

鶏の照り焼きセット



加熱の目安	使用付属品		カロリー	塩分
加熱：約32分	 焼網  テーブルプレート  給水タンク 満水	282kcal	1.5g	
1回に作れる分量		※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。		
1~4人分				
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 しょうゆ	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
A みりん	大さじ1/4	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
A 砂糖	小さじ1/4	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1
A しょうが汁	少々	少々	少々	少々
〈付け合わせ〉セロリ（棒状の物）	25g	50g	75g	100g

下ごしらえ

- 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。
- 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、1枚を4等分する。
- ②**を合わせた**A**に30分~1時間ほどつけて下味をつけ、汁けをかるく切る。
- ③**の皮を上にして、**①**の中央に寄せて並べる。

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。
- 副菜**から2品選んで準備する。
- テーブルプレートの中央に用意した副菜をタテに並べてのせる。
- ③**の上に主菜をのせた焼網をのせる。
- ④**をテーブルプレートごと加熱室底面にセットし **169 鶏の照り焼きセット** で加熱する。

副菜2品選ぶ

ほうれん草のソテー

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
ほうれん草	50g	100g	150g	200g
コーン（缶詰）	10g	20g	30g	40g
バター	小さじ1/2	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々
水	小さじ1	小さじ2	小さじ3	大さじ1・1/3

かぼちゃのごまあえ

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
かぼちゃ（1cm角に切る）	50g	100g	150g	200g
A しょうゆ	小さじ1/2	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2
A みりん	小さじ1/4	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1

作りかた

- ほうれん草は洗って水けを切らずにラップに包み **014 下ゆで葉・果菜** 仕上がり調節 **やや弱** で加熱し、水に取ってから4~5cm幅に切り、かるく絞る。
- オープンシートをテーブルプレートの半分よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、テーブルプレートの片側に置く。
- ②**に**①**とコーンを入れ、塩、こしょうをしてくるく混ぜ、細かくちぎったバターをのせ、水を加える。
- 加熱後、かき混ぜる。

作りかた

- かぼちゃはラップに包み **014 下ゆで葉・果菜** で加熱する。
- オープンシートをテーブルプレートの半分よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、テーブルプレートの片側に置く。

6. 加熱後、付け合わせを4等分して添える。

① 水	小さじ 1/2	小さじ1	小さじ 1・1/2	大さじ 1・1/3
白すりごま	小さじ 1/4	小さじ 1/2	小さじ 3/4	小さじ1

3. ②に①とAを入れ、かるく混ぜる。

4. 加熱後、白ごまをあえる。

きのこの焼きびたし

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
エリンギ、しいたけ、まいたけなど合わせて	50g	100g	150g	200g
めんつゆ（3倍濃縮）	大さじ 1/2	大さじ1	大さじ 1・1/2	大さじ2
水	大さじ1	大さじ2	大さじ3	大さじ4
赤とうがらし（乾燥、小口切り）	少々	1/4本	1/3本	1/2本

小松菜となめたけのあえ物

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
小松菜	50g	100g	150g	200g
なめたけ	10g	20g	30g	40g
しょうゆ	小さじ 1/2	小さじ1	小さじ 1・1/2	小さじ2
水	小さじ1	小さじ2	小さじ3	大さじ 1・1/3

ホットサラダ

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
① キャベツ（ひとくち大に切る）	50g	100g	150g	200g
① 赤パプリカ（せん切り）	5g	10g	15g	20g
① 黄パプリカ（せん切り）	5g	10g	15g	20g
① 水	小さじ1	大さじ 1・1/3	大さじ2	大さじ 2・2/3
② 酢	小さじ1	小さじ2	大さじ1	大さじ 1・1/2
② オリーブ油	大さじ 1/4	大さじ 1/2	大さじ 3/4	大さじ1
② 塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々

作りかた

- オープンシートをテーブルプレートの半分よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、テーブルプレートの片側に置く。
- ①に食べやすい大きさに切ったきのこ、残りの材料を入れ、かるく混ぜる。
- 加熱後、かき混ぜる。

作りかた

- 小松菜は洗って水けを切らずにラップで包み 014 下ゆで葉・果菜 仕上がり調節 [弱] で加熱し、水に取ってから4～5cm幅に切り、かるく絞る。
- オープンシートをテーブルプレートの半分よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、テーブルプレートの片側に置く。
- ②に①と残りの材料を入れ、かるく混ぜる。
- 加熱後、かき混ぜる。

作りかた

- オープンシートをテーブルプレートの半分よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、テーブルプレートの片側に置く。
- ①にAを入れ、かるく混ぜる。
- 加熱後、合わせたBをかけ、かき混ぜる。

アスパラベーコン巻き

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
アスパラガス	60g	120g	180g	240g
ベーコン	2枚	4枚	6枚	8枚
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々

作りかた

1. アスパラガスは6~7cm幅に切り、ラップに包み **014 下ゆで葉・果菜** 仕上がり調節 **やや弱** で加熱し、冷ます。
2. オープンシートをテーブルプレートの半分よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、テーブルプレートの片側に置く。
3. ベーコンを半分の長さに切り、①を巻いて楊枝で止め、塩、こしょうをし、②にのせる。

水菜としめじのあえ物

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
水菜	50g	100g	150g	200g
しめじ（石づきを取り、小房に分ける）	10g	20g	30g	40g
ポン酢しょうゆ	小さじ1	小さじ2	大さじ1	大さじ1・1/3
水	小さじ1	小さじ2	大さじ1	大さじ1・1/3

作りかた

1. オープンシートをテーブルプレートの半分よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、テーブルプレートの片側に置く。
2. ①に4~5cm幅に切った水菜を入れその上にきのこのせ、ポン酢しょうゆと水を加える。
3. 加熱後、かき混ぜる。

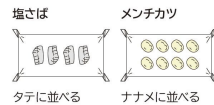
おかずセットのコツ

並べかたは

主菜を焼網の上、副菜2品を焼網の下に並べます。



主菜の塩さばとメンチカツの並べかたは図を参照して並べます。



加熱が足りなかったときは

主菜の加熱が足りなかった場合は、副菜を取り出し **オープン 予熱無 1段 210℃** で様子を見ながら加熱します。

副菜の加熱が足りなかった場合は、主菜を取り出し **レンジ 500W** で様子を見ながら加熱します。