

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**099 あじフライ**で加熱する。

関連するレシピ



煎りパン粉の作りかた

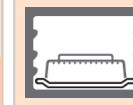
加熱の目安

加熱：約17分

1回に作れる分量

1~3人分

使用付属品

**焼網**
テーブルプレート**給水タンク 満水**

カロリー

216kcal

塩分

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。

材料

あじ(3枚におろした物)

1人分(2枚)

2人分(4枚)

3人分(6枚)

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。