

さぬき名物骨付鳥

合計加熱調理時間 約 12分

[1人分：683kcal／食塩相当量：2.1g]

さぬきの第2のソウルフードとして愛されるスパイシーな骨付鳥。スチコンなら焼きムラなくジューシーに仕上がります。



材料（4人分）

鶏もも肉	4枚
<材料a>	
塩	大さじ1
こしょう	適量
ニンニク（おろす）	4かけ
サラダ油	大さじ2
キャベツ（一口大に切る）	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

4人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	コンビ	40%	12分	280℃	—

下ごしらえ

- ・鶏もも肉は、筋切りをして厚みを均一にする。
- ・鶏もも肉に〈材料a〉を全体にすり込み、冷蔵庫で一晩置く。

作り方

1. 20mmのテフロン加工アルミホテルパン1枚に鶏もも肉を皮を上にして並べて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱完了後、1のホテルパンを取り出して器に盛り、キャベツを添える。

- 調理ポイント**
- ◆蒸気を調節することで皮はパリッと、中はジューシーに仕上がる。
 - ◆こしょうは多めにふることでスパイシーに仕上がる。