

唐揚げ

合計加熱調理時間 約 10分

[1人分：148kcal/ 食塩相当量：0.6g]

定番おかずをお手軽に。大量の油を使わないから、後かたづけも簡単。



材料 (54人分)

鶏もも肉	2400g
唐揚げ粉	230g
サラダ油	130cc

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

分量

54人分
 テフロン加工ホテルパン1分の1 20mm 3枚分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	コンビ	20%	10分	220℃	標準

下ごしらえ

・鶏もも肉は一口大（1個：約40～50g）に切る。

作り方

1. ボールに鶏もも肉を入れて唐揚げ粉をまぶし、サラダ油を加えて混ぜ合わせる。
2. 20mmのホテルパン3枚にホテルパン用敷網をのせ、1をのせて【設定1】で予熱後、加熱する。



調理ポイント

- ◆唐揚げ粉と一緒に油を混ぜ合わせることで、ジューシーな食感になる。
- ◆サラダ油はオイルスプレーを使うと、少量の油でヘルシーに仕上がる。
- ◆テフロン加工でないホテルパンを使用する際は、20mmのホテルパンにホテルパン用敷網をのせて加熱することで、カリッと仕上がる。また、25mmの波型ホテルパンを使用してもよい。