

王様トマトと鶏肉の 重ね焼き

トマトのレシピ



重ねて焼くだけ!! カンタンでヘルシーな一品

材料（4人分）

王様トマト	4個
鶏胸肉	1枚
生ハム	4枚
塩、コショウ、白ワイン	各少々
オリーブ油	適量
松の実	少々
バジル	少々

作り方

- 1 王様トマトはヘタを取って4等分の輪切りにします。鶏肉はトマトと同じくらいの厚さ、大きさにそぎ切りし、塩、コショウ、白ワインをふります。生ハムは食べやすい大きさに切ります。
- 2 天板にクッキングシートをして、トマト、鶏肉、トマト、生ハムの順に重ねたものを並べます。オリーブ油を回しかけ、松の実をのせて、200℃のオーブンで10～15分ほど焼きます。
- 3 器に盛りつけ、バジルを飾ります。

ワンポイント

ここではしゃれたミルフィーユ仕立てにしましたが、耐熱容器にラザニアのように重ねて入れてから焼いてもよいでしょう。生ハムのかわりにチーズをのせればお子さま向けにも。