



適温調理

サポート

鶏のソテー

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

材料 (1人分)

鶏もも肉 (1枚約100g、厚さ約2cm)	1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1/2
レモン (くし形切り)	1/8個

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の皮側を下にしてのせ、「OK」ボタンを押し、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、「OK」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。