



ぶりの照り焼き



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品	カロリー	塩分
加熱：約22分	2~4人分	 テーブルプレート 下段  給水タンク 満水	302kcal	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-S7B対応レシピです。

注意

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

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ぶりは水けをふき取り、合わせたAに20分程度つけて下味をつけ、汁けをかるく切る。
- ②の盛りつけたときに上になる方を上にして、取り外したテーブルプレートの中央に寄せて並べる。
- ③を**下段**に入れ **料理** **おかず** **38 ぶりの照り焼き** で加熱する。

材料	2人分 (2切れ)	3人分 (3切れ)	4人分 (4切れ)
ぶりの切り身 (1切れ約100gの物)	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

仕上がり調節 **弱** 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。

加熱が足りなかったときは

グリル で様子を見ながら加熱します。

並べかたは



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。

汚れが気になるときは

クッキングシートを敷きます。

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 **76 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