



とりてリサンド

調理時間30分

【材料 4人分】

鶏もも肉	1枚
パン	2個
きゅうり	1/2本
マヨネーズ	小さじ1/2

A	
しょうゆ	大さじ3
酒	大さじ2
はちみつ	大さじ1
おろしにんにく	1片分
ごま油	大さじ1

【作り方】

1. Aのつけだれに鶏肉をつけ込む(最低5分はつけること)。
2. フライパンを熱し、1の鶏肉をつけだれごと入れる。
3. 鶏肉を皮目から焼き、ふたをして5分蒸し焼きにし、反対にかえしてさらに5分蒸し焼きにする。
4. オープントースターに入れ、5分焼く。
5. パンを切ってマヨネーズをぬり、スライスしたきゅうりと4の鶏肉をはさむ。