



加熱の目安

約22分

1回に作れる分量

2~3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。

材料	2人分 (8本)	3人分 (12本)
殻つきえび	8尾	12尾
塩、こしょう	各少々	各少々
小麦粉 (薄力粉)	適量	適量
卵 (溶きほぐす)	1/2個	1個
煎りパン粉	30g	60g

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
- ②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③を寄せて並べ、下段に入れ **47 えびフライ** で加熱する。

えびフライのコツ

1人分は

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。

関連するレシピ



煎りパン粉の作りかた