



麦のめぐみ全粒粉入り食パンでつくる
アボカドチキンサンド



材料 2人分

- 鶏胸肉 100g
- 塩、こしょう、小麦粉 少々
- オリーブオイル 少々
- アボカド 1/2個
- 麦のめぐみ全粒粉入り食パン 2枚
- 塗る用バター 20g

[ソース]

- マヨネーズ 大さじ1と1/2
- マスタード 大さじ1/2
- はちみつ 大さじ1/2
- ディル※(細かく刻む) 1枝

※ディルとは、セリ科のハーブです。

作り方

- ① 鶏胸肉は削ぎ切りにし、塩、こしょうをふって小麦粉をつけてオリーブオイルで焼く。
- ② アボカドは5mm幅に切る。
- ③ [ソース]の調味料を合わせる。
- ④ トーストした「麦のめぐみ全粒粉入り食パン」を半分に切ってバターを塗り、①②をのせ、ソースをかけてサンドする。