけましょう。取扱説明書をよくお読みの上、正しく安全にお使いください。