



手動

オーブン

200℃

加熱：23～28分

使用付属品

テーブルプレート  
中段

カロリー

177kcal

塩分

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。

## 材料

4人分（4切れ）

生さけの切り身（1切れ約100gの物）

4切れ

塩、こしょう

各少々

小麦粉（薄力粉）

大さじ3

バター

20g

## 作りかた

- 耐熱容器にバターを入れ **レンジ** **200W** **約1分30秒** で加熱して溶かす。
- さけは、全体に塩、こしょうをして小麦粉をふり、余分な小麦粉をはたいて落とす。
- 取り外したテーブルプレートにアルミホイルまたはオーブンシートを敷き **②** を並べ、全体に **①** をふりかける。
- ③** を **中段** に入れ **オーブン** **予熱無** **200℃** **23～28分** で加熱する。

## 注意

テーブルプレート、黒皿の出し入れは、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

## お願い

調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは **75 脱臭** で加熱してください  
臭いが気になるときは、換気扇を回してください  
ドアの周りから蒸気や煙が出る場合がありますが、故障ではありません