

味噌てりやきチキン ＜バケットサンド＞

材料（4人分）

鶏もも肉	大1枚・約350g
小麦粉	適量
サラダ油	大さじ1
献立応援酢(黒酢とりんごの調味酢)	大さじ3
【A】	
味噌、はちみつ、水	各大さじ1
しょうゆ	小さじ1

作り方

- 「献立応援酢 黒酢とりんご酢の調味酢」にAの材料を加えて混ぜ合わせておく。
- 鶏もも肉は8等分のそぎ切りして小麦粉を薄くまぶす。
- フライパンにサラダ油を熱し、2を両面こんがり焼いて火を通し、1を加えて焼きからめる。

おすすめサンドイッチ：バケットサンド

バケットを10cmほどの長さに切り、横半分に切り目を入れる。「味噌てりやきチキン」とお好みで「キャベツの千切り」、「青しそ」、「紫玉ねぎ」をはさむ。