

手動

チキンソテー



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塩、こしょうをして5~10分おき、小麦粉をかるくまぶす。
- テーブルプレートに①の皮を上にして並べ、**上段**に入れ **オープン** **予熱無** **210℃** **25~30分** で加熱する。

手動

オープン

210℃
加熱：25~30分

使用付属品



テーブルプレート
上段

カロリー

264kcal

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



指示

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プン用手袋を使う

材料

鶏もも肉(皮つき、1枚約250gの物)

塩、こしょう

小麦粉(薄力粉)

4人分

2枚

各少々

適量

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