



使用付属品



波皿

おまかせ魚野菜

丸身 塩

火力の目安
強

材料 (4人分)

たい (1尾約400g)	1尾
レモン (1cm幅の半月切り)	1/2個
白ワイン	大さじ1
塩・こしょう	各少々

A ブロccoli (小房に分ける)	100g
ミニトマト	8個(80g)
玉ねぎ (くし型切り)	140g

作り方

1. たいは、うろこ、えら、はらわたを取って水洗いをして、水気をふき取り、全体に塩をふり、そのまま10分置き、水気をふき取る。
2. **1**の表面に縦の切れ目を3本入れ、レモンを差し込み、お腹に残ったレモンを入れる。
3. **2**の全体に白ワインを振りかけ、塩、こしょうをする。
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」の「丸身 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。