

ささ身のチーズ蒸し



作りかた

- 鶏肉はそぎ切りにし、塩、こしょうをふる。
- 深さのある平皿に玉ねぎを広げ、その上に①、残りの野菜をのせて、合わせたAを入れ、細かくちぎったバターとチーズを散らし、かるくラップをする。
- ②をテーブルプレートの中央に置き、190 ささ身のチーズ蒸し で加熱する。

加熱の目安

加熱：約6分

1回に作れる分量

1～2人分

使用付属品



カロリー

221kcal

塩分

2.1g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。
このレシピはMRO-W1A対応レシピです。

材料	1人分	2人分
鶏ささみ	1本(約50g)	2本(約100g)
塩、こしょう	各少々	各少々
ブロッコリー(子房に分ける)	30g	60g
玉ねぎ(薄切り)	20g	40g
プチトマト(半分に切る)	2個(約20g)	4個(約40g)
生しいたけ(石づきを取り、薄切り)	1枚(約15g)	2枚(約30g)
A トマトケチャップ	小さじ1	小さじ2
A 酒	大さじ1/2	大さじ1
A 塩	少々	少々
A こしょう	少々	少々
バター	小さじ1	小さじ2
ピザ用チーズまたは粉チーズ(細かくきざんだもの)	25g	50g