

# 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。
- 焼網の中央に①を寄せて並べ、テーブルプレートに置き **089 手羽先のから揚げ** で加熱する。

### 加熱の目安

加熱：約19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

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             | 1人分     | 2人分    | 3人分      | 4人分    |
|----------------|---------|--------|----------|--------|
| 鶏手羽先(1本約60gの物) | 2本      | 4本     | 6本       | 8本     |
| A 片栗粉          | 大さじ1/2  | 大さじ1   | 大さじ1・1/2 | 大さじ2   |
| A 砂糖           | 大さじ1/4  | 大さじ1/2 | 大さじ3/4   | 大さじ1   |
| A 塩            | 少々      | 少々     | 小さじ1/2弱  | 小さじ1/2 |
| A しょうゆ         | 大さじ1/2弱 | 大さじ1/2 | 大さじ1/2強  | 大さじ1   |
| A 酒            | 大さじ1/2弱 | 大さじ1/2 | 大さじ1/2強  | 大さじ1   |
| A みりん          | 大さじ1/2  | 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    | 1/2片   | 1片       | 1片     |
| A 長ねぎ(みじん切り)   | 2.5g    | 5g     | 7.5g     | 10g    |
| A 七味とうがらし      | 少々      | 少々     | 少々       | 少々     |