

食のチカラ オリジナルレシピ

桜庭先生 オリジナルレシピをご紹介します!

桜庭みさお先生

フリーパーソナリティ
フードコーディネーター・食育インストラクター
野菜ソムリエ・サケエキスパート



おうちで
おしゃれに
カフェ気分♪

簡単★バゲットサンド



材 料 (2人分)

鶏もも肉	250g
フランスパン(10cm程にカット)	2本
サニーレタス	1枚
バジルの葉	4枚
市販の Pasta用バジル (ジェノベーゼ)ソース	大さじ1
砂糖	小さじ1
酒	大さじ1
塩	小さじ1/2
マヨネーズ・からし	適量



作り方 (調理時間 約10分)

- ① 一口大にカットした鶏もも肉と砂糖をビニール袋に入れ、揉みながらなじませる。5分後、ボールに移したら酒、塩を加えラップをし、電子レンジで加熱する(600Wで4分、500Wで5分)。
- ② ナイフでパンの横から3分の2ほど切り込みを入れる。食べやすいように上部の真ん中に切れ目を入れておく。
- ③ パンを開く。中側の上下の面に、からし、マヨネーズの順に塗る。
- ④ 加熱した鶏肉の水分を取り除き、バジルソースと和える。
- ⑤ サニーレタスをちぎってパンに挟み込み、④を入れる。
- ⑥ 最後に上部の切り込みの間にバジルの葉を飾り付けて完成。



①で砂糖を加えると、お肉のジューシーさを保てます♪