

鶏のハーブ焼き(脱脂)



作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. 鶏肉は、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。皮を上にして、角皿の中央に寄せて並べる。
3. 食品を入れずに **048 鶏のハーブ焼き(脱脂)** で予熱する。
4. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、②を **中段** に入れ、加熱する。

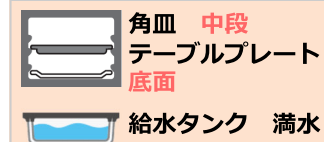
加熱の目安

予熱：約3分
加熱：約23分

1回に作れる分量

4人分

使用付属品



注意



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

材料

鶏もも肉(皮つき、1枚約250gの物)

A 塩、こしょう

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)

4人分

2枚

各少々

各少々