

*照り焼きチキンライスバーガー

<主な材料・3人分>

鶏もも肉 1枚

調味料 A

醤油 大さじ1

みりん 大さじ1

酒 大さじ1

サラダ油 少々

アボカド 1/2個

赤玉ねぎ 1/8個

レタス 2枚

マヨネーズ 適量

ご飯 400g

調味料 B

片栗粉 大さじ1

鶏がらスープの素 小さじ2

ごま 大さじ1

醤油 少々



<作り方>

- ① ご飯に調味料 B を入れてよく混ぜ6個に分けてライスバンズを成形する
- ② フライパンにごま油（分量外）を引き、ライスバンズを両面焼く。
- ③ フライパンにサラダ油を熱して鶏肉の皮を下にして焼く。焼けたらひっくり返し、調味料 A を入れて蓋をする。時々裏返して裏面にも焼き色がつき、照りが出るまで絡める。粗熱が取れたら食べやすく切る。
- ④ アボカドは皮と種を除いて 5mm 幅、赤玉ねぎは薄切り、レタスは食べやすい大きさに切る。
- ⑤ 下から順にライスバン→レタス→赤玉ねぎ→照り焼きチキン→アボカドの順に乗せ、マヨネーズをかけて最後にライスバンズをかぶせたら完成。

エネルギー 498kcal 蛋白質 16.4g 塩分 2.1g