



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、しっとりするまで、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、皮を上にして焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **086 鶏のから揚げ** で加熱する。

加熱の目安

加熱：約23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

カロリー

288kcal

塩分

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。

材料

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。

冷凍せずに焼くときは

下ごしらえ **①** を行い、作りかた **①** で加熱します。

注意

! テーブルプレート、黒血の出し入れは、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

関連するレシピ



上手な冷凍保存(フリージング)のコツ