

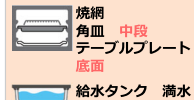


作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 合わせたAの中に鶏肉と野菜をつけ込み、ときどき返ししながら20分程おく。
- ②の鶏肉と野菜を交互に竹ぐしに刺す。
- 焼網に③を並べ、角皿に置き、**中段**に入れ**過熱水蒸気グリル** **17～25分**で加熱する。

手動
過熱水蒸気グリル
加熱：17～25分

使用付属品



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。
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、ひとくち大に切る)

長ねぎ(3～4cm長さに切る)

ししとうがらし(へたと種を取る)

A しょうゆ

A みりん

A 砂糖

A サラダ油

4人分(12本)

2枚

2本

12本

カップ1/2

カップ1/4

大さじ2

大さじ1

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、角皿にオープンシートを敷きます。