

鶏むね肉のピッツァソース焼き



材料

(6切分)

鶏むね肉	1枚 (約300g)
塩、コショウ	各少々
トマトソース	大さじ4
玉ネギ	1/2個
ブラックオリーブ	8個
ピーマン	1個
アンチョビ	4本
ミックスチーズ	60g
イタリアンパセリ	適宜

作り方

- 1 鶏むね肉はそぎ切りにし、塩、コショウをして、片面にトマトソースを塗る。
- 2 薄切りにした玉ネギ、輪切りにしたオリーブとピーマンを(1)のトマトソースを塗った側にのせる。さらに、細かく切ったアンチョビとチーズを散らす。
- 3 グリルプレートに並べてグリルにセットする。
- 4 グリルプレートスイッチを押し、タイマーを6分に設定して点火する。
- 5 器に盛り、刻んだイタリアンパセリを散らす。