



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**に30分つけておく。
2. **B**にオリーブ油と塩、こしょうをまぶす。
3. **1**の汁気を切り、波皿の中央に皮側を上にしてのせ、周りに**2**を並べ、メニューの「おまかせ肉野菜」「鶏肉 塩」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。

ソースの作り方

【アボカドわさびソース】



4人分

アボカド	1個
A 牛乳	大さじ1・1/2
レモン汁	大さじ1
塩	小さじ1/2
こしょう	少々

作り方

1. アボカドは皮と種を取り、粗くつぶす。
2. 容器に**1**と**A**を入れ、よくかき混ぜる。

【ヨーグルトソース】



4人分

プレーンヨーグルト	大さじ5
粉チーズ	大さじ2
万能ねぎ（小口切り）	15g
にんにく（すりおろす）	少々
レモン汁	大さじ1
塩・こしょう	各少々

作り方

1. 容器にすべての材料を入れ、良くかき混ぜる。

使用付属品



波皿

おまかせ肉野菜

鶏肉 塩

火力の目安
中

材料（4人分）

鶏もも肉（皮付き）（1枚約200g） 2枚

A レモン汁	大さじ1・1/2
塩・こしょう	各適量

①を合わせておく

B パプリカ（赤）（一口大に切る）	110g
パプリカ（黄）（一口大に切る）	110g
ズッキーニ（厚さ1cmの輪切り）	100g

オリーブ油 大さじ1
塩・こしょう 各適量

材料（2人分）

鶏もも肉（皮付き）（1枚約200g） 1枚

A レモン汁	大さじ3/4
塩・こしょう	各適量

①を合わせておく

B パプリカ（赤）（一口大に切る）	55g
パプリカ（黄）（一口大に切る）	55g
ズッキーニ（厚さ1cmの輪切り）	50g

オリーブ油 大さじ1/2
塩・こしょう 各適量