



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



照り焼きチキンサンド



一人あたりのエネルギー 545kcal	食塩相当量 2.8g	調理時間 約10分 <small>※ゆで卵を茹でる時間は除く</small>
-------------------------------	----------------------	---

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

希少糖入 お肉やわらか
カットチキンステーキ…………… 1パック
コッペパン …………… 2個
レタス …………… 2枚
ゆでたまご …………… 1個
バター …………… 10g
マヨネーズ …………… 小さじ2

■作り方

- ① コッペパンは、横に切り込みを入れ半量ずつバターを塗る
- ② ゆでたまごはスライスしておく
- ③ チキンステーキはアルミホイルに包み、トースターで4～8分程度温める
- ④ レタスは流水で軽く洗って水気を切り、キッチンペーパーで拭いて手でちぎり①にはさむ
- ⑤ ④の上に②をのせ、その上に③をのせ、マヨネーズをかける

cooking memo