

IH調理 フルーツフリッター



適温調理

揚げ物

設定温度の目安
150°C

材料（1回分）

A 薄力粉	100g
ベーキングパウダー	小さじ1
①を合わせてふるっておく	
B ドライフルーツ（細かく刻む）	70g
レーズン	30g
卵（卵黄と卵白に分ける）	1個
砂糖	大さじ2
牛乳	70mL
バター（溶かしておく）	12g
揚げ油	800g (880mL)

作り方

- 卵白をしっかりと泡立てておく。
- ボウルに卵黄、砂糖、牛乳を入れて混ぜ合わせ、Aを入れ混ぜる。さらにバターを加え、よく混ぜる。1を加え、へらでさっくりと混ぜる。
- 2にBを入れ混ぜる。
- 天ぷら鍋に油を入れ、IHヒーターの中央に置き、「揚げ物」「150°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3の半量を大さじ1杯ずつ鍋に落とし、途中で裏返しながら揚げる。残り半量を同様に揚げる。

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。
- しあわせ…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。