

# 鶏肉のきゅうりソース焼き

## 材 料（3人分）

鶏むね肉 …… 1枚（400g）

しそ粉 …… 大さじ1

A { きゅうり …… 1本  
ごま油 …… 大さじ3  
白しょうゆ …… 大さじ2

## 作 り 方

- ①鶏肉を食べやすい大きさ（一口大）に切る
- ②鶏肉にしそ粉をまぶして、オーブントースターで焼く
- ③きゅうりをみじん切りにして、Aの調味料と混ぜあわせ、ソースを作る
- ④②の鶏肉の上に③のソースをかける

令和7年度碧南市朝ごはんクッキング  
コンテストの入賞料理の一つです。しそ粉で下味をつけた鶏肉に、きゅうりを使ったソースをかけた料理です。きゅうりのソースがとてもさっぱりした味で、食欲のない朝にぴったりの料理です。

