



## 作りかた

1. テーブルプレートにアルミホイルを敷いて、あじ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。
2. ①を**中段**に入れ**22 あじの開き**で加熱する。

### 加熱の目安

加熱：約26分

### 1回に作れる分量

1~2人分

### 使用付属品



テーブルプレート  
中段

### カロリー

131kcal

### 塩分

1.3g

※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

あじの開き（1枚100~120gの物）

1人分（1枚）

1枚

2人分（2枚）

2枚

### あじの開きのコツ

#### 1人分の場合

**22 あじの開き** **少人数** で加熱します。

#### 干物（1枚）が70g以下のときは

**グリル** で様子を見ながら加熱します。

#### 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や塩のふり加減によってかわります。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污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