

# 手羽先のから揚げ



## 加熱の目安

約24分

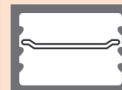
## 1回に作れる分量

2~4人分

## カロリー

220kcal

## 使用付属品

テーブルプレート  
中段

## 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	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

1. 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。

2. 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。