





加熱の目安	使用付属品
約22分	 テーブルプレート 下段
1回に作れる分量	 給水タンク 満水
2~3人分	
カロリー	塩分
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。

材料	2人分	3人分
〈きすの天ぷら〉 以下のものから1種類選択 きす（開いてある物、1枚約20g）	6枚	9枚
〈いかの天ぷら〉 いか（生食用、1.5cm幅の輪切り）	6個	9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
小麦粉（薄力粉）	適量	適量
卵（溶きほぐす）	1/2個	1個
天かす	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。
- 天かすをポリ袋（市販）に入れ、めん棒で細かくくだく。
- 水けを切ったきす、いか、またはあなごに小麦粉、卵、②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 **51 魚介の天ぷら** で加熱する。

天ぷらのコツ

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

あたためいろいろ **9 揚げ物のあたため** で加熱します。

加熱が足りなかったときは

オープン **予熱無** **180℃** で様子を見ながら加熱します。