



適温調理

サポート

材料（2枚分）

鶏もも肉（脂肪はとっておく） （100g）	2枚
塩	小さじ1/4強（1.6g）
こしょう	少々
オリーブ油	大さじ1

<バルサミコソース>

A 玉ねぎ（すりおろし）	1/6個分（20g）
白ワイン	大さじ1/2
バルサミコ酢	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
はちみつ	大さじ1/2

④を合わせておく

バター	5g
-----	----

作り方

- 下準備
 - ①鶏肉は厚さを整え、両面に塩、こしょうをふる。
 - 前工程
 - フライパンをIHヒーターの中央に置く。
 - オリーブ油を入れる。
 - アプリから「レシピ送信」ボタンを押し、表示部に「001」を表示させる。
 - 「スタート」ボタンを押し。
 - 音声の流れ表示部に「適温」が表示されたら、①を皮面から並べる。
 - 工程1
 - 「OK」ボタンを押し。
 - ①を焼き色が付くまで焼いていく。余分な脂が出てきたらキッチンペーパーでふく。
- 
- 工程2
 - 「OK」ボタンを押し、焼き色がつくまで焼いていく。
- 
- 目安時間になったら器に取り出し、盛りつける。
 - フライパンをキッチンペーパーでふく。
 - ④のバルサミコソースを入れる。
- 工程3
 - 「OK」ボタンを押し。
 - ④を煮詰めていく。
- 
- 目安時間になったら「切」ボタンを押し。
- 仕上げ
 - バターを入れて余熱で溶かす。
 - 仕上げにソースをかける。