



パンにはさんで  
サンドイッチに!

(鶏むね肉使用)

## ペッパーレモンサラダチキン

(材料/2人分)

鶏むね肉 1枚※皮を取り除いた状態で約250g

約  
320  
kcal

合わせ調味料

塩	小さじ1/2
砂糖	小さじ1
顆粒コンソメスープの素	小さじ1/2
黒胡椒	少々
白ワイン	大さじ1
レモンスライス	5枚

フランスパン	約10cm長さ2切れ
グリーンリーフ	2枚
人参(皮むき器でスライスする)	適量

約  
210  
kcal

ソース

マヨネーズ	大さじ2
粒マスタード	小さじ1
オリーブ油	小さじ1
塩・黒胡椒	少々

(作り方)

- ①鶏むね肉は皮を外し、フォークで数か所穴をあけます。
- ②保存袋に鶏むね肉・合わせ調味料を入れ袋の上から約1分間よく揉みこみ9時間~12時間程、冷蔵庫でねかせます。
- ③容器に水100mlを入れザルをのせ、鶏むね肉を広げておき、フタをして電子レンジ500wで7分加熱し、10分程蒸らしめます。
- ④ボウルにソースの材料を表記の上から順に入れながらそのつど混ぜ合わせます。
- ⑤フランスパンを横半分に切りこみを入れ、切り口にソース(半量)を塗りグリーンリーフ・スライスしたサラダチキン・ソース(半量)・人参の順番に重ねてサンドします。