



メニュー

鶏のグリル

火力の目安  
中

### 材料（2枚分）

鶏もも肉（皮付き）（1枚約250g） 2枚

A	塩・こしょう	各適量
	ハーブ（生または乾燥品）（タイム・ローズマリー・マジョラムなど）	各少々

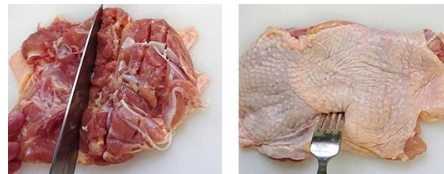
使用付属品  
波皿



### 作り方

1. 鶏肉の皮にフォークなどで穴を開け、厚みのあるところには切り目を入れAをまぶす。
2. 1の皮側を上にして波皿にのせ、「メニュー」の「鶏のグリル」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。

鶏肉は、火の通りをよくするため、厚みのある部分やすじに、1～2cmの間隔で切り目を入れてください。（鶏肉の厚さは、目安として2cm以下にしてください）  
鶏肉は、縮みを抑えるため皮全体にフォークなどで穴をあけてください。調理するときの鶏肉ののせかたは、皮側を上にして波皿の中央部にのせてください。  
2枚の場合は、前後に並べてのせてください。



1枚



手前側

2枚



手前側