



## 加熱の目安

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。

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

- 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** **56 手羽先のから揚げ** で加熱する。

### 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。