

ダイニングメニュー

彩り華やかパーティーにおすすめ!

クリスマスの彩り照焼きチキン巻き寿司



■材料〈4本分〉

若とりもも肉……………2枚(約400g)

◆A 酒・みりん……………各大さじ2

こい口しょうゆ……………大さじ1

砂糖……………大さじ1~

サラダ油……………適量

パプリカ(赤・黄)……………各1/2個

グリーンリーフ……………4枚

焼きのり(全型)……………4枚

寿司飯……………4合分

でんぶ……………大さじ2

たまご……………2個

白ごま……………大さじ2

マヨネーズ……………大さじ4

〈飾り用〉

星形にんじん(ゆでたもの)……………適量

スライスチーズ(お好みの形に切る)……………適量

ブロッコリー(ゆでたもの)……………適量

赤パプリカ・黒ごま……………各適量

■作り方…調理時間約30分

①とり肉は厚さを揃えて、サラダ油を熱したフライパンで、両面焼き、Aを加えて煮からめる。

②パプリカは千切りにして水にさらし、水気を切る。グリーンリーフは大きめにちぎる。

③フライパンにサラダ油を熱し、溶きたまごを入れて、炒りたまごをつくる。

④寿司飯を3等分にして、でんぶ・③・白ごまをそれぞれに混ぜる。

⑤まきずしに焼きのりをのせ、④を順にななめに広げ、ラップをのせて上下入れ替え、のりを上にする。

⑥⑤にマヨネーズを横1本のせ、②のグリーンリーフ・パプリカをのせ、①を細切りにしてのせて巻く。1本を6~8等分に切り、にんじん・スライスチーズ・ブロッコリーなどで彩りよく飾る。



- ・寿司飯は焼きのりの隅々まで広げるときれいに巻けます。
- ・巻いた後、ラップのまま少し置くと切りやすくなります。

食事バランスガイド

1本あたり: 962 kcal

