

手動

## かき揚げ



## 作りかた

- さつまいもと、ごぼうは切ったあと、それぞれ水にさらしておく。
- Aをボウルに入れて混ぜる。さらに小麦粉を加えてよく混ぜる。
- Bをなめらかになるまで混ぜ、②に加え、むらのないようによく混ぜる。
- オーブンシートを敷いたテーブルプレートの中央に3を寄せて、円形で平らに6等分し、広げて並べる。
- 食品を入れずに **オーブン** **予熱有** **210℃** で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、④を **下段** に入れ **10~15分** で加熱する。

1回に作れる分量

2人分

手動

オーブン

210℃  
予熱：約9分  
加熱：10~15分

使用付属品



テーブルプレート  
下段

カロリー

73kcal

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

2人分 (4枚)

A むきえび (背わたを取り1cmに切る)

40g

A さつまいも (1cmさいの目切り)

30g

A にんじん (5mm角切り)

30g

A ごぼう (細切り)

30g

A 三つ葉 (2cm幅に切る)

20g

小麦粉 (薄力粉)

大さじ2/3

B 小麦粉 (薄力粉)

大さじ1・1/3

B 片栗粉

小さじ2/3

B ベーキングパウダー

小さじ1/3

B 水

15mL

## かき揚げのコツ

## まぶす小麦粉は

まんべんなくつけて下さい。まぶす目安は大さじ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。

## 冷めた天ぶらのあたためは

**あたためいろいろ** **5 揚げ物のあたため** で加熱します。