

鶏のしょうゆから揚げ



加熱の目安

約37分

1回に作れる分量

2~4人分

使用付属品



テーブルプレート
上段

カロリー

281kcal

塩分

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 (6個)	3人分 (9個)	4人分 (12個)
鶏もも肉 (皮つき、1枚約250gの物)	1枚	1・1/2枚	2枚
A しょうゆ	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
A 酒	大さじ1	大さじ1	大さじ1・1/2
A しょうが (すりおろす)	小さじ3/4	小さじ1	小さじ1・1/2
A にんにく (すりおろす)	小さじ3/4	小さじ1	小さじ1・1/2
A こしょう	少々	少々	少々
片栗粉	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1

作りかた

- 鶏肉は1枚を6等分してAにつけ込み、15分程度おく。
- ①の汁けをかるく切ってポリ袋 (市販) に片栗粉を入れ、鶏肉を加えて、もみ込むようにしてまぶす。
- ポリ袋から取り出した②の皮を上にして取り外したテーブルプレートの中央に寄せて並べ、上段に入れ **おかず** **55 鶏のしょうゆから揚げ** で加熱する。

鶏のしょうゆから揚げのコツ

骨付きの鶏肉は

仕上がり調節 **強** で加熱します。

汚れが気になるときは

アルミホイルまたはオープンシートを敷きます。

加熱が足りなかったときは

グリル で様子を見ながら加熱します。