



雪印メグミルク 栗原はるみの「私のミルクレシピ」

照り焼きチキンのサンドイッチ

2015 July

材料(2人分)

- ヨーグルトディップソース
 - 「ナチュラル 恵 megumi」 1/2パック
 - デイル 3~4本
 - きゅうりのピクルス(甘さ控えめ)のみじん切り 大さじ2
 - 塩・こしょう 各少々
- 照り焼きチキン
 - 鶏もも肉 1枚
 - 塩・こしょう 各少々
 - サラダ油 小さじ1
 - A
 - しょうゆ 大さじ2
 - みりん 大さじ2
 - 砂糖 小さじ2
- レタス 2~3枚
- アボカド 1個
- ポケットパン 2個
- きゅうりのピクルス 適宜

作り方

- 1 水切りヨーグルトを作る。ボウルにざるを重ねてペーパータオルを敷き、ヨーグルトを入れる。ラップをし、冷蔵庫で半日以上おいてしっかり水切りをする。
- 2 レタスは洗って冷蔵庫に入れ、パリッとさせておく。
- 3 鶏肉は余分な脂の部分を除き、両面に軽く塩、こしょうをふり、皮目にサラダ油を塗る。グリルまたは熱した焼き網、またはフライパンで焼き、皮目をパリッとさせてよい焼き色をつける。
- 4 小さめのフライパンにAを合わせて火にかけ、煮立ったら軽くとろみがつくまで弱火で2~3分煮詰める。
- 5 (3)の鶏肉を8等分のそぎ切りにして、(4)にからめる。
- 6 ヨーグルトディップソースを作る。デイルはかたい軸を除き、みじん切りにする。包丁の重みで切るようにすると水気が出にくい。ボウルに(1)のヨーグルト、デイル、ピクルスのみじん切りを入れて混ぜ、塩、こしょうで味を調える。
- 7 アボカドは縦に包丁を入れて種を取り、皮から果肉を出し、薄切りにする。
- 8 ポケットパンを半分に切り、(2)のレタスをちぎって入れ、(4)の照り焼きチキン、(7)のアボカドを詰め、(6)のヨーグルトディップソースを塗る。器に盛り、好みでピクルスを添える。器に盛り、粗びきこしょうをふり、クラッシュチーズを添えていただく。