

## 鶏ささみのさっぱりロール



2人分

ささみ 4本  
大葉 4枚  
梅干 大きめ2個  
焼き海苔 1枚  
酒・水 各大さじ2

- 1) ささみは叩くか厚い部分に包丁を入れて開く。
- 2) 大葉は縦半分に切り、梅干は種をとってたたく。焼き海苔は縦4等分する。
- 3) ささみに、大葉をのせて梅干を塗りくるくる巻いて、焼き海苔で巻く。
- 4) 油を敷いたフライパンで転がしながら焼き、水と酒を大さじ2ずつ振って蒸し焼きする。
- 5) 適当に切ってお皿に盛る。