IH調理 パリパリチキンのサラダ

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
A	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
B	マヨネーズ	大さじ3
B	ワインビネガー	大さじ1
B	塩	小さじ1/5
B	こしょう	少々

対象機種：N9Tシリーズ

作り方

1. 鶏肉はAで下味をつけておく。
2. 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。
3. 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。
4. 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。
5. 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。
6. 仕上げにBをよく混ぜ、上からかける。