

# 鶏の唐揚げ

分類

和風

食肉



モード

過熱水蒸気

調理温度 280°C  
調理時間 4分30秒  
目標中心温度 75°C

【栄養成分表示】

-100gあたり-

熱量	199.5kcal
たんぱく質	14.4g
脂質	12.2g
炭水化物	5.8g
食塩相当量	0.2g

## 材料

・鶏もも肉 30gカット 1000g

## 調味料

・たまり醤油 30g  
☆唐揚げの粉(市販用) 120g  
☆薄力粉 50g  
☆片栗粉 30g  
・水 40g  
・ごま油 適量

## 作り方

1. 鶏もも肉 をたまり醤油で揉み込む
2. 1 を真空パック(30秒)し、2時間寝かせる
3. ボウルに☆の調味料を混ぜ合わせる
4. ロースパンにクッキングシートを敷く
5. 2 の鶏もも肉に 3の調味料、水、ごま油 を混ぜ合わせて並べる
6. **過熱水蒸気モード/280°C/4分30秒**で焼成する



焼成前



焼成後

~SVDロースターHOTMAXレシピ~