



手動

グリル

22~27分
裏返して7~12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

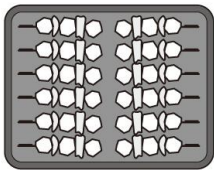
大さじ2~3

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



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 **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