

鶏胸肉のキムチーズ



加熱の目安

加熱：約18分

1回に作れる分量

2~4人分

使用付属品



テーブルプレート
中段

カロリー

303kcal

塩分

3g

※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。
このレシピはMRO-WIA対応レシピです。

注意



指示

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



禁止

角皿は使わない火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。

作りかた

- 鶏肉はひとくち大に切り、**A**をもみ込む。
- 大きくて深めの耐熱ボウルに**①**と**B**を入れ、レンジ 600W 約13分 で加熱し、かき混ぜる。
- グラタン皿に**②**を分け入れ、上にチーズを散らす。
- テーブルプレートに**③**を並べ中段に入れ 191 鶏胸肉のキムチーズ で加熱する。

材料	2人分	3人分	4人分
鶏むね肉	160g	240g	320g
A 酒	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2
A しょうゆ	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2
B キャベツ(ひとくち大に切る)	2枚(約160g)	3枚(約240g)	4枚(約320g)
B 玉ねぎ(7mm幅に切る)	80g	120g	160g
B ピーマン(7mm幅に切る)	1個(30g)	1個半(45g)	2個(約60g)
B 生しいたけ(7mm幅に切る)	2枚(約40g)	3枚(約60g)	4枚(約80g)
B キムチ	60g	90g	120g
B 酒	大さじ3/4	大さじ1	大さじ1・1/4
B しょうゆ	大さじ3/4	大さじ1	大さじ1・1/4
ピザ用チーズまたは粉チーズ	50g	75g	100g

鶏胸肉のキムチーズのコツ

容器は

金属製・ホーロー製の容器は使わない。耐熱性の陶器・磁器か耐熱ガラスのグラタン皿を使ってください。

焼くときの皿の置き方は

以下のように中央に寄せて並べてください。

