

旭川駐屯地肉料理特集

「チキンピザ焼」

～北海道チキンとチーズ～
アレンジレシピ

PRポイント

淡白な鶏むね肉が、焼肉のたれと酒につけ込み、とけるチーズをたっぷりのせて焼くと、ジューシーで旨味たっぷりの一品となります。

栄養ポイント

鶏むね肉は、脂肪が少なく、疲労回復に役立つイミダゾールドペプチドというアミノ酸が豊富なヘルシー食材です。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

鶏むね肉 80g程度 2枚

【下味用】

焼肉のたれ 10g 清酒 5g

【トッピング用】

ピザソース 15g 玉葱 20g

ピーマン 10g マッシュルーム 10g

ピザ用チーズ 25g 粉末パセリ 適量

チキンピザ焼



作り方

- 1 鶏肉は焼肉のたれ・酒につけて下味を漬ける。
- 2 鶏肉にピザソースをかけて、薄切りした野菜とチーズをトッピングする。
- 3 オーブンで200度15分程度中心までしっかり焼きあげる。
- 4 器に盛付け、粉末パセリをかける。