



作りかた

1. 合わせたAの中に鶏肉と野菜をつけ込み、ときどき返しながら20分程おく。
2. ①の鶏肉と野菜を交互に竹ぐしに刺す。
3. ②をくしをヨコにして、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き**中段**に入れ **195 焼きとり** で加熱する。

加熱の目安

加熱：約20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
中段

カロリー

384kcal

塩分

4.4g

※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。
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、金ぐしは使わない火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。

材料	1人分(3本)	2人分(6本)	3人分(9本)	4人分(12本)
鶏もも肉(皮つき、1枚約250gの物、ひとくち大に切る)	1/2枚	1枚	1・1/2枚	2枚
長ねぎ(3~4cm長さに切る)	1/2本	1本	1・1/2本	2本
ししとうがらし(へたと種を取る)	3本	6本	9本	12本
A しょうゆ	カップ1/8	カップ1/4	カップ1/3	カップ1/2
A みりん	少々	カップ1/8	カップ1/6	カップ1/4
A 砂糖	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
A サラダ油	大さじ1/4	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1

ひとくちメモ

お好みでAのかわりに市販のたれを使っても良いでしょう。
汚れが気になるときは、テーブルプレートにオーブンシートを敷きます。