

# 魚介の天ぷら



## 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. 水けを切ったきす、いか、またはあなごに小麦粉、卵、①の順につける。
3. 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 **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

きす：174kcal  
いか：192kcal  
あなご：281kcal

### 塩分

きす：0.4g  
いか：0.7g  
あなご：0.5g

※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

〈きすの天ぷら〉 以下のものから1種類選択  
きす（開いてある物、1枚約20g）

3枚

### 2人分

6枚

### 3人分

9枚

〈いかの天ぷら〉 いか（生食用、1.5cm幅の輪切り）

3個

6個

9個

〈あなごの天ぷら〉 あなご（煮あなご、1切れ約20gの物）

3切れ

6切れ

9切れ

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。