

鶏肉とズッキーニのトマトチーズ焼き



材料 (3~4人分)

鶏肉(もも肉)	1枚
塩、こしょう	適量
小麦粉(片栗粉)	適量

ズッキーニ	1本
トマト	2個
タマネギ	1/2個
ニンニク	1~2かけ
オリーブ油	大さじ1強

A {	砂糖	小さじ2
	しょうゆ	小さじ2
	顆粒コンソメ	小さじ2

ピザ用チーズ	お好みの量
パセリ(乾燥)	適宜
バゲット	適宜

作り方

- 1) 鶏肉は一口大に切り、塩、こしょうを振り、小麦粉(または、片栗粉)を薄くまぶす。
- 2) ズッキーニは輪切り、トマトは1.5cmの角切り、タマネギは薄切りにする。ニンニクはみじん切りにしておく。
- 3) フライパンにオリーブ油とニンニクを入れて弱火にかけ、香りが立ったら(1)の鶏肉を入れ、焼き色が付いたら裏返す。ズッキーニもこの後に加え、両面焼き色を付ける。
- 4) (3)のフライパンにタマネギを加え、角切りにしたトマトも汁ごと入れる。ここにAの合わせ調味料を入れて軽く混ぜ、蓋をして5分ほど焼く。
- 5) (4)を耐熱皿に移し、チーズを散らしてオーブンで焼き色が付くまで加熱する。
- 6) お好みでパセリを振り、バゲットを添える。

※パプリカやナスなどの、季節野菜を入れても美味しいです！
汁気が多い場合は、スープやパスタソースにもおすすめです♪