



IHヒーター

火力の目安
中火

使用フライパン



メニュー

手動オープン

設定温度の目安
200℃

材料 (4人分)

| | |
|------------------------|--------|
| 鶏もも肉またはむね肉(1枚約250g) | 2枚 |
| 塩・こしょう | 各少々 |
| A さやいんげん(下ゆでする) | 6本 |
| 赤パプリカ(5mm幅に切る) | 30g |
| プロセスチーズ(1cm幅に切る) | 30g |
| B マッシュルーム | 100g |
| ミニトマト | 8個 |
| ブロッコリー(ひと口大に切る) | 100g |
| にんにく | 1かけ |
| オリーブ油 | 大さじ1 |
| バター | 大さじ1/2 |
| 白ワイン | 大さじ1 |
| 塩・こしょう | 各少々 |

作り方

- 鶏肉はフォークで皮に穴をあけ、厚みのある部分に切り込みを入れ、塩、こしょうをする。皮を下にして、**A**を並べて巻き、木綿製のたこ糸でしばり形を整える。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、オリーブ油、バター、にんにくを入れて、「**中火**」で加熱する。
- にんにくの香りが出たら、**1**を並べて入れ、焼き色を付ける。全面に焼き色が付いたら、鶏肉の周りに**B**の野菜を並べ入れ、白ワイン、塩、こしょうを加え、軽く混ぜ、「**切**」ボタンを押す。
- グリルドアを開き、**3**のフライパンを皿受けの中央に置き、取っ手を外して、「**メニュー**」の「**手動オープン**」「**200℃**」を選び、「**スタート**」ボタンを押し、様子を見ながら約25~35分焼く。

対象機種：N100Tシリーズ