チキンロール



材料	(4人分)
鶏もも肉	2枚(1枚250g)
ハーブソルト(または塩)	適量
こしょう	適量
ニンジン	1/2本
インゲン	6本
プロセスチーズ	50g

作り方

1. 鶏もも肉は切り込みを入れて厚さを均一にし、ハーブソルト、こしょうで下味をつける。
2. ニンジンは1cm角で鶏肉の長さに切り、インゲンは筋を取り、下茹でする。
3. プロセスチーズもニンジンと同様に切る。
4. 鶏肉の皮を下にして広げ、茹でた野菜、チーズをのせて巻き込み、巻き終わりを下にする。
5. ダッチオーブンにオーブンシートを敷き、オーブン内網を入れ、(4)をのせる。蓋をしグリルに入れる。
6. オーブン機能を選択し、タイマーを20分に設定する。グリルを点火する。消火後はそのままグリルの中で20分休ませる(余熱)。

お好みでレモンを絞ってもよいでしょう。