

☆ピザトースト☆

材料	分量
食パン(8枚切)	1枚
たまねぎ	10g
ベーコン	10g
ピーマン	10g
炒め油	適量
ケチャップ	大さじ1
ピザ用チーズ	10g



《作り方》

1. たまねぎをスライス、ピーマンを細切り、ベーコンを短冊に切る。
2. 1を油で炒め、火が通ったらケチャップを加え再度加熱する。
3. 食パンに2をのせ、その上にピザ用チーズをのせる。
4. オーブン180℃で、チーズに焦げ目がつくまで焼く。(約5分)

☆鶏肉のマーマレード焼き☆

材料	分量
鶏もも肉	200g
砂糖	小さじ1
塩	ひとつまみ(1g)
しょうゆ	小さじ1
マーマレード	60g
片栗粉	大さじ1



《作り方》

1. 鶏もも肉を一口大に切る。砂糖、塩、しょうゆをもみこみ15分ほど漬ける。
2. 1にマーマレードを加え、全体にもみ込んでから片栗粉を加え混ぜ、天板に並べ180℃のオーブンで7~10分焼く。火が通ったら完成。