



山賊焼きバーガー

40分

パンとの相性がバッチリです！



山賊焼きは山口県と長野県に伝わる照り焼き風の郷土料理です。すりおろした香味野菜とりんごの入ったタレに鶏肉を漬け込むことで、とても柔らかく焼き上がります。

材料

5人分

鶏もも肉	1枚 (約300g)
生姜	少々
にんにく	少々
りんご	10g
人参	10g
玉葱	10g
醤油	大さじ1強
砂糖	小さじ1
酒	大さじ1/2
キャベツ	4枚くらい
バンズパン	5個

作り方

- ①生姜、にんにく、りんご、人参、玉葱をすりおろし、醤油、砂糖、酒と混ぜ合わせてタレを作る。
- ②鶏肉はパンに挟める、又は食べやすい大きさに切る。
- ③①のタレに鶏肉を15分ほど漬け込む。
- ④キャベツを食べやすい大きさに切り茹でておく。
- ⑤170℃に予熱したオーブンで15～20分焼く。
(フライパンの場合は油をひいて蒸し焼きにする)
- ⑥パンにキャベツ、焼きあがった鶏肉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！

