

鶏むね肉のナッツてり焼き



作りかた

1. 給水タンクに満水まで水を入れてセットする。
2. 鶏むね肉は厚さ1.5cmになるまで叩き、しょうゆで下味をつけて10分程度おく。
3. **A**を大きくて深めの耐熱ボウルに入れ **レンジ** **600W** **約4分10秒** で加熱する。(調理する人数分によってレンジ出力と加熱時間が異なります。下記コツ内の分量と作りかた **レンジ** **出力(W)** と加熱時間をご確認ください。)
4. 鶏むね肉はキッチンペーパーで水気をおさえ、1枚を2等分にし、小麦粉をはたく。
5. 焼網の中央に④をのせ、そのまわりにズッキーニとプチトマトを並べ、テーブルプレートに置き、**中段**に入れ **269 鶏むね肉のナッツてり焼き** で加熱する。

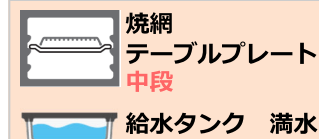
加熱の目安

加熱：約32分

1回に作れる分量

2~4人分

使用付属品



カロリー

358kcal

塩分

1.6g

※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-W10B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。

材料	2人分	3人分	4人分
鶏むね肉（皮なし、1枚200g程度のもの）	1枚	1.5枚	2枚
キッコーマンいつでも新鮮味わいリッチ減塩しょうゆ	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2
ズッキーニ（1本約150g程度のもの）（幅1cmの輪切り）	1本	1.5本	2本
プチトマト	6個	8個	12個
小麦粉	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
A キッコーマンいつでも新鮮味わいリッチ減塩しょうゆ	大さじ1・1/2	大さじ2強	大さじ3
A みりん	大さじ1・1/2	大さじ2強	大さじ3
A ミックスナッツ（砕く）	30g	45g	60g

鶏むね肉のナッツ照り焼きのコツ

分量と作りかた③ **レンジ** **出力(W)** と加熱時間

分量	レンジ	出力(W)	加熱時間
2人分	500W		約2分30秒
3人分	600W		約3分

4人分

600W

約4分10秒

厚さは

1.5cmになるまでしっかりと叩きます。分厚いと加熱されにくくなります。

このレシピに使われている商品



キッコーマンいつでも新鮮味わいリッチ減塩しょうゆ