



鶏もも肉を手で開き、棒でたたいて平らにする



玄米と雑穀米を1.02カップの水+スープの素で炒める



平らにし鶏モモ肉に、人参とピーマンを入れる



玄米+雑穀米のご飯を添えて完成、伊藤シェフ



サララップで巻き、次にアルミホイルで巻く



出来上がりを美味しく食べる久連石氏と片山氏



上手に出来た料理を食べる竹本氏と堀場クッキング代表



少々下手な料理作りだが美味しく、筆者と鈴木氏