



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、**中段**に入れて **077 魚介の天ぷら** で加熱する。

加熱の目安

加熱：約22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

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。
このレシピはMRO-WIB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プン用手袋を使う



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。

| 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は

007 揚げ物のあたため で加熱します。