

豚のから揚げ



作りかた

1. 豚肉は1.5～2cm厚さの12等分にして、から揚げ粉をまぶし、5分程度おき、余分な粉をたたいて落とす。
2. 焼網の中央に①を寄せて並べ、テーブルプレートに置き **090 豚のから揚げ** 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

428kcal

塩分

1.1g

※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 |
|-------------|------------|------------|------------|------------|
| 豚バラ肉 | 100g | 200g | 300g | 400g |
| 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) |

豚のから揚げのコツ

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。