

# バーベキューチキンとグリル野菜の チーズピタサンド

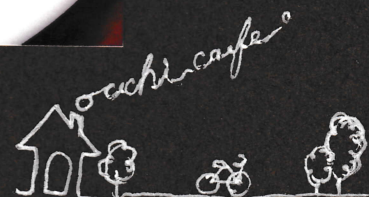


《材料》 4人分

・鶏もも肉 ... 1枚

《Let's cooking》

準備 ... 鶏肉を10玉にカットする。  
... ①をすべて合わせておく



①  
・玉ねぎ ... 1/4コ おおろし器  
・にんにく ... 1かけ ブレンダーなどで  
・しょうが ... 5g ペースト状にする

・はちみつ ... 小さじ1  
・レモン汁 ... 小さじ1  
・塩 ... 小さじ1/2  
・こしょう ... 少々  
・ケチャップ ... 大さじ3  
・中濃ソース ... 大さじ2



① ビニール袋に鶏肉と  
①を入れてなじませる  
2時間以上寝かす

② グリル皿に①と  
野菜を並べ  
20分火通していき

③ ピタパンをあたため  
真ん中をひるが  
レタス、チーズ、チーズ  
グリルした肉や野菜を  
詰めて完成

・赤・緑ピーマン ... 各1個  
(8等分)

・レンコン ... 8枚の輪切り

・チーズ ... 4枚(ピタ1枚に2枚)

・レタス ... 適量(食べやすい大きさ)

・ピタパン ... 4枚(半分にカット)



作りおきの  
おかずにも  
ビンのおかずも  
ピタサンドの具として  
つかえますよ