



## 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

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。  
このレシピはMRO-WIA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 **075 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