

鶏肉の ピザソース焼き

【1人分:703kcal】



材料(4人前)	作 り 方
鶏もも肉(70g) 4切 ベーコン 20g 玉ねぎ 65g マッシュルーム水煮 スライス 40g 青ピーマン 22g 【ピザソース】 にんにく(すりおろし) 4g 玉ねぎ(すりおろし) 45g オリーブオイル 小さじ1/2 トマトピューレ 大さじ5 食塩..... 少々 こしょう 少々 ピザ用チーズ 40g	①ベーコンは1cm幅の薄切り、玉ねぎは薄切り、ピーマンは輪切り、マッシュルーム水煮は水を切っておく。 ②ピザソースのにんにく・玉ねぎはすりおろす。 ③ベーコン・玉ねぎをオリーブオイルで炒め、すりおろした玉ねぎとにんにく、マッシュルームを加え、調味料を加える。 ④ケースに鶏肉を並べ、③、ピーマン、チーズをのせ、160℃のオーブンで10～15分焼く。
	～POINT～ 鶏肉の代わりに、豚肉や白身魚などでもおいしく作ることができます。