

手動

かき揚げ



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. さつまいもと、ごぼうは切ったあと、それぞれ水にさらしておく。
3. **A**をボウルに入れて混ぜる。さらに小麦粉を加えてよく混ぜる。
4. **B**をなめらかになるまで混ぜ、③に加え、むらのないようによく混ぜる。
5. オープンシートを敷いた角皿の中央に④を寄せて、円形で平らに4等分し、広げて並べる。
6. ⑤を**中段**に入れ **過熱水蒸気グリル** **13~23分** で加熱する。

手動

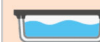
過熱水蒸気グリル

加熱：13~23分

使用付属品



角皿 **中段**
テーブルプレート
底面



給水タンク 満水

カロリー

73kcal

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。
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

材料

2人分(4枚)

A むきえび(背わたを取り1cmに切る)

40g

A さつまいも(1cmさいの目切り)

30g

A にんじん(5mm角切り)

30g

A ごぼう(細切り)

30g

A 三つ葉(2cm幅に切る)

20g

小麦粉(薄力粉)

大さじ2/3

B 小麦粉(薄力粉)

小さじ1・1/3

B 片栗粉

小さじ2/3

B ベーキングパウダー

小さじ1/3

B 水

15mL