



## 作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
3. ②に塩、こしょうをし、小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
4. 取り外したテーブルプレートの中央に③を寄せて並べ、下段に入れ  
料理 おかず 51 えびフライ で加熱する。

### 加熱の目安

加熱：約24分

### 1回に作れる分量

2~4人分

### 使用付属品



テーブルプレート  
下段



給水タンク 満水

### カロリー

160kcal

### 塩分

0.9g

※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-S7B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      |

### えびフライのコツ

#### 2人分の場合

仕上がり調節 **弱** 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。