

とろ〜りチーズの♪

イタリアンチキン



15分

1人分

595
kcal

DELISH
KITCHEN



とろ〜りチーズの♪ イタリアンチキン

15分

1人分
595
kcal



材料 (2人分)

鶏もも肉	2枚
玉ねぎ	1/4個
にんにく	1かけ
ピザ用チーズ	30g
塩こしょう	少々
オリーブオイル	小さじ2
パセリ(刻み)	適量

☆トマトソース

カットトマト缶	1/2缶
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
コンソメ	小さじ1/3
ケチャップ	大さじ1
オリーブオイル	大さじ1

- 1 鶏肉は切り込みを入れて厚みを均一にして、皮目にフォークで数カ所さして穴を開ける。塩こしょうで下味をつける。
鶏肉の厚みを均一にする事により、火の通りも均一に美味しく焼けます
- 2 玉ねぎ、にんにくはみじん切りにする。
- 3 耐熱容器に②、☆を入れてひと混ぜして600Wのレンジで3分加熱する。
火傷に注意してください。お肉を焼いている間に作ると時短になります♪
- 4 フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、鶏肉を皮目を下にして入れて中火で焼き、こんがり焼き色がついたなら上下を返して火を通す。
- 5 ③、ピザ用チーズをかけ、ふたをしてチーズが溶けるまで3分程加熱する。器に盛って、パセリをちらす。