



加熱の目安
加熱：約22分

1回に作れる分量
1~4人分

使用付属品
焼網 テーブルプレート 中段

カロリー	塩分
288kcal	1.2g

※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-W10A対応レシピです。

注意

指示 テーブルプレート、角皿の出し入れは、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ブン用手袋を使う

禁止 角皿は使わない
火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。

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、しつとりするまで、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)より小さめにオーブンシートを切って保存袋の中に入れ、オーブ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。
- 金属トレイ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

- 皮を上にして焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き中段に入れ **104 鶏のから揚げ** で加熱する。

材料	1人分(3個)	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)	1/2枚	1枚	1・1/2枚	2枚
から揚げ粉(市販の物)	大さじ1(約10g)	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

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にません。

から揚げ粉の量は
表示の分量より多くまぶすと、粉が残る仕上がりになります。

骨付きの鶏肉は
仕上がり調節 **強** で加熱します。

関連するコツ(別紙)

上手な冷凍保存(フリージング)のコツ