

エビフライ

合計加熱調理時間 約 **13**分

[1人分：185kcal／食塩相当量：1g]

衣のサクサク感が気持ちいい。また食べたくなるヘルシーエビフライ。



材料 (7人分)

海老 (1尾：15～18cm)	14尾
塩	少々
こしょう	少々
小麦粉	適量
卵 (割りほぐす)	適量
焼きパン粉	200g

※掲載レシピはクックエブリオ ミニ専用のものとなります。
※掲載レシピは2段で検証をおこなっています。

分量

7人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	0%	13分	200℃

下ごしらえ

- ・海老は尾を一節のこして殻をむき、背わたを取って塩、こしょうを振る。
- ・焼きパン粉の作り方について [→詳しくはこちら](#) (焼きパン粉は網ごしして、細かいものと粗いものに分ける)

作り方

1. 海老に小麦粉、卵、細かい焼きパン粉、卵、粗い焼きパン粉の順に衣をつけて、25mmの波型ホテルパン2枚に並べ、【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱完了後、1のホテルパンを取り出す。



調理ポイント

- ◆パン粉を2度づけすることで、見た目にボリュームのあるエビフライになる。
- ◆油気がもう少し欲しい時は、加熱前の衣の表面に軽くオイルスプレーをかけるとよい。
- ◆波型ホテルパンの代わりに、20mmのホテルパンにホテルパン用敷き網をのせて加熱してもよい。