

手動

# チキンソテー



## 作りかた

1. 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塩、こしょうをして5～10分おき、小麦粉をかるくまぶす。
2. テーブルプレートを取り外し、角皿に①の皮を上にして並べ、**中段**に入れ **オープン** **予熱無** **1段** **210℃** **23～30分** で加熱する。

手動

オープン

210℃  
加熱：23～30分

使用付属品



角皿 中段

カロリー

264kcal

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プン用手袋を使う

## 材料

鶏もも肉(皮つき、1枚約250gの物)

塩、こしょう

小麦粉(薄力粉)

4人分

2枚

各少々

適量