

鶏と野菜のみそマヨ焼き



下ごしらえ

- 鶏肉は、厚みのあるところには切り目を入れ、1枚を9等分し、合わせたAをのみ込む。
- 冷凍保存袋（市販）より小さめにオープンシートを切って保存袋の中に入れ、肉どうしがつかないように皮を上にして並べ、密閉する。
- キャベツとじゃがいもの水気をしっかりとふき取り、別の保存袋に入れ、密閉する。
- 金属トレーなどにのせて平らにし、**上手な冷凍保存（フリージング）のコツ**を参照して冷凍する。

作りかた

- オープンシートを焼網よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、焼網にのせる。

加熱の目安

加熱：約28分

1回に作れる分量

1～4人分

使用付属品



焼網
テーブルプレート

カロリー

351kcal

塩分

1.4g

※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。

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
鶏もも肉(皮つき、1枚約250gの物)	1/2枚	1枚	1・1/2枚	2枚
A マヨネーズ	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
A みそ	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
キャベツ(ひとくち大に切る)	75g	150g	225g	300g
じゃがいも(5mm幅の半月切り、水にさらす)	25g	50g	75g	100g

鶏と野菜のみそマヨ焼きのコツ

冷凍せずに焼くときは

下ごしらえ①のみを行い、作りかた①～③で加熱します。

鶏肉は

厚みや大きさをそろえて切ります。身が厚いと火の通りが悪くなりうまく焼けません。

関連するコツ



上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

2. 保存袋からキャベツを取り出し、オープンシートの上に平らに広げ、左右両側にじゃがいもを並べる。

3. 保存袋から肉を取り出し、キャベツの上に皮を上にして重ならないように並べ
040 鶏と野菜のみそマヨ焼き で加熱する。

注意



テーブルプレート、黒皿の出し入れは、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