



※写真はイメージです。

グルテンフリーでボリューム満点！

鶏ピザ

材 料 (2人分)

若どりむね肉	1枚
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
黄パプリカ	1/8個
玉ねぎ	1/8個
アスパラ	2本
ミニトマト	4個
サラダ油	大さじ1/2
トマトケチャップ	大さじ2
ピザ用チーズ	60g

作り方

1. 若どりむね肉は身が厚い部分に包丁を入れて開き、手や肉たたきなどで厚さ1cmに薄くのばして塩・こしょうをふる。
2. 黄パプリカ、玉ねぎは薄切り、アスパラは斜め薄切り、ミニトマトは半分に切る。
3. フライパンにサラダ油を熱し、1の皮目を下にして入れ、中火でこんがり焼く。
4. 皮目を上にして、火を弱めてトマトケチャップを塗り、2を彩りよくちらしてチーズをふる。
5. 蓋をして弱めの中火で4～5分焼き、器に盛る。

【オーブンで焼く場合】

板にオープンシートを敷き、皮目を下にして1を広げトマトケチャップを塗り、その上に2とチーズをのせる。
200℃に温めたオーブンで15分位焼く。