

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、しっかりとりするまで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角皿の中央に寄せて並べる。
4. 食品を入れずに **076 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。

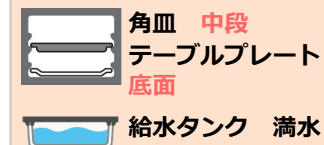
加熱の目安

予熱：約3分
加熱：約20分

1回に作れる分量

4人分

使用付属品



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。