



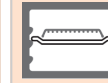
加熱の目安

加熱：約20分

1回に作れる分量

1~4人分

使用付属品



焼網
テーブルプレート
中段



給水タンク 満水

カロリー

204kcal

塩分

0.7g

※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ブン用手袋を使う



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。

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. いわしに塩、こしょうをし、小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
3. 焼網の中央に②を寄せて並べ、テーブルプレートに置き、中段に入れて115 いわしフライで加熱する。

材料	1人分(3本)	2人分(6本)	3人分(9本)	4人分(12本)
いわし(3枚におろした物)	3切れ	6切れ	9切れ	12切れ
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々
卵(溶きほぐす)	1/2個	1/2個	1個	1個
小麦粉(薄力粉)	適量	適量	適量	適量
煎りパン粉	30g	30g	40g	40g

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。まぶす目安は大きじ3~4です。