



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. 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。
3. 取り外したテーブルプレートに②を並べ、**下段**に入れ **おかず** **62 あじフライ** 仕上がり調節 **弱** で加熱する。

加熱の目安

加熱：約26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。
このレシピはMRO-S8A対応レシピです。

材料

あじ（3枚におろした物）

2人分（4枚）

2尾分（4切れ）

3人分（6枚）

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

あじフライのコツ

3人分は

仕上がり調節 **中** 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

オープン **予熱無** **170℃** で様子を見ながら加熱します。