

# 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**中段**に入れ  
068 手羽先のから揚げ で加熱する。

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品	カロリー	塩分
加熱：約22分	1~4人分	 焼網 テーブルプレート 中段	220kcal	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-WIB対応レシピです。				
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
<b>A</b> 片栗粉	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
<b>A</b> 砂糖	大さじ1/4	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
<b>A</b> 塩	少々	少々	小さじ1/2弱	小さじ1/2
<b>A</b> 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
<b>A</b> 酒	大さじ1/2弱	大さじ1/2	大さじ1/2強	大さじ1
<b>A</b> みりん	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
<b>A</b> にんにく(すりおろす)	1/2片	1/2片	1片	1片
<b>A</b> 長ねぎ(みじん切り)	2.5g	5g	7.5g	10g
<b>A</b> 七味とうがらし	少々	少々	少々	少々