



# ピタパンサンド



過去のレシピ等をホームページで紹介しています。

材 料 (4人分)		作 り 方
ピタパン	4人分	<ol style="list-style-type: none"><li>① フライパンに油を入れ、鶏肉を焼く。</li><li>② 鶏肉に火が通ったら、A で味をつけ、水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。</li><li>③ キャベツはゆでて水気をしぼり、冷やす。</li><li>④ 開いたピタパンに②と③、お好みでマヨネーズをはさむ。</li></ol>
鶏もも肉 (スライス)	240g	
油	適量	
しょうゆ	大さじ1	
砂糖	大さじ1	
A みりん	小さじ1	
酒	小さじ1	
しょうが (すりおろし)	少々	
水溶き片栗粉	適宜	
キャベツ (太めのせん切り)	3~4枚	
マヨネーズ (お好みで)	適量	



ピタパンは地中海沿岸、中東、北アフリカなど中近東で主に食べられているパンです。

## ひとこと Memo

焼肉や、魚のフライ、ハムやチーズをはさんでも、おいしくいただけます。

楽しく食べてくださいね!



## 【1人分の栄養価】

エネルギー	355kcal
たんぱく質	15.0g
脂質	18.6g
食塩相当量	1.3g