

野菜の天ぷら



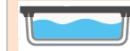
加熱の目安

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

かぼちゃ : 199kcal@さつまいも : 238kcal@れんこん :
179kcal/kcal

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

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. 天かすをポリ袋（市販）に入れ、めん棒で細かくくだく。
3. 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。
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 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。まぶす目安は大きさ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くらいの厚さに切れます。

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。