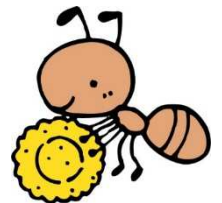
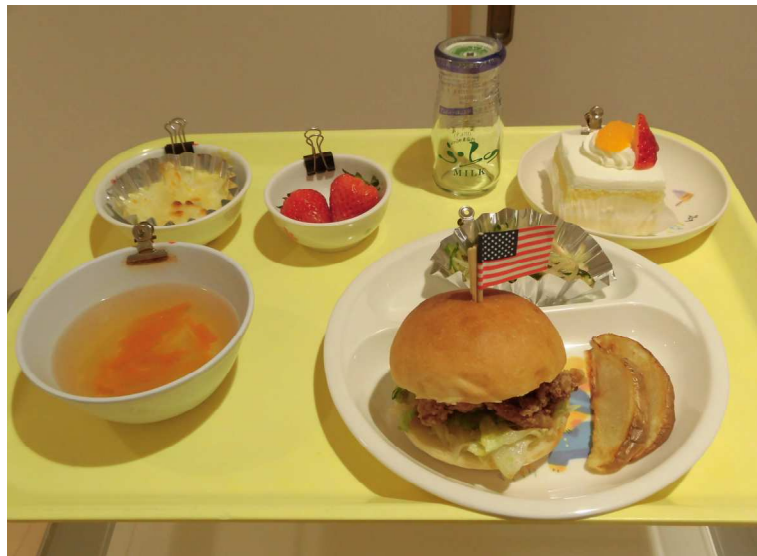




チキン竜田バーガー



<材 料>

作り方4人前

直径7cmのバンズ 4個 鶏モモ肉(25~30g)4枚 レタス2~3枚
☆生姜汁・にんにくすりおろし 各2g 醤油 小さじ2 酒 小さじ1 胡椒 少々
揚げ油 適量 マヨネーズ 適量

<作り方>

- ① ボールに☆の調味料を入れ、鶏モモ肉を入れて1時間以上漬け込む。
- ② ①を片栗粉でまぶして、180度の油でからりと揚げ、油切りする。
- ③ バンズは横に半分に切り上下にマヨネーズをお好みで塗る。
- ④ 下のバンズに千切りしたレタスをのせ、②をのせて上のバンズで挟む。
- ⑤ ピックをさして、安定させる。



<ワンポイント>

バンズがなかなか手に入りづらいため、サンドイッチにしても美味しいです。
千切りキャベツが横から落ちやすいため、ちぎったレタス一枚だと落ちにくいです。
お好みでつくってみてくださいね!