



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、黒皿の中央に寄せて並べる。
3. 食品を入れずに **037 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24分

1回に作れる分量

4人分

使用付属品



黒皿 **中段**
テーブルプレート



給水タンク 満水

鶏のハーブ焼き(4人分)

カロリーカット値：約 **87kcal 減**
※1
調理後のカロリー：約 847 kcal
※2

※1 オートメニュー**鶏のハーブ焼き**と「脱脂」で調理した場合のカロリー比較
※2 「脱脂」による調理後の食品のカロリー(日立調べ)

材料

4人分

鶏もも肉(皮つき、1枚約250gの物)

2枚

A 塩、こしょう

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