

野菜の天ぷら



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. 水けを切ったかぼちゃ、さつまいも、またはれんこんに小麦粉、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

かぼちゃ：199kcal
さつまいも：238kcal
れんこん：179kcal

塩分

0.3g

※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人分	3人分
〈かぼちゃの天ぷら〉以下のものから1種類選択 かぼちゃ（7mm厚さの薄切り）	4枚	8枚	12枚
〈さつまいもの天ぷら〉 さつまいも（7mm厚さの輪切り）	4枚	8枚	12枚
〈れんこんの天ぷら〉 れんこん（7mm厚さの輪切り）	4枚	8枚	12枚
〈れんこんの天ぷら〉 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。