



モチコチキンバーガー

40分



お家でハワイ気分!



米粉を衣に使用したチキン! 外はカリカリ、中はジューシーに仕上がりに大好評でした!

材料

4人分

鶏もも肉	1枚 (約160g)
おろし生姜	少々
おろしにんにく	少々
砂糖	小さじ1/2
醤油	小さじ1/2
マヨネーズ	小さじ1
片栗粉	大さじ1
米粉	大さじ1
揚げ油	適量
サニーレタス	2枚位
マヨネーズ	大さじ1
バーガー用パン	4個

作り方

- ① 食べやすい大きさに切った鶏肉に、生姜、にんにく、砂糖、醤油、マヨネーズを加えてよく揉みこんでおく。
- ② ①に片栗粉と米粉をまぶす。
- ③ 中火で外側がカリっとするまで揚げる。
(園では170℃に予熱したオーブンで15~20分位焼きました。フライパンに油をひいて蒸し焼きにしても美味しく出来ます。)
- ④ パンにレタス、③、マヨネーズを挟んで出来上がり♪

*鶏肉が中心まで加熱できているか確認しましょう。

*味つけはお好みで加減して下さいね。



社会福祉法人
聖隷福祉事業団
Seirei Social Welfare Community