



適温調理

焼き物

設定温度の目安
220℃～180℃

材料（2人分）

鶏もも肉 1枚（250g）

A	酒	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1

紫玉ねぎ（千切り） 1/4個

プチトマト（半分に切る） 6個

レタス（一口大にちぎる） 200g

アスパラガス（下ゆでして4cmの斜め切り） 150g

酒 大さじ1

B	粒マスタード	小さじ1強
	マヨネーズ	大さじ3
	ワインビネガー	大さじ1
	塩	小さじ1/5
	こしょう	少々

作り方

- 鶏肉はAで下味をつけておく。
- 紫玉ねぎは千切りにし、塩水にさらしておく。プチトマト、レタス、アスパラガスはそれぞれ切って用意しておく。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「**焼き物**」「**220℃**」を選び、「**スタート**」ボタンを押す。
- 表示部に「**適温**」が表示されたら、1の鶏肉の皮側を下にして約4分焼く。焼き色がついたら裏返し、余分な油をキッチンペーパーでふき取りさらに約1分ふたをして身を焼く。
- 4に、酒をふりかけ、設定ボタンで「**180℃**」に切り替え、ふたをして約4～5分様子を見ながら蒸し焼きにする。焼き上がったら一口大に切り、2の野菜とともに器に盛りつける。
- 仕上げにBをよく混ぜ、上からかける。