



## 第37回

鶏ササミ大葉チーズ焼き  
入おにぎり  
(遊佐支部・高瀬地区)

# 女性部オリジナル お米を食べよう! ししぴ

## 作り方

- ①鶏ササミは筋を除いた後、ラップで包み麺棒で8cm×18cmくらいまで伸ばし塩コショウをふります。
- ②大葉は芯を取り、プロセスチーズは2等分に分けます。
- ③Aを混ぜ合わせて甘みそを作り、甘みそ(小さじ1)とマヨネーズを混ぜみそマヨを作ります。
- ④鶏ササミに大葉1枚、チーズ1/2をのせしっかりと巻きます。同じくもう1個作ります。
- ⑤フライパンにサラダ油を熱し、④のつなぎ目を下にして転がしながら中火で焼き目を付けます。蓋をして弱火で3分ほど蒸し焼きにして半分に切ります。
- ⑥ご飯を4等分にし、みそマヨ1/4と⑤を中心にして丸く握り、焼きのりで巻いたら完成です!

## 材料

- ・鶏ササミ…2本
- ・塩コショウ…各少々
- ・マヨネーズ…小さじ1/2
- ・プロセスチーズ…30g
- ・大葉…2枚
- ・サラダ油…小さじ1
- ・ご飯…茶碗3杯分
- ・焼きのり…4枚

## A

- ・みそ、砂糖、みりん  
…各小さじ1/2
- ・だしの素…小さじ1/4
- ・白いりゴマ…小さじ1/2

