オーストラリアの料理

チキンパルミジャーナ

【材料】(4人分)

鶏肉・・・・・・240g
こしょう・・・・・・・少々
ピザソース・・・・60g
とろけるチーズ・・・32g
パン粉・・・・・・・大さじ2・2/3

【作り方】

①鶏肉は食べやすい大きさに切る。
②鶏肉をオーブン皿に並べ、こしょう・ピザソースをかける。
③その上にとろけるチーズ・パン粉を乗せ、オーブントースターで15分～20分程度加熱する。

※フライパンで調理することもできます。
フライパンで調理する場合は、油(適量)を入れて鶏肉を炒め(こしょうを振り入れる)、その上にピザソース・とろけるチーズ・パン粉をかけます。