

チカラ

トマトの力



赤色が濃いほど豊富に含まれる
リコピンは、抗酸化作用が高い
といわれ、免疫力の強化や
動脈硬化を予防するといわれ
ています。



お料理ママさん

※写真はイメージです。

使ったのは
この商品!



トマトと鶏のぽん酢チーズ焼き

調理時間
20分

1人分
83kcal

トマトと鶏のぽん酢チーズ焼き

調理時間

20分

1人分

83kcal

【材料/2人前】

鶏むね肉……………1/4枚
トマト……………1個
粉チーズ……………大さじ1
ミツカン 味ぽんMILD……………大さじ2
パセリ(みじん切り)……………適宜

【作り方】

- ①鶏肉は薄めの削ぎ切りにする。トマトは8等分にくし形に切る。
- ②耐熱皿に鶏肉とトマトを交互に並べる。
- ③粉チーズと「ミツカン 味ぽんMILD」を混ぜ合わせ、②にかけ、オーブントースターで10分焼く。
- ④お好みでパセリを振る。