

## レシピ

### 美肌レシピ

こんがりチキンとパリパリベーコンのクラブハウスサンドイッチ  
レモンとアボガドで美肌効果アップ。



#### 材料 2人分

山食パン(サンドイッチ用)	6枚
鶏胸肉	1/2枚(100g)
ベーコン	2枚
トマト	1/2個
レタス	2枚
アボガド	1/2個
レモン汁	小s1
塩・こしょう	適量

#### 〈ソース〉

ケチャップ	大s2
ウスターソース	大s1
粒マスタード	小s1

#### 作り方

- 〈1〉鶏胸肉は開いて厚みを整え、塩、こしょうしておきます。
- 〈2〉フライパンで〈1〉を両面色よく焼きます。その横でベーコンも焼きます。
- 〈3〉トマトは薄切りに、レタスはきれいにあらっておきます。
- 〈4〉ボールにソースの材料を合わせておきます。
- 〈5〉〈1〉が焼ければスライスし、〈4〉をからめておきます。
- 〈6〉アボガドは種を取り皮をむき果肉をつぶし、塩、こしょう、レモン汁で味をつけます。
- 〈7〉フライパンでパンを両面さっと焼き、取り出します。
- 〈8〉パンにアボガドを塗り、鶏肉、野菜を入れて挟み落ち着かせます。
- 〈9〉食べやすい大きさに切り、盛り付けます。