

# 「ソフミート」でつくる “揚げない” からあげ



■材料(8人分)

・ソフミートとり	1P(500g)
・からあげ粉	適量
・油	適量

■作り方

- ①凍ったままの「ソフミート」を約25分蒸し、粗熱を取ったら手でちぎる。  
(目安: 1個20g × 25個)
- ②からあげ粉をまぶして表面に油を塗り、スチームコンベクションオーブンで加熱する。(コンビモード180℃、約10～15分間目安)

■ポイント

- ・味付けは液体の調味料でも問題ありません。