



加熱の目安

約25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。

材料	2人分 (4枚)	3人分 (6枚)
あじ (3枚におろした物)	2尾分 (4切れ)	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

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** **63 あじフライ** 仕上がり調節 **弱** で加熱する。

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。

関連するレシピ



煎りパン粉の作りかた