



加熱の目安

加熱：約25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

216kcal

塩分

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	1人分 (2枚)	2人分 (4枚)	3人分 (6枚)
あじ (3枚におろした物)	1尾分 (2切れ)	2尾分 (4切れ)	3尾分 (6切れ)
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)	1/4個	1/2個	1個
煎りパン粉	15g	30g	60g

作りかた

- あじに塩、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に①を並べ、下段に入れ料理おかず40 あじフライで加熱する。

あじフライのコツ

1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。まぶす目安は大きじ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。