

鶏と野菜のみそマヨ焼き



加熱の目安

加熱：約33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
上段



給水タンク 満水

カロリー

351kcal

塩分

1.4g

※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-S8A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

下ごしらえ

- 鶏肉は、厚みのあるところには切り目を入れ、1枚を9等分し、合わせたAをもみ込む。冷凍しない場合は**作りかた①**に進む。
- 冷凍保存袋(市販)より小さめにオープンシートを切って保存袋の中に入れ、肉どうしがつかないように皮を上にして並べ、密閉する。
- キャベツとじゃがいもの水気をしっかりとふき取り、別の保存袋に入れ、密閉する。
- 金属トレイなどにのせて平らにし、**上手な冷凍保存(フリージング)のコツ**を参照して冷凍する。

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 保存袋からキャベツを取り出し、テーブルプレートの上に平らに広げ、左右両側にじゃがいもを並べる。
- キャベツの上に、保存袋から取り出した肉の皮を上にして、重ならないように並べる。

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 マヨネーズ	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
A みそ	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
キャベツ(ひとくち大に切る)	150g	225g	300g
じゃがいも(5mm幅の半月切り、水にさらす)	50g	75g	100g

鶏と野菜のみそマヨ焼きのコツ

仕上がり調節は

弱	やや弱	中	やや強	強
2人分(冷凍以外)	2人分(冷凍)	3人分(冷凍以外) 4人分(冷凍以外)	3人分(冷凍) 4人分(冷凍)	

3、4人分(冷凍以外)を焼くときは

焼き色を濃く仕上げたい場合に**やや強**で加熱します。

関連するコツ(別紙)

上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

4. ③を**上段**に入れ **冷凍メニュー** **27鶏と野菜のみそマヨ焼き** 仕上がり
調節 **強** で加熱する。冷凍せずに焼く場合は、仕上がり調節 **中** で加
熱する。
-