

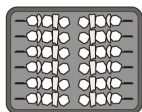
手動

焼きとり




作りかた

1. 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。
2. 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** **22~27分** で加熱し、裏返して **グリル** **7~12分** で加熱する。



手動
グリル
加熱：22~27分
裏返して
加熱：7~12分

使用付属品
 テーブルプレート 中段

カロリー	塩分
384kcal	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。
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ブン用手袋を使う

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

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**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