



加熱の目安

加熱：約23分

1回に作れる分量

1～3人分

使用付属品



テーブルプレート
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-F6A対応レシピです。

材料	1人分 (4本)	2人分 (8本)	3人分 (12本)
殻つきえび	4尾	8尾	12尾
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
小麦粉 (薄力粉)	適量	適量	適量
卵 (溶きほぐす)	1/2個	1/2個	1個
煎りパン粉	30g	30g	60g

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。
- 取り外したテーブルプレートの中央に②を寄せて並べ、**下段**に入れ
35 えびフライで加熱する。

えびフライのコツ

1人分は

少人数で加熱します。

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。

油は使わない

衣は**煎りパン粉**を使います。