

オート
114

あじフライ



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. 焼網に②を並べ、テーブルプレートに置き、**中段**に入れて**114 あじフライ**で加熱する。

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品	カロリー	塩分
加熱：約16分	1~3人分	焼網 テーブルプレート 中段 給水タンク 満水	216kcal	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。
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

注意



指示

テーブルプレート、角皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使う



禁止

角皿は使わない

火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。

材料	1人分(2枚)	2人分(4枚)	3人分(6枚)
あじ(3枚におろした物)	1尾分(2切れ)	2尾分(4切れ)	3尾分(6切れ)
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	1/2個	1個
煎りパン粉	30g	30g	60g

ノンフライのコツ

まぶす小麦粉は

まんべんなくつけて下さい。まぶす目安は大さじ3~4です。