

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。
- 金属トレー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

- 保存袋から肉を取り出し、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、[上段](#)に入れ [冷凍メニュー 22 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	1回に作れる分量	使用付属品	カロリー	塩分
加熱: 約24分	2~4人分	テーブルプレート 上段	288kcal	1.2g

注意



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プン用手袋を使う

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)

鶏のから揚げのコツ

仕上がり調節は

弱	やや弱	中	やや強	強
2人分(冷凍以外)	2人分(冷凍)	3人分(冷凍以外)	3人分(冷凍)	4人分(冷凍)
		4人分(冷凍)		

3、4人分(冷凍以外)を焼くときは

焼き色を濃く仕上げたい場合に [やや強](#) で加熱します。

から揚げ粉(市販の物)は

まぶすタイプの物を使用します。水で溶くタイプの物は上手に仕上がりません。

から揚げ粉の量は

表示の分量よりも多くまぶすと、粉が残る仕上がりになります。

汚れが気になるときは

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。

関連するコツ(別紙)

[上手な冷凍保存\(フリージング\)のコツ](#)