

オート
062

えびフライ



加熱の目安

約28分

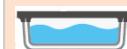
1回に作れる分量

2~4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

160kcal

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（8本）	3人分（12本）	4人分（16本）
殻つきえび	8尾	12尾	16尾
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
小麦粉（薄力粉）	適量	適量	適量
卵（溶きほぐす）	1/2個	1個	1個
煎りパン粉	30g	60g	60g

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. えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
3. ②に塩、こしょうをし、小麦粉、卵、**煎りパン粉**の順につける。
4. 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**おかず 62 えびフライ**で加熱する。

えびフライのコツ

2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。まぶす目安は大さじ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。

関連するレシピ



煎りパン粉の作りかた