

手動

焼きとり



作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. 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。
3. ②の鶏肉と野菜を交互に竹ぐしに刺す。
4. 焼網に③を並べ、角皿に置き、中段に入れ過熱水蒸気グリル 17～25分で加熱する。

手動

過熱水蒸気グリル

加熱：17～25分

使用付属品

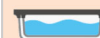


焼網

角皿 中段

テーブルプレート

底面



給水タンク 満水

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-W1A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プン用手袋を使う

材料

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)

2枚

長ねぎ(3～4cm長さに切る)

2本

ししとうがらし(へたと種を取る)

12本

A しょうゆ

カップ1/2

A みりん

カップ1/4

A 砂糖

大さじ2

A サラダ油

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、角皿にオープンシートを敷きます。