

## グリル調理 ぶりとお根のつけ焼き



おまかせ魚野菜

使用付属品



切身 たれ

火力の目安  
中

### 材料（4人分）

ぶりの切り身（1切れ約100g）	4切れ
大根	320g

<b>A</b> しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2
酒	大さじ2
砂糖	大さじ1

①を合わせておく

<b>B</b> しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
砂糖	大さじ1/2

②を合わせておく

### 材料（2人分）

ぶりの切り身（1切れ約100g）	2切れ
大根	160g

<b>A</b> しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
砂糖	大さじ1/2

①を合わせておく

<b>B</b> しょうゆ	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2
酒	大さじ1/2
砂糖	大さじ1/4

②を合わせておく

### 作り方

- ぶりをAに約30分つけておく。
- 大根は皮を厚めにむき、1cm幅の輪切りにし、格子状に深さ5mmの隠し包丁を入れる。
- 2を耐熱容器に入れ、水が全体にかぶるくらい注ぎ、生米大さじ1程度（分量外）を入れ、ラップをして、電子レンジで500W10分加熱する。
- 3を水で洗い、Bに約15分つけておく。
- 1を波皿の中央にのせ、周りに4を並べ、メニューの「おまかせ魚野菜」「切身 たれ」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。