



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～1時間つけておく。
2. 野菜とまいたけに、塩をふる。
3. 1の汁気をきり、波皿の中央に皮側を上にしてのせ、周りに野菜とまいたけを並べ、メニューの「おまかせ肉野菜」「鶏肉 たれ」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。

おまかせ肉野菜

使用付属品
波皿

鶏肉 たれ

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	しょうゆ	大さじ1・1/2
	みりん	小さじ2
	砂糖	小さじ2
	しょうが汁	少々

④を合わせておく

かぶ（厚さ1cmに切る）	100g
かぼちゃ（厚さ1cmに切る）	120g
まいたけ（小房に分ける）	100g
塩・こしょう	適量

材料（2人分）

鶏もも肉（皮付き）（1枚約200g） 1枚

A	しょうゆ	大さじ3/4
	みりん	小さじ1
	砂糖	小さじ1
	しょうが汁	少々

④を合わせておく

かぶ（厚さ1cmに切る）	50g
かぼちゃ（厚さ1cmに切る）	60g
まいたけ（小房に分ける）	50g
塩・こしょう	適量