



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 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	ウスターソース	大さじ1
	チリパウダー	大さじ1/2
	カレー粉	大さじ1/2
	にんにく(すりおろす)	1かけ
①を合わせておく		
B	ミニトマト	8個(80g)
	ズッキーニ (長さを半分に切ってから、縦に6等分のスティック状に切る)	1本(200g)
オリーブ油		大さじ1
塩、こしょう		各少々