



### 作り方

1. たいは、全体に軽く塩をふり、そのまま約5分置き、水気をふき取る。
2. たいの皮面に切れ目を入れ、レモンを差し込む
3. **2**の全体に酒をふりかける
4. **3**を波皿の中央にのせ、周りに**A**を並べ、メニューの「**おまかせ魚野菜**」「**切身 塩**」「**強**」を選び、「**スタート**」ボタンを押し、焼く。

### ソースの作り方

#### 【マスタードソース】



4人分

マヨネーズ	大さじ2
粒マスタード	大さじ1
砂糖	小さじ1
酢	小さじ1

#### 作り方

1. 容器にすべての材料を入れ、良くかき混ぜる。

#### 【ラビゴットソース】



4人分

トマト（5mm角に切る）	100g
きゅうり（5mm角に切る）	50g
玉ねぎ（5mm角に切る）	50g
オリーブオイル	大さじ2
レモン汁	大さじ1/2
酢	大さじ1
塩・こしょう	各少々

#### 作り方

1. 容器にすべての材料を入れ、良くかき混ぜる。

使用付属品



波皿

おまかせ魚野菜

切身 塩

火力の目安  
強

#### 材料（4人分）

たいの切身（1切れ約100g）	4切れ
塩	少々
レモン（5mm幅の半月切り）	4枚
酒	大さじ1

<b>A</b> ブロccoliリー（小房に分ける）	120g
ミニトマト	8個(80g)
エリンギ（縦半分切る）	2本(80g)

#### 材料（2人分）

たいの切身（1切れ約100g）	2切れ
塩	少々
レモン（5mm幅の半月切り）	2枚
酒	大さじ1/2

<b>A</b> ブロccoliリー（小房に分ける）	60g
ミニトマト	4個(40g)
エリンギ（縦半分切る）	1本(40g)