

かきフライ



加熱の目安

加熱：約21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
中段



給水タンク 満水

カロリー

132kcal

塩分

1.5g

※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。
このレシピはMRO-W1A対応レシピです。

注意



指示

テーブルプレート、角皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う



禁止

角皿は使わない火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。

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. かきに塩、こしょうをし、小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
3. 焼網の中央に②を寄せて並べ、テーブルプレートに置き、中段に入れて085 えびフライで加熱する。

材料	1人分(4個)	2人分(8個)	3人分(12個)	4人分(16個)
かきのむき身(1個約20gの物)	4個	8個	12個	16個
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々
卵(溶きほぐす)	1/2個	1/2個	1個	1個
小麦粉(薄力粉)	適量	適量	適量	適量
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。