





<b>加熱の目安</b>	<b>使用付属品</b>
約28分	 テーブルプレート 下段
1回に作れる分量	 給水タンク 満水
2~4人分	
<b>カロリー</b>	
かぼちゃ：199kcal@さつまいも：238kcal@れんこん： 179kcal	塩分 0.3g

※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	3人分	4人分
以下のものから1種類選択 〈かぼちゃの天ぷら〉 かぼちゃ（7mm厚さの薄切り）	8枚	12枚	16枚
〈サツマイモの天ぷら〉 さつまいも（7mm厚さの輪切り）	8枚	12枚	16枚
〈れんこんの天ぷら〉 れんこん（7mm厚さの輪切り）	8枚	12枚	16枚
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
天かす	30g	60g	60g

## 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 天かすをポリ袋（市販）に入れ、めん棒で細かくくだく。
- 水けを切ったかぼちゃ、さつまいも、またはれんこんに小麦粉、卵、②の順につける。
- 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** **67 野菜の天ぷら** で加熱する。

### 天ぷらのコツ

#### まぶす小麦粉は

まんべんなくつけて下さい。まぶす目安は大きじ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。

#### 冷めた天ぷらのあたためは

**007 揚げ物のあたため** 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** **180℃** で様子を見ながら加熱します。