

チキンと野菜のココット

【材料】 2~3人分

- サラダチキン 1枚
- ほうれん草 2~3株
- しめじ 1/4パック
- ミニトマト 3~4個
- など
- とけるチーズ



【作り方】

- ① 野菜を洗う。
- ② ほうれん草、しめじを耐熱容器に入れてレンジで2分加熱する。
ほうれん草は水にさらした後、食べやすい大きさに切る。
- ③ サラダチキンを食べやすい大きさに切る。
- ④ ココット型などのオーブン加熱できる容器に野菜とチキンを入れ、とけるチーズをのせて、オーブントースターで5分ほど焼く。

野菜を加熱する時は、電子レンジを使うと簡単です。

ほうれん草などの青菜には、ビタミン類が豊富に含まれているので、免疫力アップにも効果的です。