

## IH調理 チキンソテー(サポート)



適温調理

サポート

鶏のソテー

設定温度の目安  
180℃

### 材料（2人分）

鶏もも肉（1枚約100g、厚さ約2cm）	2枚
ハーブ（乾燥品）（タイム・ローズマリーなど）	各少々
塩・こしょう	各少々
オリーブ油	大さじ1
レモン（くし形切り）	1/4個

対象機種：N100Tシリーズ

### 作り方

1. 鶏肉の皮にフォークなどで穴を開け、厚みのあるところは切り込みを入れて厚みを調べ、ハーブ、塩、こしょうをふる。
2. フライパンをIHヒーターの中央に置き、オリーブ油を入れる。
3. メニューの「サポート」「鶏のソテー」を選び、「スタート」ボタンを押す。
4. 表示部に「工程1」が表示されたら、1の皮側を下にして焼く。（鶏肉が反らないように押さえつけるとよい）
5. 表示部に「工程2」が表示され、焼き色が付いたら裏返し、「タイマー」ボタンを押して、中まで火を通したら、焼き色を確認して器に盛りつけ、レモンを添える。