



適温調理

サポート

材料（1回分）

鶏むね肉（約300g）	1枚
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
薄力粉	適量
サラダ油	適量
しめじ（小房に分ける）	1/2株
生クリーム（動物性）	大さじ6
塩・こしょう	適量

<合わせ調味料>

A 白ワイン	大さじ2
水	大さじ2
粒マスタード	大さじ1
コンソメ（顆粒）	小さじ1

④を合わせておく

パセリ（みじん切り）	適量
ピンクペッパー	少々

作り方

1. 下準備

- ① 鶏肉は皮をとり、厚さ1～2cmのそぎ切りにし、塩とこしょうをふる。
- ② ①に薄力粉をまぶす。

2. 前工程

- ・フライパンをIHヒーターの中央に置く。
- ・サラダ油を入れる。
- ・アプリから「レシピ送信」ボタンを押し、表示部に「026」を表示させる。
- ・「スタート」ボタンを押す。
- ・音声の流れ表示部に「適温」が表示されたら、②を入れる。

3. 工程1

- ・「OK」ボタンを押す。
- ・②を両面焼いていく。
- ・8割程度焼けたらしめじを加える。



- ・目安時間になったら④の合わせ調味料を入れる。

4. 工程2

- ・「OK」ボタンを押す。
- ・④のアルコールが飛んだら、生クリームを加える。
- ・全体をからめるように煮て、鶏肉に火を通す。



- ・目安時間になったら、「切」ボタンを押す。

5. 仕上げ

- ・塩、こしょうで味を調える。
- ・器に盛りつけ、パセリとピンクペッパーを散らす。