

グリル調理 鶏のハーブ焼き（過熱水蒸気）



作り方

1. 鶏肉の皮にフォークなどで穴を開け、厚みのあるところには切り目を入れAをまぶす。
2. 1の皮側を上にして波皿にのせ、メニューの「鶏のグリル」「過熱水蒸気」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。

●お好みで、波皿に給水をしない「鶏のグリル」「冷蔵」が選べます。

鶏のグリル

使用付属品



過熱水蒸気

水受



火力の目安
中

材料（2枚分）

鶏もも肉（皮付き）（1枚約250g） 2枚

A 塩・こしょう	各適量
ハーブ（生または乾燥品）（タイム・ローズマリー・マジョラムなど）	各少々

材料（1枚分）

鶏もも肉（皮付き）（1枚約250g） 1枚

A 塩・こしょう	各適量
ハーブ（生または乾燥品）（タイム・ローズマリー・マジョラムなど）	各少々



鶏肉の皮にフォークなどで穴を開け、厚みのある部分や筋には切り目を入れてください。そのまま焼くと、鶏肉が反って焦げやすくなる場合や、厚みのある部分が焦げて、中まで火が通りにくく、焼き不足になる場合があります。（鶏肉の厚さは、目安として2cm以下にしてください）調理するときの鶏肉ののせかたは、皮側を上にして波皿の中央部にのせてください。2枚の場合は、前後に並べてのせてください。

