



## 加熱の目安

約24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

216kcal

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 (4枚)  | 3人分 (6枚)  |
|---------------|-----------|-----------|
| あじ (3枚におろした物) | 2尾分 (4切れ) | 3尾分 (6切れ) |
| 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。
- 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②を並べ、**下段**に入れ **48 あじフライ** で加熱する。

## あじフライのコツ

## 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