

## 材料

- 鶏もも肉 . . . 2枚
- 食パン（5枚切） . . . 1袋
- マーガリン . . . 適量
- サニーレタス・マヨネーズ . . . 適量
- カボチャ . . . 1/4個
- 枝豆 . . . 適量
- 塩・こしょう . . . 適量
- 油 . . . 適量

- A
- 塩 . . . 小さじ 1/2
  - プレーンヨーグルト . . . 大さじ 2

- B
- プレーンヨーグルト . . . 1カップ
  - 砂糖・醤油 . . . 大さじ 1
  - みりん . . . 大さじ 2
  - オスターソース . . . 大さじ 1
  - しょうつつる . . . 小さじ 1~2

今月ご紹介するのは、お出かけに重宝するサンドイッチです。比内地鶏の旨みを存分に堪能できる一品です。



秋田北鷹高校家庭クラブ  
Enjoy! Cooking



「秋のやわらか  
サンドイッチ」

今月の食材  
比内地鶏

## つくりかた

- ① 食パンは半分に切ってトーストし、マーガリンを塗る。
- ② 鶏肉は1枚を半分に切り、Aをもみこむ。Bは混ぜておく。
- ③ フライパンに油をしき、鶏肉を皮側から強めの中火で約4分焼く。焼き色がついたら裏返し約2分焼く。
- ④ フライパンの油をふき Bを加えてふたをする。鶏肉を返しながらか中火で約10分、タレがとろりとするまで煮込む。
- ⑤ かぼちゃを茹でて柔らかくなったら、鍋から取り出しつぶす。枝豆と一緒に混ぜ、塩こしょうで味を調整する。
- ⑥ ①の食パンにサニーレタスを敷き、鶏肉とカボチャ・枝豆を順番にのせ、もう1枚の食パンではさんで完成。

