

時短料理研究家
若菜まりえ監修

—おうちで世界一周—
レンジで作る！
家族が喜ぶ世界の旨ごはん



オーブンであげない
サクサクからあげ



材 料（型 1 台分）

鶏もも肉 1 枚 (300g)

サラダ油 大さじ 1.5

■鶏肉の下味

醤油 -A 大さじ 1

酒 -A 大さじ 1

しょうがチューブ -A 2 センチ

にんにくチューブ -A 2 センチ

■衣

片栗粉 大さじ 1.5

使用した容器：満水容量 400mL の耐熱容器。

（品番 HPZ-40）

作 り 方

- 1 鶏もも肉は一口サイズに切りボウルまたはビニール袋に入れ、A の調味料につけ 30 分程度、冷蔵庫でねかせる。
- 2 オーブンを 250 度に予熱する。
※鉄板はオーブンから取り出しておいってください。
- 3 1 の鶏もも肉を冷蔵庫から取り出し片栗粉大さじ 3 を入れてまぶす。
※粉は少なめなので鶏肉の表面が真っ白になることはありません。
- 4 耐熱容器にクッキングシートをしき、3 の鶏もも肉を並べる。
サラダ油大さじ 3 をまわしかける。
- 5 鶏もも肉をひっくり返して全体に油をなじませ、皮を上にして並べる。
※皮を上にするのがカラリと仕上がるポイントです。
お肉とお肉は多少くっついていても問題ありません。
- 6 250 度で 20 分加熱して出来上がり。

※冷蔵保存：3 日間