




加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品	カロリー	塩分
加熱：約25分	2~4人分	 テーブルプレート 下段	160kcal	1g

※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-F6B対応レシピです。

材料	2人分 (8本)	3人分 (12本)	4人分 (16本)
殻つきえび	8尾	12尾	16尾
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)	1/2個	1個	1個
煎りパン粉	30g	60g	60g

作りかた

- えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
- ①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の中央に②を寄せて並べ、下段に入れ料理 おかず 39 えびフライ で加熱する。

えびフライのコツ

2人分の場合

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。

加熱が足りなかったときは

グリル で様子を見ながら加熱します。