



野菜も一緒に! はさんで作ろう!

チキンバーガー

今回のおすすめは、人気メニューの1つ、チキンバーガーです。

給食では、キャベツを炒めています
が、レタスをちぎってはさむなど、冷蔵庫
にある食材を使ってオリジナルハンバー
ガーを作ってみてください!



「チキンバーガー」(4人分)

【材料】

	パン	4個
	(肉とタレ)	
	鶏胸肉切身 50g	4枚
A	しょうゆ	小さじ2
	砂糖	小さじ1
	みりん	小さじ0.5
	油	適量
B	砂糖	大さじ3
	しょうゆ	大さじ1
	水	大さじ4
	片栗粉	小さじ1
	(具)	
	キャベツ	1/8個
	塩	少々
	こしょう	少々
	炒め油	適量

【作り方】

- ① 鶏肉にAの調味料で下味をつけておく。
- ② キャベツを太めのせん切りにする。
- ③ フライパンに油をひき、①の鶏肉を焼く。
- ④ Bの砂糖、しょうゆ、水を煮て水溶き片栗粉を加えて加熱し、たれを作る。
- ⑤ 焼いた鶏肉に④のたれをからませる。
- ⑥ キャベツを炒め、塩、こしょうで味付けをする。
- ⑦ パンにはさんで、できあがり。

パンズがなければ
ロールパンを代わりに!

