

# 手羽先のから揚げ



## 作りかた

- 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。
- 取り外したテーブルプレートの中央に①を寄せて並べ、**上段**に入れ  
**おかず** **55 手羽先のから揚げ** で加熱する。

### 加熱の目安

加熱：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

220kcal

### 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-S8A対応レシピです。

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
<b>A</b> 片栗粉	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
<b>A</b> 砂糖	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
<b>A</b> 塩	少々	小さじ1/2弱	小さじ1/2
<b>A</b> しょうゆ	大さじ1/2	大さじ1/2強	大さじ1
<b>A</b> 酒	大さじ1/2	大さじ1/2強	大さじ1
<b>A</b> みりん	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
<b>A</b> にんにく（すりおろす）	1/2片	1片	1片
<b>A</b> 長ねぎ（みじん切り）	5g	7.5g	10g
<b>A</b> 七味とうがらし	少々	少々	少々

### 手羽先のから揚げのコツ

#### 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。