

鶏肉とナスのチーズ焼き

材 料(4人分)

ナス	5個
鶏ムネ肉	2枚
ピーマン	好みで
トマト	好みで
タマネギ	好みで
ピザソース	適量
ケチャップ	適量
とろけるチーズ	適量
小麦粉	適量
塩・こしょう	適量



- ① 鶏ムネ肉は包丁を入れて広げ、塩・こしょうと小麦粉を振り、ふたをして、フライパンで火が通るまで弱火で両面焼く。皮は別にとって細かく刻んで空炒りし、塩・こしょうで味付けする(トッピングに使う)。
- ② ナスは1~2cmの輪切り、他の野菜は薄切りにする。
鶏ムネ肉の上に野菜、ピザソース、ケチャップ、とろけるチーズの順に重ね、チーズが溶けるまで弱火で焼く。