

鶏のかぼちゃとごぼうのチーズがけ



▼材料（2人分）

- 鶏もも肉 …200g
- かぼちゃ …100g
- ごぼう …50g
- ピザ用チーズ …適量
- 塩、こしょう …各適量
- サラダ油 …大1

○A：

- ・濃口醤油、砂糖、水 …各大1

▼作り方

- ① かぼちゃとごぼうは下茹でした後にサラダ油で炒め、Aを加える。
- ② 鶏もも肉は一口大に切って串に刺して塩、こしょうをしてフライパンで焼く。
- ③ ②に①とピザ用チーズをのせて蓋をして1分程蒸し、ゆかりを振る。