

鶏のハーブ焼き



作りかた

- 鶏肉は、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てAをまぶす。
- ①の皮を上にして、取り外したテーブルプレートの中央に寄せて並べ、**中段**に入れ **人気メニュー 11 鶏のハーブ焼き** で加熱する。

加熱の目安

加熱：約30分

1回に作れる分量

2~4人分

使用付属品



テーブルプレート
中段

カロリー

258kcal

塩分

0.4g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。
このレシピはMRO-F6A対応レシピです。

注意

テーブルプレートの出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う

材料	2人分	3人分	4人分
鶏もも肉（皮つき、1枚約250gの物）	1枚	1・1/2枚	2枚
A 塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
A タイム、マジョラム、ローズマリーなどのハーブ（生または乾燥品）	各少々	各少々	各少々

鶏のハーブ焼きのコツ

2人分（鶏肉1枚分）のときは

人気メニュー 11 鶏のハーブ焼き **少人数** で加熱します。

骨付き肉は

仕上がり調節 **強** で加熱します。

お願い

調理後の加熱室の油污れや臭いが気になるときは **脱臭** で加熱してください

臭いが気になるときは、換気扇を回してください

ドアの周りから蒸気や煙が出る場合がありますが、故障ではありません