

鶏の唐揚げ

合計加熱調理時間 約 **13**分

[1人分：361kcal/ 食塩相当量：2.5g]

揚げない唐揚げでカロリーをカット。オイルスプレーを使ってサクッとジューシーな仕上がりに。



材料 (4人分)

鶏もも肉 (一口大に切る)	600g
<材料a>	
酒	30g
ショウガ (すりおろす)	5g
ニンニク (すりおろす)	1g
しょうゆ	60g
オイルスプレー	適量
片栗粉	適量
ミニトマト	4個
レモン	1/2個

※掲載レシピはクックエブリオ ミニ専用のものとなります。

※掲載レシピは2段で検証をおこなっています。

分量

4人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	40%	13分	260°C (予熱温度：300°C)

下ごしらえ

- ・鶏もも肉はボールに入れ<材料a>に一晩漬け込む。
- ・鶏もも肉に片栗粉をまぶす。

作り方

1. 25mmのホテルパン2枚にアルミホイルを敷き、網を置いて鶏もも肉を並べ、オイルスプレーをかける。
2. スチコンを300°Cに予熱後、【設定1】で加熱する。
3. 加熱完了後、2のホテルパンを取り出し、器に盛り付け、レモン、ミニトマトを添える。



調理ポイント

- ◆スチコンに食材を入れると庫内温度が下がるため、高めの温度で予熱すること。
- ◆オイルスプレーを使うとヘルシーに仕上がる。
- ◆網にのせて加熱することでカリッとした仕上がりになる。