

鶏のしょうゆから揚げ



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の余分な片栗粉をたたいて落とし、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る。
- ③を中段に入れ冷凍から焼き物 16 鶏のから揚げ で加熱する。

加熱の目安

加熱：約22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。
このレシピはMRO-F6A対応レシピです。

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

鶏のしょうゆから揚げのコツ

2人分の場合

冷凍から焼き物 16 鶏のから揚げ 少人数 で加熱します。

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。