

チキンのチーズ焼き

**調理時間**

25分

カロリー

434kcal

材料

(2人分)

鶏ムネ肉	280g
塩	少々
酒	少々
白こじみそ	30g
みりん	大さじ1
おろしニンニク	5g
しめじ	1/4株
ピーマン	1個
チーズ (ピザ用)	60g

作り方

- 1 鶏ムネ肉はそぎ切りにして4等分にし、表面に切れ目を入れ、塩、酒をふる。
- 2 しめじはほぐし、ピーマンは輪切りにする。
- 3 白こじみそにおろしニンニクとみりんを入れて良く混ぜる。
- 4 ココットに(1)を並べ(3)を塗り、(2)を乗せて全体にチーズをかける。油 (分量外) をスプーンなどで少々ふりかけ (オイルスプレーでもよい)、蓋をしてグリルに入れる。
- 5 「ココット」を選択し、タイマーを12分に設定して点火する。