



作りかた

1. 天かすをポリ袋（市販）に入れ、めん棒で細かくくだく。
2. えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
3. 水けを切った②に小麦粉、卵、①の順につける。
4. 取り外したテーブルプレートの中央に③を寄せて並べ、**下段**に入れ
38 えびの天ぷら で加熱する。

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

202kcal

塩分

0.7g

※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
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
天かす	30g	30g	60g

天ぷらのコツ

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。まぶす目安は大きじ3～4です。

油は使わない

衣は天かすを使います。

材料の大きさ、厚さはそろえて

大きさは同じくらいの物を使います。かぼちゃやさつまいもなどの野菜は、7mmくらいの厚さに切ります。

冷めた天ぷらのあたためは

あたためいろいろ 5 揚げ物のあたため で加熱します。

加熱が足りなかったときは

オープン 予熱無 180℃ で様子を見ながら加熱します。