



作りかた

1. ぶりは水けをふき取り、合わせたAに30分～1時間つけて下味をつけ、汁けをかるく切る。
2. テーブルプレートにアルミホイルを敷いて、①の盛りつけたときに上になる方を上にして、テーブルプレートの中央に寄せて並べる。
3. ②を中段に入れ 21 ぶりの照り焼き で加熱する。

加熱の目安

加熱：約22分

1回に作れる分量

2～4人分

使用付属品



テーブルプレート
中段

カロリー

302kcal

塩分

2.2g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。
このレシピはMRO-F6A対応レシピです。

注意



指示

テーブルプレートの出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使う

材料

ぶりの切り身（1切れ約100gの物）

2人分（2切れ）

3人分（3切れ）

4人分（4切れ）

2切れ

3切れ

4切れ

A しょうゆ

大さじ2

大さじ2強

カップ1/4

A みりん

大さじ2

大さじ2強

カップ1/4

ぶりの照り焼きのコツ

2人分の場合

21 ぶりの照り焼き 少人数 で加熱します。

加熱直後にドアを開けるときは

油の飛び散りなどに注意し、静かに開けてください。

焼き色は

魚に含まれる脂の量で焼き色が変わるため、3段階の仕上がり調節で焼き加減を調節します。

並べかたは

中央に寄せて並べます。

お願い

調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは 脱臭 で加熱してください

臭いが気になるときは、換気扇を回してください

ドアの周りから蒸気や煙が出る場合がありますが、故障ではありません