

手動

# ローストチキン



## 作りかた

- 鶏肉はよく洗って水けをふき、塩、こしょうをすり込む。
- 手羽を背中で組ませて胸を上にし、両足を木綿製のたこ糸で、しばって形を整える。
- 取り外したテーブルプレートにオーブンシートを敷いて、その中央に野菜を寄せて広げ、その上に②の胸を上にしてのせ、全体にはけでサラダ油を塗る。
- 食品を入れずに **オーブン** **予熱有** **210℃** で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、③を**下段**に入れ **80~90分** で加熱する。

手動

オーブン

210℃  
予熱：約22分  
加熱：80~90分

使用付属品



テーブルプレート  
下段

カロリー

2072kcal

塩分

13.6g

※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

若鶏（内臓抜き、約1.2kgの物）

1羽分

1羽分

塩

小さじ2

こしょう

少々

にんじん（輪切り、1cm幅に切る）

100g

玉ねぎ（輪切り、1cm幅に切る）

100g

セロリ（葉を取り除き、4~5cm幅に切る）

100g

サラダ油

適量

## ローストチキンのコツ

首のついた若鶏は

皮を残してつけ根から切り落とします。

くさがりが気になる場合は

レモン1/2個(分量外)の切り口で全体をこすると良いでしょう。

## 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