



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. えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
3. ②に塩、こしょうをし、小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
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 **101 えびフライ** 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16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



給水タンク 満水

カロリー

160kcal

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 | 1人分(4本) | 2人分(8本) | 3人分(12本) | 4人分(16本) |
|----------|---------|---------|----------|----------|
| 殻つきえび | 4尾 | 8尾 | 12尾 | 16尾 |
| 塩、こしょう | 各少々 | 各少々 | 各少々 | 各少々 |
| 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 |
| 煎りパン粉 | 30g | 30g | 60g | 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。まぶす目安は大きじ3～4です。