



アピール  
ポイント

我らの安房拓心高校で取れた新鮮な夏野菜を使用しています。  
また千葉県の特産品であるみそピーで照り焼きチキンをつくり、  
くどくなりがちなその照り焼きにレモンを加えることでさっぱり  
とした味わいにしました。

## 材 料

- ・みそピー10g
- ・館山産玉ねぎ20g
- ・館山産長ネギ10g
- ・館山産レモン20g
- ・拓心ナス30g
- ・拓心トマト20g
- ・拓心コーン10g
- ・エビ20g
- ・ケチャップ20g
- ・刻みのり適量
- ・チーズ適量



## 作 り 方

- ① 生地を作る。  
一口大に切った鶏肉を照り焼きダレと絡め少し炒める。  
アッシェした玉ねぎとケチャップを炒めたソースを敷き、その上に切った材料を並べていく。  
刻みのりとチーズを適量ふりかけ、200度に予熱したオーブンで13分ほど焼く。