



# 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ました！

## 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