



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. あじに塩、こしょうをし、小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
3. 焼網に②を並べ、テーブルプレートに置き、中段に入れて **073 あじフライ** で加熱する。

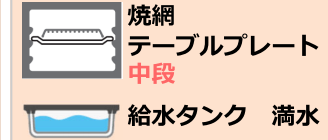
加熱の目安

加熱：約16分

1回に作れる分量

1～3人分

使用付属品



カロリー

216kcal

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。
このレシピはMRO-WIB対応レシピです。

材料	1人分(2枚)	2人分(4枚)	3人分(6枚)
あじ(3枚におろした物)	1尾分(2切れ)	2尾分(4切れ)	3尾分(6切れ)
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
小麦粉(薄力粉)	適量	適量	適量
卵(溶きほぐす)	1/2個	1/2個	1個
煎りパン粉	30g	30g	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。まぶす目安は大さじ3～4です。