

〇ごま香る親子巻き レシピ表

使用材料(4人分)	使用量	
百日鶏	280g	
A	醤油	72g
	砂糖	24g
	みりん	72g
	水	100cc
卵	4個	
B	砂糖	小さじ4
	塩	適量
	醤油	適量
	ねぎ	28g
サラダ油	適量	
ご飯	560g	
金ゴマ	20g	
海苔	4枚	

調理方法
<p>① 小鍋に百日鶏とAの調味料を入れ、火にかける。落とし蓋をし、弱火で味を染み込ませます。</p> <p>② ボールに卵とBの調味料を混ぜて、卵焼き器にサラダ油をひき、卵焼きを焼く。</p> <p>③ ご飯に金ゴマを混ぜ合わす。</p> <p>④ ①の鶏肉を巻きやすい大きさに切る。</p> <p>⑤ ②の卵焼きを半分に切る。</p> <p>⑥ 海苔にご飯をしき、卵焼きと鶏肉を乗せて巻き、一口サイズに切れば完成。</p>

