

| 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 | | | |
| 材料 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 | | | | |
| 調理のポイント 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。 | | | | |