

唐揚げ

合計加熱調理時間 約 **10**分

[1人分：147kcal/ 食塩相当量：0.5g]

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 (90人分)

鶏もも肉	4000g
唐揚げ粉	380g
サラダ油	230cc

※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

90人分
 テフロン加工ホテルパン1分の1 20mm 5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5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。