



土佐あきのおいしい野菜Cooking

おかずにピッタリ！ボリューム満点

ナスと鶏肉のりちャップ焼き

材料(2人分)

ナス2本……………2本
鶏もも肉……………1枚
たまねぎ…………… $\frac{1}{2}$ 個
ケチャップ……………大さじ3
とろけるチーズ……………適量
パン粉……………大さじ3
オリーブオイル(なす焼き用)……………大さじ3
塩(鶏肉の下味用)……………小さじ $\frac{1}{2}$
塩・コショウ……………少々
黒コショウ……………少々

つくり方

- ①ナスは輪切りにし、玉ねぎは薄いせん切りにする。鶏肉は食べやすい大きさに削ぎ切りして、塩を振ってもみこむ。
- ②フライパンを熱し、オリーブオイルを入れてナスの両面を焼き、塩、コショウをふる。
- ③耐熱皿に油を塗り、ナスを並べる。ナスの上に鶏肉を並べ、黒コショウをふり、トースターで10分焼く。鶏肉が焼けたら鶏肉の上に玉ねぎ、ケチャップ、チーズ、パン粉の順に乗せ、焦げ目がつくまで5分ほど再び焼く。