

青パパイアと鶏胸肉のガーリックシュリンプサンド ～レモンバター風味～

【材料】（4～5人前）

- ・青パパイア 200 g
- ・小エビ 約15尾
- ・鶏胸肉 1枚
- ・ニンニク 1かけ
- ・塩胡椒 少々
- ・レモン汁 大きじ1
- ・バター 5 g

【サンドイッチ材料】

- ・食パン 8枚
- ・マーガリン 適量
- ・マヨネーズ お好みで
- ・サニーレタス 4枚

【作り方】

1. ニンニクをみじん切り、青パパイアはアク抜きをしておく
2. 鶏肉を細切りにする
3. みじん切りにしたニンニクを熱した油で炒める
4. ニンニクの香りがしたら、青パパイアと鶏肉を入れ炒める
5. 鶏肉に火が通ったら海老を加える
6. 全体に火が回ったら塩胡椒、レモン汁を入れる
7. 火を止め余熱でバターを溶かす
8. パン2枚にバターとマーガリン、マヨネーズを塗る
9. レタスを片側のパンにのせ、冷めた7を丸めてのせる
10. 2枚のパンを合わせ、ラップをして包丁でカットする