

手動

## 焼きとり



手動

グリル

加熱：17～22分 裏返して6～11分

使用付属品

テーブルプレート  
中段

カロリー

384kcal

塩分

4.4g

※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。

材料

4人分(12本)

鶏もも肉(皮つき、1枚約250gの物、ひとくち大に切る)

2枚

長ねぎ(3～4cm長さに切る)

2本

ししとうがらし(へたと種を取る)

12本

A しょうゆ

カップ1/2

A みりん

カップ1/4

A 砂糖

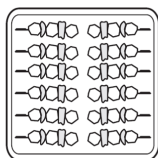
大さじ2～3

A サラダ油

大さじ1

## 作りかた

- 合わせたAの中に鶏肉と野菜をつけ込み、ときどき返しながら20分程度おいて、鶏肉と野菜を交互に竹ぐしに刺しておく。
- 取り外したテーブルプレートに①を並べ、**中段**に入れ **グリル** **17～22分** で加熱し、裏返して **グリル** **6～11分** で加熱する。



焼きとりの並べかた

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プン用手袋を使う

ひとくちメモ

お好みでAのかわりに市販のたれを使っても良いでしょう。  
汚れが気になるときは、テーブルプレートにオープンシートを敷きます。

お願い

調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは **75 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