

## 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。