

魚介の天ぷら



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 **105 魚介の天ぷら** で加熱する。

加熱の目安

加熱：約17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

きす：174kcal
いか：192kcal
あなご：281kcal

塩分

きす：0.4g
いか：0.7g
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。

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

009 揚げ物のあたため で加熱します。