



作り方

1. 骨付き鶏もも肉の裏側から足の付け根の骨にそって包丁を入れ、左右に開く。上側も同様に、骨にそって包丁を入れ、左右に開く。鶏肉の皮にフォークなどで穴をあけ、厚みのあるところには切り目を入れ、塩、こしょうをふる。
2. 1をAに30分～1時間つけておく。
3. 2の汁気を切り、波皿の中央に皮側を上にしてのせ、残ったAに、野菜としめじ、オリーブを合わせ、肉の周りに並べ、メニューの「おまかせ肉野菜」の「鶏肉 たれ」「強」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。
4. 器に盛りつけ、イタリアンパセリをちらす。

おまかせ肉野菜



鶏肉 たれ

火力の目安
強

材料（4人分）

骨付き鶏もも肉（1本約200g）	2本
塩・こしょう	各適量

A トマトペースト	大さじ2
白ワインビネガー	大さじ1・1/2
オリーブ油	大さじ2
塩	小さじ1/2

④を合わせておく

中玉トマト（1個約60g 横半分切る）	2個
しめじ（小房にわかる）	100g
玉ねぎ（1cm厚さの半月切り）	100g
オリーブ（グリーン）	8個
イタリアンパセリ（粗くきざむ）	適量

材料（2人分）

骨付き鶏もも肉（1本約200g）	1本
塩・こしょう	各適量

A トマトペースト	大さじ1
白ワインビネガー	大さじ3/4
オリーブ油	大さじ1
塩	小さじ1/4

④を合わせておく

中玉トマト（1個約60g 横半分切る）	1個
しめじ（小房にわかる）	50g
玉ねぎ（1cm厚さの半月切り）	50g
オリーブ（グリーン）	4個
イタリアンパセリ（粗くきざむ）	適量