



IH
カンテンレシピ
Taste of SEASON

鶏ささみを使ったヘルシーな肉巻きおむすびです。
今年の新米をおいしくいただきます。

鶏ささみで包む 本格肉巻きおむすび

必要時間

15分



栄養成分表 (1人分)

エネルギー	脂 質	食物繊維	たんぱく質	炭水化物	食塩相当量
578 kcal	5.5g	3.2g	46.0g	78.6g	4.0g

作り方を動画で
check



四季折々の旬の素材をつかって 和食

材料 (2人分)

鶏ささみ 6本
ごはん 300g
枝豆のむき身 大さじ2
コーン 大さじ2
塩 小さじ1/4
片栗粉 適量
サラダ油 大さじ1/2

たれ
しょうゆ 大さじ2
酒 大さじ1
みりん 大さじ1
砂糖 大さじ1
しょうが汁 小さじ1

梅干し 適量

作り方

- ① ごはんに塩、枝豆のむき身、コーンを混ぜ込み、6等分に分けて俵型のおむすびを作ります。
- ② 鶏ささみの筋を引き、包丁で開いてラップに挟んで薄くたたきのばします。
- ③ ②に①をのせて、ラップの上で巻くように包み、薄く片栗粉を付けます。
- ④ たれの調味料を合わせておきます。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、③のささみの巻き終わりがフライパンに付くように乗せていきます。
IH POINT 01
- ⑥ 最初に乗せた面が焼ければ少し転がして焼き上げ、たれをかけてからめるように煮詰めながら焼き上げます。
IH POINT 02
- ⑦ 器に盛り付けて、梅干しや漬物を添えます。



IH POINT 01



巻き終わりを下に焼くとばらけず焼きあがります。IHは安定した均一加熱で触らなくてもきれいに焼きあがります。

IH POINT 02



IHは調味料の飛び散りも抑えます。又、トッププレートはフラットでとんだ油も一拭きできれいに焼きあがります。