

学校給食の人気メニューをつくってみよう！

鶏肉のピザ焼き

<材料> (4人分)

- ・鶏もも肉(1枚)
- ・玉ねぎ(中1個)
- ・ピーマン(1個)
- ・ケチャップ(大さじ2)
- ・とろけるチーズ(大さじ3)
- ・塩(少々)
- ・酒(大さじ1)



<作り方>

- ① 鶏肉は4等分にし、塩・酒と合わせて、20分程度漬け込む。
- ② 玉ねぎ・ピーマンは細切りにし、フライパンで炒める。
しんなりしたら、ケチャップを加える。
- ③ ①の鶏肉の上に②で炒めた野菜をのせ、とろけるチーズをひとつまみのせる。
- ④ フライパンが温まったら③の鶏肉を並べて蓋をし、中火で15分程度蒸し焼きにする。

