



手軽に作れて見た目も華やか！

材料(2人分)

鶏もも肉・・・大1枚(約300g)
 サラダ菜・・・適量
 きゅうり・・・1/2本
 かいわれ・・・1/2パック
 サンドイッチ用食パン(12枚切)・・・6枚

(A)

テンメンジャン・・・大さじ1/2
 砂糖・・・大さじ1
 しょうゆ・・・大さじ1
 ごま油・・・大さじ1/2

作り方

- ① きゅうりは斜め薄切りにしてから千切りにする。かいわれは根元を切っておく。サンドイッチ用食パンは、めん棒で平に薄くのばす。
- ② 鶏肉の皮目にところどころフォークで刺し、混ぜ合わせておいたAに入れてよくもみこむ。
- ③ フレートパンに皮目を上にして鶏肉を並べ、オートメニュー「鶏もも焼き」火加減・弱で焼く。十分に冷めたら食べやすい大きさに切る。
- ④ ①のパンの上にサラダ菜、鶏肉、きゅうり、かいわれとテンメンジャン(分量外)をのせ、包んでいただく。