



適温調理

サポート

## 材料（1回分）

鶏もも肉（脂肪はとっておく）	300g
塩	小さじ1/3強（2.4g）
じゃがいも（2cm角に乱切り）	1個分（100～150g）
アスパラ（斜め薄切り）	2本（30g）
まいたけ（ほぐす）	100g
赤パプリカ（薄切り）	1/4個分（50g）
オリーブ油	小さじ1
塩	ひとつまみ

&lt;マリネ液&gt;

<b>A</b> ローズマリー	少々
オレガノ	少々
タイム	少々
にんにく（輪切スライス）	1かけ
粗挽き黒こしょう	少々
オリーブ油	小さじ1

塩・こしょう 各適量

## 作り方

## 1. 下準備

- ① 鶏肉は厚みを整えて6等分し、両面に塩小さじ1/3強をふる。  
（大きさは1個50gくらいに切りそろえる）
- ② Aのマリネ液に30分以上漬け込む。

## 2. 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「027」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、①から鶏肉とにんにくを取り出して入れ、鶏肉の皮面を下にして並べてのせる。
- ・じゃがいもを鶏肉のすきまに入れる。

## 3. 工程1

- ・「OK」ボタンを押す。
- ・ Tongue等で軽く押さえながら焼いていく。
- ・ にんにくは焦げ始めたら取り出す。



- ・目安時間になり皮面が焼けていたら、裏返す。
- ・アスパラ、まいたけ、パプリカを入れ、塩をひとつまみ回しかける。

## 4. 工程2

- ・「OK」ボタンを押す。
- ・裏面を焼いていく。



- ・目安時間になり中まで火を通したら、「切」ボタンを押す。

## 5. 仕上げ

- ・塩、こしょうで味を調える。