



IHヒーター

火力の目安
中火

使用フライパン



手動オープン

設定温度の目安
200℃

材料（4人分）

鶏もも肉またはむね肉(1枚約250g)	2枚
塩・こしょう	各少々
A さやいんげん(下ゆでする)	6本
赤パプリカ(5mm幅に切る)	30g
プロセスチーズ(1cm幅に切る)	30g
B マッシュルーム	100g
ミニトマト	8個
ブロッコリー(ひと口大に切る)	100g
にんにく	1かけ
オリーブ油	大さじ1
バター	大さじ1/2
白ワイン	大さじ1
塩・こしょう	各少々

作り方

- 鶏肉はフォークで皮に穴をあけ、厚みのある部分に切り込みを入れ、塩、こしょうをする。皮を下にして、**A**を並べて巻き、木綿製のたこ糸でしばり形を整える。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、オリーブ油、バター、にんにくを入れて、「**中火**」で加熱する。
- にんにくの香りが出たら、**1**を並べて入れ、焼き色を付ける。全面に焼き色が付いたら、鶏肉の周りに**B**の野菜を並べ入れ、白ワイン、塩、こしょうを加え、軽く混ぜ、「**切**」ボタンを押す。
- グリルドアを開き、**3**のフライパンを皿受けの中央に置き、取っ手を外して、メニューの「**手動オープン**」「**200℃**」を選び、「**スタート**」ボタンを押し、様子を見ながら約25～35分焼く。