

優秀賞 森田昌子さん(モリタマサコ)

「セロリ巻き鶏ささみの黄身焼き」



料理 PR	減塩ですが、ささみの外側に塩、こしょうをすることでしっかりした味わいが楽しめます。黄身をまぶすことで、ふんわりと柔らかく焼けます。彩りもよくセロリの歯ごたえもあって、弁当のおかずにも○。
地元食材	セロリ

材料（4人分）	調理方法
鶏ささみ 4本	①鶏ささみはすじを取り、観音開きに切り、薄く広げる。
セロリ（莖） 80g	②セロリはすじを取り、5cm位の長さに切る。太い場合は縦に3～4本に切る。
プロセスチーズ 40g	③チーズは5cm長さの棒状に切る。
卵黄 20g	④①の鶏ささみの両面に片栗粉を薄くふり、②のセロリと③のチーズを巻き、表面に塩、こしょうをふる。（具がはみ出ないように包む）
片栗粉 小さじ1杯	⑤④の鶏ささみに卵黄をつけ、フライパンにサラダ油をひき、弱めの中火で色よく焼く。
サラダ油 大さじ1杯	⑥トマトを薄く切って添える。
トマト 150g	
塩、こしょう 少々	

*ささみはなるべく薄く広げるのがコツ。

*全面がこんがり焼けるように根気強く焼くとよい。

(1人分)	
エネルギー	157kcal
塩分	0.6g