

さつま揚げ



作りかた

1. すり鉢に、いわしのすり身と塩を入れてよくすり混ぜ、粘りが出てきたらAを入れてさらに混ぜる。
2. ①に、にんじんと水けを切った枝豆を加え、木べらで混ぜ合わせ4等分する。
3. 手に水をつけ、②を厚さ1cmの円形にのばし、形を整える。
4. 取り外したテーブルプレートにオープンシートを敷き、③を並べる。
5. ④を上段に入れ **おかず** **69 さつま揚げ** で加熱する。

加熱の目安

加熱：約20分

1回に作れる分量

1~2人分

使用付属品



テーブルプレート
上段

カロリー

178kcal

塩分

1.1g

※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	1人分 (2個)	2人分 (4個)
いわしのすり身	65g	130g
にんじん(せん切り)	25g	50g
枝豆(ゆでた物)	25g	50g
塩	少々	小さじ1/4
A 砂糖	小さじ1	小さじ2
A しょうゆ	少々	小さじ1/3
A みりん	小さじ1/3	小さじ2/3
A 酒	小さじ1/3	小さじ2/3
A しょうが汁	小さじ1/3	小さじ2/3
A 卵白	1/3個分	2/3個分

さつま揚げのコツ

1人分は

仕上がり調整 **弱** 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** **160℃** で様子を見ながら加熱します。