



作り方

1. 鶏手羽中は**A**をもみ込み約15分おく。
2. **1**を波皿の中央にのせ、残った**A**と**B**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 塩**」「**強**」を選び、「**スタート**」ボタンを押し、焼く。

●取扱説明書に記載したメニューと設定が異なる場合があります。

おまかせ肉野菜

鶏肉 塩



火力の目安
強

材料（4人分）

鶏手羽中 8本（約50g/本）

A	にんにく（すりおろす）	1かけ
	塩	小さじ1
	サラダ油	大さじ1

B	パプリカ（ひと口大に切る）	140g
	かぼちゃ（ひと口大に切る）	140g
	ししとうがらし（へたを取る）	40g