

かき揚げ



1回に作れる分量

2人分

手動

オープン

210℃

加熱：10~15分

予熱：約9分

使用付属品



テーブルプレート

下段

カロリー

386kcal

塩分

0.7g

※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)
A むきえび (背わたを取り1cmに切る)	40g
A さつまいも (1cmさいの目切り)	30g
A にんじん (5mm角切り)	30g
A ごぼう (細切り)	30g
A 三つ葉 (2cm幅に切る)	20g
小麦粉 (薄力粉)	大さじ2/3
B 小麦粉 (薄力粉)	大さじ1・1/3
B 片栗粉	小さじ2/3
B ベーキングパウダー	小さじ1/3
B 水	15mL

作りかた

- さつまいもと、ごぼうは切ったあと、それぞれ水にさらしておく。
- Aをボウルに入れて混ぜる。さらに小麦粉を加えてよく混ぜる。
- Bをなめらかになるまで混ぜ、②に加え、むらのないようによく混ぜる。
- 取り外したテーブルプレートの中央に③を寄せて、円形で平らに4等分し、広げて並べる。
- 食品を入れずに **オープン** **予熱有** **210℃** **10~15分** で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、④を**下段**に入れ加熱する。

かき揚げのコツ

まぶす小麦粉は

まんべんなくつけて下さい。まぶす目安は大さじ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。

冷めた天ぶらのあたためは

あたためいろいろ **9揚げ物のあたため** で加熱します。