

## 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

