



おまかせ魚野菜



丸身 塩

火力の目安
中

材料（4人分）

あじ（1尾約120～150g）	4尾
塩	適量
オリーブ油	大さじ2

A じゃがいも（10mm幅の半月切り）	120g
パプリカ（一口大に切る）	100g
玉ねぎ（くし形切り）	100g
ミニトマト	8個（80g）

材料（2人分）

あじ（1尾約120～150g）	2尾
塩	適量
オリーブ油	大さじ2

A じゃがいも（10mm幅の半月切り）	60g
パプリカ（一口大に切る）	50g
玉ねぎ（くし形切り）	50g
ミニトマト	4個（40g）

作り方

- あじは、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。
- 1にオリーブ油をまぶす。
- 2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」「中」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

- 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

- 容器にすべての材料を入れ、良くかき混ぜる。