

# かんぱんぱん

料理研究家 武蔵裕子さん  
「鶏ささ身レシピ」

## ●ささ身ピザマルゲリータ

### 【材 料】(2人分)

- |             |        |              |        |
|-------------|--------|--------------|--------|
| ● 鶏ささ身      | : 2本   | ● ミニトマト(赤・黄) | : 各2個  |
| ● モッツアレラチーズ | : 30g  | ● バジルの葉      | : 適宜   |
| ● オリーブ油     | : 小さじ1 | ● ピザソース(市販)  | : 大さじ1 |

### 【つくり方】

① ささ身は筋を取り、ごく薄いそぎ切りにする。冷たいフライパンにオリーブ油を薄くのばし、切ったささ身を少しずつ重なるように円形に並べる。(直径18cm目安)

**筋取りのポイント**→筋に沿って切り込みを入れ、筋を掴んで固定し、包丁をスライドさせる。

**ポイント**ささ身がピザ生地の代わりに。隙間がないようにきれいに丸く並べる。

② 弱めの中火にかけて2分間ほど焼いたら裏返す。

**ポイント**裏返すときは生地がバラバラにならないように、フライ返しにしっかりと乗せる。

③ ミニトマトは2～3等分に切る。ささ身で作った生地にピザソースをぬり、切ったミニトマト、2～3cm角に切ったモッツアレラチーズをのせる。

**ポイント**具はコーン、ズッキーニ、アスパラ、かぼちゃなどお好みで。

④ ふたをして、チーズが溶けるまで2～3分間焼く。お好みで、仕上げにバジルの葉を飾る。