

鶏のから揚げ(脱脂)



作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. 鶏肉は1枚を6等分して、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。
3. ②の鶏肉を皮を上にして黒皿の中央に寄せて並べる。
4. 食品を入れずに **087 鶏のから揚げ(脱脂)** で予熱する。
5. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、③を**中段**に入れ、加熱する。

加熱の目安

予熱：約3分
加熱：約22分

1回に作れる分量

4人分

使用付属品



黒皿 中段
テーブルプレート



給水タンク 満水

鶏のから揚げ(4人分)

カロリーカット値：約 **52kcal 減**
※1
調理後のカロリー：約 916 kcal
※2

※1 オートメニュー**鶏のから揚げ**と「脱脂」で調理した場合のカロリー比較
※2 「脱脂」による調理後の食品のカロリー(日立調べ)

材料

鶏もも肉(皮つき、1枚約250gの物)

から揚げ粉(市販の物)

4人分(12個)

2枚

大さじ4(約40g)

鶏のから揚げ(脱脂)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。