

トマトと鶏肉のチーズかけ

みずみずしいトマトとサッパリ鶏肉にとろーりチーズがベストマッチ。



材料（4人分）

鶏肉	120g
トマト	中1コ
玉ねぎ	大1/2コ
チーズ	適量
オリーブオイル	大1
塩・コショウ	適量

調理時間

約7分

サッポロ一番みそラーメン

663kcal

作り方

1. 鶏肉をそぎ切りにし、玉ねぎはざく切り、トマトはサイコロ状に切っておきます。
2. 鶏肉、玉ねぎ、トマトをオリーブオイルで炒め、軽く塩・コショウをします。
3. 2をお皿に盛り、とろけるチーズを適量ふりかけ、チーズが溶ける程度の時間、レンジにかけます。
4. 3をお皿からそのままずらして、麺の中央に盛り付ければ出来上がりです。

調理のヒント

1. アスパラやいんげんなどを加えても彩りが良くなり美味しいです。
 2. 鶏肉を薄切りにすれば、炒めずにそのまま他の具材と一緒にレンジにかけ簡単に出来ます。
- ※鶏肉に火が通っているか確認してからお召し上がり下さい。