


料理名	準備時間	調理時間	分量
<b>親鶏の巻き寿司</b>	10分	15分	二人分
	1		<p>フライパンにゴマ油を引き、皮を下側にして親ムネ肉を入れ皮がキツネ色になるまで焼き、塩コショウで味を調えます。 ポイント：親ムネ肉は1cm幅くらいでスライスしておく</p>
	2		<p>巻き簾の上にのりを敷き、酢飯をのせて手で広げていきます。</p>
	3		<p>水洗いしたレタス（水気はキッチンペーパーで取る。）と親ムネ肉をきれいに並べ、巻き簾で巻きます。</p>
	4		<p>一口サイズの大きさに切り、皿に盛りつけマヨネーズをかけたら完成。（蒲焼のタレをかけてもおいしいです。）</p>
<b>材料</b>	5	調理画像	
<p>親ムネ肉・・・(200g)、レタス・・・1枚、粗挽き塩コショウ・・・適量、ゴマ油・・・適量、酢飯・・・1/2合</p>	6	調理画像	
	7	調理画像	