


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 **料理** **おかず** **42 えびの天ぷら** で加熱する。

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	きす：174kcal いか：192kcal あなご：281kcal	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-F6B対応レシピです。

材料	2人分	3人分	4人分
以下のものから1種類選択 〈きすの天ぷら〉 きす（開いてある物、1枚約20g）	6枚	9枚	12枚
〈いかの天ぷら〉 いか（生食用、1.5cm幅の輪切り）	6個	9個	12個
〈あなごの天ぷら〉 あなご（煮あなご、1切れ約20gの物）	6切れ	9切れ	12切れ
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
天かす	30g	60g	60g

天ぷらのコツ

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 **5 揚げ物あたため** で加熱します。

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。