

鶏のしょうゆから揚げ



作りかた

- 鶏肉は1枚を6等分してAにつけ込み、15分程度おく。
- ①の汁けをかるく切ってポリ袋(市販)に片栗粉を入れ、鶏肉を加えて、もみ込むようにしてまぶす。
- ポリ袋から取り出した②の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 **077 鶏のしょうゆから揚げ** 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
中段

カロリー

281kcal

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。
このレシピはMRO-W1A対応レシピです。

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
A しょうゆ	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
A 酒	大さじ3/8	大さじ1	大さじ1	大さじ1・1/2
A しょうが(すりおろす)	小さじ3/8	小さじ3/4	小さじ1	小さじ1・1/2
A にんにく(すりおろす)	小さじ3/8	小さじ3/4	小さじ1	小さじ1・1/2
A こしょう	少々	少々	少々	少々
片栗粉	大さじ1/4	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1

鶏のしょうゆから揚げのコツ

骨付きの鶏肉は

仕上がり調節 **強** で加熱します。