



おまかせ肉野菜

鶏肉 たれ

使用付属品



波皿

火力の目安
強

材料（4人分）

骨付き鶏もも肉（1本約200g）	2本
塩・こしょう	各適量

A	トマトペースト	大さじ2
	白ワインビネガー	大さじ1・1/2
	オリーブ油	大さじ2
	塩	小さじ1/2

④を合わせておく

中玉トマト（1個約60g 横半分に切る）	2個
しめじ（小房にわけると）	100g
玉ねぎ（1 cm厚さの半月切り）	100g
オリーブ（グリーン）	8個
イタリアンパセリ（粗くきざむ）	適量

材料（2人分）

骨付き鶏もも肉（1本約200g）	1本
塩・こしょう	各適量

A	トマトペースト	大さじ1
	白ワインビネガー	大さじ3/4
	オリーブ油	大さじ1
	塩	小さじ1/4

④を合わせておく

中玉トマト（1個約60g 横半分に切る）	1個
しめじ（小房にわけると）	50g
玉ねぎ（1 cm厚さの半月切り）	50g
オリーブ（グリーン）	4個
イタリアンパセリ（粗くきざむ）	適量

作り方

- 骨付き鶏もも肉の裏側から足の付け根の骨にそって包丁を入れ、左右に開く。上側も同様に、骨にそって包丁を入れ、左右に開く。鶏肉の皮にフォークなどで穴をあけ、厚みのあるところには切り目を入れ、塩、こしょうをふる。
- 1をAに30分～1時間つけておく。
- 2の汁気を切り、波皿の中央に皮側を上にしてのせ、残ったAに、野菜としめじ、オリーブを合わせ、肉の周りに並べ、メニューの「**おまかせ肉野菜**」の「**鶏肉 たれ**」「**強**」を選び、「**スタート**」ボタンを押し、焼く。
- 器に盛りつけ、イタリアンパセリをちらす。