

チキンのチーズ焼き

材料<4人分>	分量
鶏むね肉(50gくらい)	4枚
<下味>	
塩	少々
こしょう	少々
しょうゆ	小さじ1/2
にんにく	少々
オリーブ油	小さじ1
チーズ	40g
パン粉	大さじ1
パセリ	少々
カップ	4枚



栄養価(一人あたり)

エネルギー	127 kcal
たんぱく質	9.9 g
脂質	8.8 g
カルシウム	60 mg

<下ごしらえ>

- ・パセリはみじん切り、にんにくは皮をむいておろしておく。

<作り方>

鶏肉に塩、こしょう、しょうゆ、にんにく、オリーブ油で下味をつける。

カップに下味をつけた鶏肉を入れ、を混ぜたものをかける。

③180度のオーブンで15分焼く。

