



照り焼きチキンバーガー

□ 材料	約 4人前
鶏もも肉 (40g)	4枚
塩・胡椒	少々
キャベツ	小1/4個
きゅうり	1/2本
レタス	小1/2個
バンズ	4個
※ 醤油・砂糖 みりん・酒	各大さじ4 各大さじ1 大さじ2
水溶き 片栗粉	大さじ1



□ 作り方

- 【1】 キャベツ・レタスは粗干切り・きゅうりは斜め薄切りしてレタスは水切りをする。
- 【2】 鶏肉は塩・胡椒をしておく。キャベツは炒めて塩を少々入れ冷ます。
- 【3】 熱したフライパンに油をしき鶏肉を両面焼き、フタをして弱火で蒸し焼きにする。
- 【4】 【3】 に※の合わせ調味料を絡ませ水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 【5】 バンズパンにキャベツ・きゅうり・鶏肉・レタスを順に乗せる。
- 【6】 【5】 の上にマヨネーズをかけてパンをのせて出来上がりです。

パンに照り焼きチキンとたっぷりの野菜を挟みました。

1・2歳児はサンドイッチです。3・4・5歳児はハンバーガーでした。

少々食べずらかった様ですが皆完食です。付け合せはポテトフライ・

ブロッコリーのサラダです。