

手羽先の唐揚げ

合計加熱調理時間 約 15分

[1人分：427kcal/食塩相当量：6.1g]

甘辛ダレがたっぷり染み込んだ、ジューシーな肉とパリパリの皮。お酒と相性抜群の一品です。



材料（8人分 [1人分4本]）

鶏手羽先（関節を切り離す）	2000g
塩	小さじ2
こしょう	少々
片栗粉	50g
サラダ油	大さじ2
<材料a>	
しょうゆ	200cc
みりん	100cc
砂糖	100g
鷹の爪（小口切り）	4本
白ごま	大さじ3
サラダ菜	200g

分量

8人分 [1人分4本]

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	15分	180℃

下ごしらえ

- ・鶏手羽先は骨に沿って浅く切り込みを入れる。塩、こしょうを振り、片栗粉をまぶす。
- ・<材料a>は混ぜ合わせ、煮詰める。（※タレ）

作り方

1. 20mmのテフロン加工ホテルパン2枚に鶏手羽先を並べ、サラダ油を振りかけて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. （※タレ）を全体に絡め合わせ、サラダ菜を添える。

調理ポイント ◆鶏手羽先は2本の骨の間に浅く切り込みを入れておくと、食べやすくなる。