

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。