

ガイヤーン

合計加熱調理時間 約 15分

[1人分：331kcal/ 食塩相当量：2.0g]

コンビモードで加熱すれば、こんがり焼けて香ばしく。
ほんのり甘いタレがお肉の奥まで染み込んだ、タイ風焼き鳥です。



材料（12人分）

鶏もも肉（余分な皮と脂肪を取り除く）	6枚
<材料a>	
ナンプラー	大さじ3
砂糖	40g
オイスターソース	大さじ3
鶏ガラスープの素	大さじ1/2
おろしニンニク	20g
おろしショウガ	20g
香菜（みじん切り）	大さじ3
五香粉	少々
こしょう	少々
<材料b>	
グリーンリーフ	120g
キュウリ（飾り切り）	適量
ニンジン（飾り切り）	適量
ライム（輪切り）	適量

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

分量

12人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	90%	15分	200℃

下ごしらえ

- ・<材料a>はボールでよく混ぜ合わせ、鶏もも肉を一晩漬け込む。

作り方

1. 20mmのテフロン加工ホテルパン1枚に鶏もも肉を並べて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 器に盛って<材料b>を添える。

調理ポイント ◆鶏もも肉を加熱する際は、皮目を上にすること。