



## 作りかた

- えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
- ①に塩、こしょうをし、小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- 黒皿の中央に②を寄せて並べ、下段に入れノンフライ 22 えびフライで加熱する。

### 加熱の目安

加熱：約19分

### 1回に作れる分量

1～2人分

### 使用付属品



黒皿 下段

### カロリー

160kcal

### 塩分

0.9g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。  
このレシピはMRO-F5B対応レシピです。

### 注意



黒皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使う

### 材料

殻つきえび

1人分 (4本)

4尾

2人分 (8本)

8尾

塩、こしょう

各少々

各少々

小麦粉 (薄力粉)

適量

適量

卵 (溶きほぐす)

1/個

1/2個

煎りパン粉

15g

30g

### ひとくちメモ

まぶす小麦粉は、まんべんなくつけて下さい。まぶす目安は大きさ3～4です。

衣は煎りパン粉を使います。

加熱が足りなかったときは、グリルで様子を見ながら加熱します。