



適温調理

サポート

材料 (8枚分)

鶏むね肉 (皮なし)	1枚(約250g)
塩	小さじ1/3
こしょう	少々

<衣液>

A 薄力粉	50g
水	80mL

天ぷらの衣くらいのゆるさにといておく

<パン粉>

B パン粉	50g
パセリ	5g

⑧を合わせておく

バター	10g
サラダ油	大さじ2~3
サラダ油	適量

<バターと薄力粉を合わせたもの>

C バター	10g
薄力粉	大さじ1弱

◎を合わせておく

牛乳	120ml
----	-------

<白ワインににんにくなどを合わせたもの>

D 白ワイン	小さじ1
にんにく	少々
コンソメ顆粒	ひとつまみ
塩	ひとつまみ

◎を合わせておく

ナチュラルチーズ(細かく刻んだもの)	50g
ピンクペッパー	適量

作り方

1. 下準備

- ① 鶏むね肉は8等分にそぎ切りしてたたいて厚みを整える。
- ② ①を④の衣液に付け、⑤のパン粉をしっかりとまぶし、10分程度おいてなじませる。

2. 前工程

- ・フライパンをIHヒーターの中央に置く。
- ・サラダ油を大さじ2~3入れる。
- ・アプリから「レシピ送信」ボタンを押し、表示部に「025」を表示させる。
- ・「スタート」ボタンを押す。
- ・音声が流れ表示部に「適温」が表示されたら、バターを加えて②を並べてのせる。

3. 工程1

- ・「OK」ボタンを押す。
- ・②を焼き、パン粉が油を吸ったら、大さじ3程度のサラダ油を表面にまわしかける。
- ・焼き色がきつね色になったら裏返す。
- ・表面と同様にサラダ油をまわしかける。



- ・両面の焼き色が付き目安時間になったら、器に取り出す。
- ・フライパンをキッチンペーパーでふく。
- ・◎のバターと薄力粉を合わせたものを入れる。

4. 工程2

- ・「OK」ボタンを押す。
- ・耐熱べらで粉っぽさがなくなるまで炒める。



- ・目安時間になったら、牛乳を半量ほど加える。

5. 工程3

- ・目安時間になったら「OK」ボタンを押す。
- ・ダマにならないようによく混ぜる。
- ・残りの牛乳も様子を見ながら少しずつ加え、とろみがつくまで混ぜる。※とろみは耐熱べらでフライパンをなぞると、線が残る程度
- ・◎の白ワインににんにくなどを合わせたものを加えて、混ぜながらなじませる。



- ・目安時間になったら、「切」ボタンを押す。

6. 仕上げ

- ・チーズを加え、混ぜながら余熱で溶かす。
- ・器に盛りつける。
- ・チーズソースをかけ、ピンクペッパーをまぶす。