

# 手羽先のから揚げ



|              |           |  |  |
|--------------|-----------|--|--|
| <b>加熱の目安</b> |           | <b>使用付属品</b>   |  |
| 約24分         |           |  <b>テーブルプレート<br/>中段</b> |  |
| 1回に作れる分量     |           |  |  |
| 2~4人分        |           |  |  |
| <b>カロリー</b>  | <b>塩分</b> |  |  |
| 220kcal      | 1.6g      |  |  |

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

| 材料             | 2人分    | 3人分      | 4人分    |
|----------------|--------|----------|--------|
| 鶏手羽先（1本約60gの物） | 4本     | 6本       | 8本     |
| A 片栗粉          | 大さじ1   | 大さじ1・1/2 | 大さじ2   |
| A 砂糖           | 大さじ1/2 | 大さじ3/4   | 大さじ1   |
| A 塩            | 少々     | 小さじ1/2弱  | 小さじ1/2 |
| A しょうゆ         | 大さじ1/2 | 大さじ1/2強  | 大さじ1   |
| A 酒            | 大さじ1/2 | 大さじ1/2強  | 大さじ1   |
| A みりん          | 大さじ1   | 大さじ1・1/2 | 大さじ2   |
| A にんにく（すりおろす）  | 1/2片   | 1片       | 1片     |
| A 長ねぎ（みじん切り）   | 5g     | 7.5g     | 10g    |
| A 七味とうがらし      | 少々     | 少々       | 少々     |

## 作りかた

- 鶏肉は肉の厚い部分にかくし包丁をいれ、**A**につけ込み、15分程度おき、汁けをかるく切る。
- 取り外したテーブルプレートの中央に①を寄せて並べ、**中段**に入れ **43 手羽先のから揚げ** で加熱する。

### 手羽先のから揚げのコツ

#### 2人分の場合

仕上がり調節 **弱** で加熱します。