

チーズサンドチキン



【材料】 大人2人分、こども1人分

- ・ 鶏もも肉 大1枚(300g程度)
- ・ 食塩 少々
- ・ 酒 大さじ2
- ・ にんにく 1片
- ・ スライスチーズ 4枚
- ・ 油 大さじ1

ワンポイント!

「とろけるチーズ」は焼いているうちに流れ出るため「スライスチーズ」のほうがキレイな仕上がりに

大人はチーズと一緒に大葉、マヨネーズ、梅肉を挟んでもおいしいです。

献立例



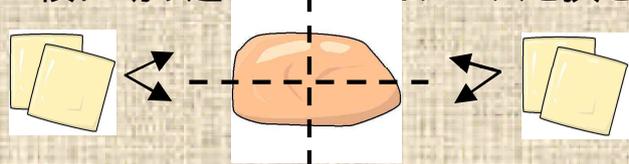
チーズサンドチキンは<主菜>なのでサラダ、スープを組合せて

【作り方】

鶏肉はフォークで刺して、食塩をふる。
フォークで刺すと・・・
下味がつきやすく、焼き縮み防止に!

耐熱皿に鶏肉を入れ、酒をふり薄切りにしたにんにくをのせる。
ラップをし、レンジで加熱する。
(500W 約4分)

粗熱がとれたら鶏肉を4等分に切り横に切り込みを入れてチーズを挟む。



チーズが入りきらない場合は折り込む

フライパンに油を熱し、鶏肉をこんがり焼く。

食べやすい大きさに切り、皿に盛り付ける。