



作り方

1. たいの皮面に切れ目を入れ、**A**に約20分つけ、汁気をふき取る。
2. **1**を波皿の中央にのせ、周りに**B**を並べ、メニューの「おまかせ魚野菜」 「切身 たれ」 「強」 を選び、「スタート」 ボタンを押し、焼く。

おまかせ魚野菜



切身 たれ

火力の目安
強

材料（4人分）

たいの切り身（1切れ約100g） 4切れ

A しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
レモン汁	小さじ1

B ブロッコリー（小房に分ける）	120g
赤パプリカ（ひと口大）	80g
エリンギ（縦半分切る）	2本(80g)

⑥を合わせておく

材料（2人分）

たいの切り身（1切れ約100g） 2切れ

A しょうゆ	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2
酒	大さじ1/2
レモン汁	小さじ1/2

B ブロッコリー（小房に分ける）	60g
赤パプリカ（ひと口大）	40g
エリンギ（縦半分切る）	1本(40g)