

鶏の唐揚げ

にく

材料

12人分

鶏もも肉	6枚
唐揚げ粉	50g
サラダ油	少々



作り方

ホテルパン 25mm・アミ

1. 鶏もも肉を一口大に切る。唐揚げ粉をまぶし、サラダ油少々を肉に絡ませておく。
2. ホテルパンのアミにサラダ油を塗り、1. を並べ、**ホットエアー**で **230℃ 8分**焼く。

栄養量

1人分

熱量	269kcal
たんぱく質	16.4g
脂質	20.0g
炭水化物	3.1g
塩分	0.4g