

IH調理 パリパリチキンのサラダ



適温調理

焼き物

設定温度の目安
220℃～180℃

材料（2人分）

鶏もも肉 1枚 (250g)

A	酒	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1

紫玉ねぎ（千切り） 1/4個

プチトマト（半分に切る） 6個

レタス（一口大にちぎる） 200g

アスパラガス（下ゆでして4cmの斜め切り） 150g

酒 大さじ1

B	粒マスタード	小さじ1強
	マヨネーズ	大さじ3
	ワインビネガー	大さじ1
	塩	小さじ1/5
	こしょう	少々

材料（1人分）

鶏もも肉 1/2枚 (125g)

A	酒	小さじ1/2
	しょうゆ	小さじ1/2

紫玉ねぎ（千切り） 1/8個

プチトマト（半分に切る） 3個

レタス（一口大にちぎる） 100g

アスパラガス（下ゆでして4cmの斜め切り） 75g

酒 大さじ1/2

B	粒マスタード	小さじ1/2強
	マヨネーズ	大さじ1・1/2
	ワインビネガー	大さじ1/2
	塩	小さじ1/10
	こしょう	少々

作り方

1. 鶏肉はAで下味をつけておく。
2. 紫玉ねぎは千切りにし、塩水にさらしておく。プチトマト、レタス、アスパラガスはそれぞれ切って用意しておく。
3. フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「焼き物」「220℃」を選び、「スタート」ボタンを押す。
4. 表示部に「適温」が表示されたら、1の鶏肉の皮側を下にして約4分焼く。焼き色がついたら裏返し、余分な油をキッチンペーパーでふき取りさらに約1分ふたをして身を焼く。
5. 4に、酒をふりかけ、設定ボタンで「180℃」に切り替え、ふたをして約4～5分様子を見ながら蒸し焼きにする。焼き上がったら一口大に切り、2の野菜とともに器に盛りつける。
6. 仕上げにBをよく混ぜ、上からかける。