

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から水けを切っておく。
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黒皿の中央に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

黒皿 中段
テーブルプレート

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。

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