

鶏のから揚げ



下ごしらえ

- 鶏肉は1枚を6等分にして、から揚げ粉をまぶしてよくもみこみ、しつとりするまで、5分程度おき、余分な粉をたたいて落とす。冷凍しない場合は**作りかた①**に進む。
- 冷凍保存袋（市販）より小さめにオープンシートを切って保存袋の中に入れ、オープンシートの上に肉を置き、肉どうしが付かないように皮を上にして並べ、密閉する。
- 金属トレイなどにのせて平らにし、**上手な冷凍保存（フリージング）のコツ**を参照して冷凍する。

作りかた

- 肉を取り出し、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、**中段**に入れ**冷凍から焼き物** **16 鶏のから揚げ** 仕上がり調節 **強** で加熱する。冷凍せずに焼く場合は、仕上がり調節 **中** で加熱する。

加熱の目安

加熱：約24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
中段

カロリー

288kcal

塩分

1.2g

※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。
このレシピはMRO-F6A対応レシピです。

注意



指示

テーブルプレートの出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う

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
から揚げ粉（市販の物）	大さじ2（約20g）	大さじ3（約30g）	大さじ4（約40g）

冷凍から焼き物のコツ

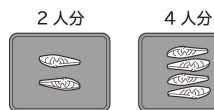
2人分の場合

冷凍から焼き物 **少人数** で加熱します。

仕上がり調節は

少人数 中	少人数 強	中	強
2人分(冷凍以外)	2人分(冷凍)	3人分(冷凍以外) 4人分(冷凍以外)	3人分(冷凍) 4人分(冷凍)

魚を焼くときの並べ方は



テーブルプレートの汚れが気になるときはオープンシートを敷きます。

関連するコツ(別紙)

上手な冷凍保存（フリージング）のコツ

1回に焼ける分量は

レシピごとの表記を参照してください。多過ぎたり、少な過ぎたりするとうまく仕上がらないことがあります。

食品を冷凍する前に

- 食品の表面から出た水分は、よくふき取ってから冷凍します。
- 作りかたに沿って食品の大きさはそろえ、調味料の分量を守ります。分量の水分が多いと温度が上がりにくくなり、うまく焼けない場合があります。

食品の冷凍は

- 冷凍保存袋（市販）よりも少し小さくオープンシートを切って保存袋に入れます。食品を保存袋の中のオープンシート上に置き、食品どろしが重ならないようにすき間を開けて冷凍します。食品どうしをくっつけたまま冷凍するとうまく焼けない場合があります。
- 冷凍する食品を平らにし、厚みをそろえます。身が厚いと火の通りが悪くなりうまく焼けません。
- 食品の並べかたは、下の写真を参照して並べます。

塩ざけ

鶏のから揚げ

保存期間は

2～3週間を目安にしてください。冷凍保存期間が長いと、食品の状態がかわり、うまく焼けなくなります。

加熱するときは冷凍室から出したての物を

冷凍室から取り出したら、保存袋の中にある食品をすぐにレシピに記載の付属品に並べて加熱します。

常温で放置して溶けかけたときは

溶けかけた食品は、オートメニューでは焼けません。テーブルプレートに食品を並べ**中段**に入れ **オープン** **予熱無** **210℃** で、様子を見ながら加熱します。