

## 〈ごぼう〉

## ごぼうサラダのしそチーズ巻き

☆ 一口サイズにしてお弁当のおかずにもオススメです。 ☆

《1人分のエネルギー量 128 kcal》

## ◎材料と分量(2人分)

・ごぼう	/	60g	・鶏ささみ	/	140g
A			・塩・こしょう	/	少々
・マヨネーズ	/	大さじ1	・しそ	/	2枚
・しょうゆ	/	少々	・スライスチーズ	/	1枚
・塩・こしょう	/	少々	・サラダ油	/	小さじ1
・七味唐辛子	/	少々			
・すりごま	/	少々			

## ◎作り方

- ① ごぼうは3cm長さのせん切りにし、茹でて水気を切る。冷ました後、Aで味つけし、ごぼうサラダを作る。
- ② 鶏ささみは観音開きにして、たたいて厚さをそろえ、塩・こしょうで味つけをする。
- ③ しそは洗って茎を取る。スライスチーズは1枚を半分に切る。
- ④ 鶏ささみにスライスチーズ、しそ、ごぼうサラダをのせて巻く。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、④を中まで火が通るようしっかり焼く。

