

# 電気上火式焼物器 100V仕様 (MEK-A042U)

## チキンソテー

投入段： 中段

加熱時間： 8～9分

トレイ1枚分目安： 3枚 (1枚70g)

使用する備品： フルサイズトレイ (付属品： 300×200×20)



### 写真

加熱前



加熱後



### 材料(3枚分)

鶏もも肉 (1枚70g)	210 g
塩	1.8 g
白コショウ	適量

### 作業手順

- ① 肉をカットし、塩、白コショウを振る。
- ② ①をトレイにのせる。  
※食材は端に寄せずに均等にのせ、食材以上の面積の隙間を開けてください。
- ③ ②のトレイをトレイ受けにのせ、棚受けに差し込む。
- ④ 調理スタートスイッチ (赤) を押し、加熱を開始する。
- ⑤ 調理終了ブザー後、トレイ受けを引き出し、トレイを取り出す。
- ⑥ 器に盛付ける。

### 調理のポイント

- ポーションサイズの目安
  - ・ 長さ12cm×幅8cm×厚さ2cm 1枚70gのチキンソテーを調理する際の目安になります。
- 調理のポイント
  - ・ 電源を入れると予熱運転を開始します。トレイ受けを下段に差し込んでください。  
※1日の初回の予熱は完了まで約15分かかります。
  - ・ 食材を複数トレイにのせる際、端に寄せずに均等にのせ、食材以上の面積の隙間を開けてください。
  - ・ 好みの仕上がりに応じて、投入段、調理時間を調節してください。
  - ・ 調理終了後、自動的に予熱運転に切り替わりますので、トレイ受けを下段に差し込んでください。

