



サラダチキン

≪材料≫ 2~3 人分

・鶏ムネ肉	1 枚 (280 g)
・ハーブ塩	小さじ 1
・砂糖	小さじ 1

調理時間
60分

1
STEP

1. 鶏ムネ肉に砂糖と塩を順番に全体にもみ込む
2. フリーザーバックに入れ、空気を抜いて封をし、冷蔵庫で 3 時間以上寝かせる
3. 調理の 1 時間程前に冷蔵庫から取り出し、常温に戻す
4. 鍋の底にお皿を置き、3. をフリーザーバックのまま入れ、鶏肉が浸る量の水を張る
5. かき混ぜウイングは取り付けずに、「手動モード」30 分・80℃でスタート
6. ピピピと音が鳴ったら、そのままの状態でも 30 分以上置いておく

※ すぐに食べない場合は、6. の後 フリーザーバックのまま冷蔵庫で保存してください。

