

# 鶏むね肉のナッツteri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ポウルに入れ、レンジ 600W 約4分10秒で加熱する。
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、256 鶏むね肉のナッツteri焼きで加熱する。

### 加熱の目安

加熱：約31分

1回に作れる分量

2~4人分

### 使用付属品



焼網  
テーブルプレート



給水タンク 満水

### 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。

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
<b>A</b> 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
<b>A</b> みりん	大さじ1・1/2	大さじ2強	大さじ3
<b>A</b> 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。

### コラボメニューのコツ

#### 容器は大きくて深めの物を

直径約25cm（内径約22.5cm）、深さ約10cm、重さ耐熱ガラスポウル 約1.0kg、耐熱プラスチックポウル 約200gの広口耐熱ポウルが適しています。

#### ラップのかけかたは

1枚だけかきかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

### 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