



加熱の目安

加熱：約24分

1回に作れる分量

2〜3人分

使用付属品



テーブルプレート
下段

カロリー

216kcal

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 (2枚)	2人分 (4枚)	3人分 (6枚)
あじ (3枚におろした物)	1尾分 (2切れ)	2尾分 (4切れ)	3尾分 (6切れ)
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)	1/4個	1/2個	1個
煎りパン粉	15g	30g	60g

作りかた

- あじに塩、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に①を並べ、**下段**に入れ **36 あじフライ** で加熱する。

あじフライのコツ

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。