



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. 水けを切ったかぼちゃ、さつまいも、またはれんこんに小麦粉、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 **106 野菜の天ぷら** 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

かぼちゃ：199kcal
さつまいも：238kcal
れんこん：179kcal

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。

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 〈かぼちゃの天ぷら〉 かぼちゃ(7mm厚さの薄切り)	4枚	8枚	12枚	16枚
〈さつまいもの天ぷら〉 さつまいも(7mm厚さの輪切り)	4枚	8枚	12枚	16枚
〈れんこんの天ぷら〉 れんこん(7mm厚さの輪切り)	4枚	8枚	12枚	16枚
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。