料　理　名	とりむね肉のフレッシュトマトソース添え

材　料　名	数量（4人分）
鶏むね肉	2～3枚
ハーブソルト	適量
小麦粉	適量
油 （好みのもので）	大さじ1
A	
○トマト	大2個
○梅干し	2個
○たまねぎ	大1個
バジル ソース	適量
オリーブ オイル	大さじ1
○レタス	2枚程

作　り　方

★肉　①　鶏むね肉をひらいて、うすくなるまで叩く。
（硬いところはしっかり叩く）

②　両面にハーブソルトと小麦粉をまぶす。（小麦粉うすぬに）

③　中火で焼く。

★フレッシュトマトソース（A）

①　トマトを角切りにする。

②　梅の種を取り、果肉をラップに包んで包丁の腹を使い果肉を広げる。包丁の背を使ってたたき、トマトと混ぜる。

③　たまねぎをこまかくみじん切りにし、②と混ぜる。

④　残りの調味料を混ぜ、鶏むね肉にのせて食べる。
レタスに包んで食べてもおいしい。

備考　<出来上がりイメージ・使用したかながわ産食材について>

○かながわ産食材です。