

熊本トヨペット

POPPIN'カラフルレシビ°

~ No. 82 ~

“新生活!! 冷めても美味しい♪
お弁当のおかず” recipe “

◎ 材料 ◎ 1人分

- ◎ とりささみ 2枚
- ◎ のり 2枚
- ◎ 明太子 1腹
- ◎ サラダ油 小さじ2

◎ 味つけは、明太子の
塩気だけでOK!!
のりの風味が
こねまは美味しい♪

* つくり方

1. 明太子は、たて半分に切る
のりは、半分に切る
ささみは筋を取り、ラップに
はさんで“麦団棒”などで
たたいて5ミリくらいの厚さに伸ばす
のりと明太子をのせて巻く。
2. フライパンにサラダ油を
弱めの中火で熱し、お肉の
巻き終わりを下にして焼く
フタをして1分ほど蒸し焼きにしたら
転がしながらさらに焼く。
取り出して、粗熱が取れたら
半分に切り分ける

明太子の
ささみ巻き