

鶏のハーブ焼き



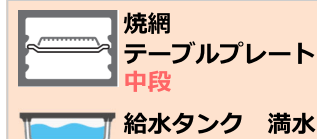
加熱の目安

加熱：約33分

1回に作れる分量

1~6人分

使用付属品



カロリー

258kcal

塩分

0.4g

※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-W10A対応レシピです。

注意



指示

テーブルプレート、角皿の出し入れは、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



禁止

角皿は使わない
火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。

下ごしらえ

- 鶏肉は、1枚を2等分に切り、皮にフォークなどで穴を開け、厚みのあるところには切り目を入れてAをまぶす。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。
- 金属トレー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。
- 肉を取り出し、皮を上にして焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き**中段**に入れ **047 鶏のハーブ焼き** で加熱する。

材料	1人分	2人分	3人分	4人分	5人分	6人分
鶏もも肉(皮つき、1枚約250gの物)	1/2枚	1枚	1・1/2枚	2枚	2・1/2枚	3枚
A 塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々	各少々	各少々
A タイム、マジョラム、ローズマリーなどのハーブ(生または乾燥品)	各少々	各少々	各少々	各少々	各少々	各少々

鶏のハーブ焼きのコツ

骨付き肉は

仕上がり調節 **強** で加熱します。

冷凍せずに焼くときは

鶏肉1枚を2等分に切らなくても焼くことができます。

関連するコツ(別紙)

上手な冷凍保存(フリージング)のコツ