



2010年 夏季パンフレット連動企画



料理研究家高木 泉の 涼風のりクッキング



手巻き用海苔 青豆ご飯の手巻き

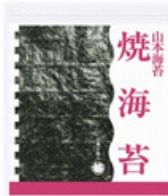
【材料】(2人分)

- ・米 1C
- ・青豆 50g
- ・酒 大さじ1
- ・昆布茶 大さじ0.5

- ・手巻き用海苔(半裁焼海苔) 適量

【具】

- ・人参 1本
- ・胡瓜 1本
- ・鶏ささみ 4本
- ・かに蒲鉾 適量
- ・厚焼き卵 適量
- ・レタス 適量
- ・青しそ 適量
- ・茄子の漬物 適量



焼海苔〈全判〉

10枚入税込 525円
(本体価格 500円)

買い物かごに入れる

[焼海苔 詳細へ](#)

【作り方】

- ① 炊飯器にAの材料と水を入れ、青豆ご飯を炊く。
- ② 人参は1センチの棒状に切り、1.5カップの水に砂糖50gを入れて甘煮を作る。
鶏ささみは酒大1、塩少々で下味を付けラップをして電子レンジで1分加熱し、裏返して更に30～40秒かける。ラップをはずさず余熱で火を通す。
胡瓜はピーラーで細長く切る。レタスは細切りにしてマヨネーズで和える。
- ③ 器に彩り良く盛り、好みの具材を手巻きにする。