

料理名		準備時間	調理時間	分量
おやどりのカリフォルニアロール		20分	15分	2人分
	1		お米を炊き、酢・砂糖・塩を加えて酢飯を作る。	
	2		アボカドをくし形にカットする。 チーズをアボカドと同じ長さ・太さに合わせてカットする。	
	3		スライスしたムネ肉に薄力粉をまぶし、 ゴマ油をひいたフライパンで、塩・コショウで味付けして炒める。	
	4		炒めたムネ肉を、アボカド・チーズと同じ長さ・太さに合わせてカットする。	
	5		海苔の上に酢飯を乗せて、ならす。 海苔と酢飯を裏返し、寿司巻きすだれの上に乗せる。 裏返した海苔の上にアボカド・チーズ・ムネ肉を並べ、すだれで巻く。	
	6		巻いた酢飯の形を整え、カットする。 マヨネーズとゴマ油をかけて完成。	
	7			
<b>材料</b> ムネ肉スライス(5mm厚)… 50g      薄力粉… 適量 板海苔… 1枚                              ゴマ油… 適量 チーズ… 10g                                塩コショウ… 適量 アボカド… 1/2個                           マヨネーズ… 適量  [酢飯(シャリ)用] 米… 1合                                      砂糖… 大さじ1 酢… 20ml                                    塩… 小さじ1				
<b>調理のポイント</b> 1) ネタの具材は、すべて同じ長さ・太さにカットして巻く。ネタのサイズを揃えないと、巻きにくい。巻いた後も崩れやすくなる。				