

鶏のハーブ焼き(脱脂)



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。
- 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、角皿の中央に寄せて並べる。
- 食品を入れずに 034 鶏のハーブ焼き(脱脂) で予熱する。
- 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23分

1回に作れる分量

4人分

使用付属品



角皿 中段
テーブルプレート
底面



給水タンク 満水

注意



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

材料

鶏もも肉(皮つき、1枚約250gの物)

4人分

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