



9月誕生会ししぴ

♡献立♡

- ・照り焼きチキンバーガー
- ・フライドポテト
- ・いちごゼリー ・牛乳



照り焼きチキンバーガー☆材料☆4人分

○バンズパン 4個

○照り焼きチキン

・鶏もも肉(約40グラム) 4切

下味

・しょうゆ 小さじ2

・酒 小さじ1

・砂糖 小さじ1

・しょうが 少々

・にんにく 少々

○キャベツサラダ

・キャベツ 葉2枚分

・マヨネーズ 大さじ1

作り方

① 照り焼きチキンを作る。

フライパンに油を入れて熱し、下味をつけた鶏肉を皮目を下にして入れて焼く。

皮目にしっかり焼き色がついたら裏返し、蓋をして弱火で6分火が通るまで焼く。

② キャベツサラダを作る。

千切りにしたキャベツをさっとゆでてマヨネーズで和える。

③ 切り込みを入れたバンズパンに①と②を挟んだら完成◎他にも好きな具を挟んでオリジナルのハンバーガーを作ってみてください！

とんぼケーキを食べました🦋

