



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. 水けを切ったきす、いか、またはあなごに小麦粉、卵、②の順につける。
4. 焼網の中央に③を寄せて並べ、テーブルプレートに置き、中段に入れて120 魚介の天ぷら で加熱する。

加熱の目安

加熱：約21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 | 塩分 |
|-------------|----------|
| きす：174kcal | きす：0.4g |
| いか：192kcal | いか：0.7g |
| あなご：281kcal | あなご：0.5g |

※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人分 | 3人分 | 4人分 |
|--|------|------|-----|------|
| 以下のものから1種類選択 (きすの天ぷら) きす(開いてある物、1枚約20g) | 3枚 | 6枚 | 9枚 | 12枚 |
| (いかの天ぷら) いか(生食用、1.5cm幅の輪切り) | 3個 | 6個 | 9個 | 12個 |
| (あなごの天ぷら) あなご(煮あなご、1切れ約20gの物) | 3切れ | 6切れ | 9切れ | 12切れ |
| 小麦粉(薄力粉) | 適量 | 適量 | 適量 | 適量 |
| 卵(溶きほぐす) | 1/2個 | 1/2個 | 1個 | 1個 |
| 天かす | 30g | 30g | 60g | 60g |

天ぷらのコツ

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

009 揚げ物のあたため で加熱します。