



加熱の目安

約24分

1回に作れる分量

2~4人分

使用付属品



テーブルプレート
上段

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。

材料	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枚	1・1/2枚	2枚
から揚げ粉 (市販の物)	大さじ2 (約20g)	大さじ3 (約30g)	大さじ4 (約40g)

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、しっとりするまで、5分程度おき、余分な粉をたたいて落とす。
- 冷凍保存袋 (市販) より小さめにオープンシートを切って保存袋の中に入れ、オープ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。
- 金属トレー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

- 保存袋から肉を取り出し、皮を上にして取り外したテーブルプレートの中央に寄せて並べ、**上段**に入れ **冷凍から焼き物** **20 鶏のから揚げ** 仕上がり調節 **強** で加熱する。

注意



テーブルプレートの出し入れは、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プン用手袋を使う

鶏のから揚げのコツ

仕上がり調節は

弱	中弱	中	中強	強
25分 (冷凍物)	25分 (冷凍)	25分 (冷凍物)	25分 (冷凍)	25分 (冷凍)

【お肉の厚さや冷凍の状況により、目安の時間とは異なります】

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。

汚れが気になるときは

オープンシートを敷きます。

加熱が足りなかったときは

グリル で様子を見ながら加熱します。

冷凍せずに焼くときは

下ごしらえ①を行い、作りかた①で加熱します。

関連するコツ



上手な冷凍保存(フリージング)のコツ