

ダイニングメニュー

ピザ生地の代わりにとりのむね肉で!

鶏むね肉でモッツアレラピザ

お客様の
ご要望にお応えした!

ヘルシー料理



■材料〈4人分〉

若とりむね肉(皮なし)…1枚(約200g)
ミニトマト……………5個
モッツアレラチーズ…1袋(約100g)
バジルソース……………小さじ2
塩・こしょう……………少々
オリーブ油……………少々

■作り方…調理時間約25分

- ①とり肉は切り開き、すり棒などを使って叩き、うすくのばす。
- ②ミニトマトは8等分にし、モッツアレラチーズは小さめに切り分ける。
- ③ホイルシートまたはクッキングシートに①のをのせ、塩・こしょう、バジルソースをふりかける。
- ④③に②のをのせ、フライパンで弱火~中火でふたをして3分、ふたを開けて3分焼く。
- ⑤器に④を盛り、仕上げにオリーブ油を加え切り分ける。



トッピングやソースをお好みでアレンジすればパーティーメニューになります。とり肉は叩いてから丸くなるように切って形を整えるときれいに焼き上がります。ホイルシートにはサラダ油を少量塗っておくとはがれやすくなります。

食事 バランスガイド

1人あたり:194kcal

