

ざいりよう
【材料】(4)人分 にんぶん

※分量もできるだけ、書いてください。
ぶんりよう

鶏もも肉 2枚

キュウリ 1本

トマト 大1個

ポン酢 80cc くらい

つく かた
【作り方】

- ① 鶏もも肉に厚みのある部分に切り込みを入れ塩を全体にふりかける
- ② ①をオーブンのグリルで焼く。又はフライパンで焼く。
- ③ キュウリ 5mm角くらい。 トマト 5~10mm角くらい(小さく切る。)
→ ボールに入れてポン酢で
- ④ 焼きあがった鶏肉を食べやすい大きさに切る。 あんておく。
- ⑤ ④をお皿に盛り、上から③をたっぷりかける。



りょうり とくちょう くふう ところ
【料理の特徴や工夫した所】

キュウリ、トマトの他にも
なすやズッキーニを小さく切って 素焼き
したものをまぜても good!
ポン酢で 野菜の えぐみも さらさらと
します。

え 等)で、一食分の献立 (例: ごはん、牛乳、からあ
たん。

合は○を付けてください。(希望しません)