



作り方

- じゃがいもはゆでて、やわらかくなったら湯をきり、もう一度中火にかけて水気を飛ばし、ボウルに入れて熱いうちにつぶしておく。
- フライパンにサラダ油を入れ中火にかけ、玉ねぎを透き通るまで炒める。合びき肉を加え、色が変わるまでよく炒め、塩、こしょうをふる。
- 2を1に入れよく混ぜて8等分し、小判型にして冷ましておく。
- 3に薄力粉、溶き卵、パン粉を順につける。
- 天ぷら鍋に油を入れ、IHヒーターの中央に置き、「揚げ物」「180°C」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら4を4個鍋に入れて色よく揚げる。残り4個を同様に揚げる。

適温調理

揚げ物

設定温度の目安

180°C

材料（8個分）

じゃがいも（一口大に切る）	300g
サラダ油	小さじ1
玉ねぎ（みじん切り）	200g
合びき肉	60g
塩	小さじ3/4
こしょう	適量
薄力粉	大さじ2
卵（溶きほぐす）	1個
パン粉	50g
揚げ油	800g (880mL)

揚げ物のこつ

油の飛び散りを少なくするために

- 材料は必ず水気をふき取る
 - 特にしいたけやピーマンなどは、水気が残っていると破裂することがあります。
- いかやゆで卵などは揚げすぎない
 - 長時間揚げると破裂することがあります。特に、けんさきいか・するめいかなどは注意してください。
 - 鍋の中に揚げ忘れないか、常に確認をしてください。
- 衣や生地作りに注意
 - 天ぷらの衣は固すぎないように。
 - 水分の多い材料には、必ず薄力粉をまぶしてから衣をつけてください。
 - ドーナツなどの生地には、ベーキングパウダーや砂糖を入れて揚げてください。
 - 冷凍食品を揚げる場合は、食品についた氷をよく落としてから入れてください。油が飛び跳ねたり、吹きこぼれたりする場合があります。

特に下ごしらえの必要な材料

- えび…尾の先を切って水分を出す。
- しつこう辛子…水気をふき取り、縦に切り込みを入れる。
- いか…皮をむき水気をふき取り、切れ目を入れる。