



9/10 (木) 鶏ササミの変わり焼き (佐藤 利恵さん)

(材料2人分)

鶏ササミ：2枚
中嶋屋本店
「えびじゃこかつおふりかけ」：大さじ2
大葉：1枚
スライスチーズ：1枚
塩こしょう：適量
マヨネーズ：大さじ1
パン粉：大さじ4

- ① 鶏ササミは縦半分に切れ目を入れ、観音開きにする。大葉とスライスチーズは半分に切る。
- ② ①の鶏ササミの開いた部分に、ふりかけ・①の半分に切った大葉とチーズを一枚ずつ挟む。もう1本も同様にする。
- ③ ②の周りに軽く塩こしょうをして、マヨネーズを薄く塗り、パン粉をつける。もう一本も同様にする。
- ④ オーブントースターで7～8分焼く。両面に火が通ったら完成。

*オーブントースターによって火力が違うので、焼き時間は加減してください。

*余熱で火が入るので、焼きすぎないようにしましょう。

*お弁当に入れるときは冷めてから切って詰めましょう。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いています。
NBC アプリまたは<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。