



## 作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. あじの盛りつけたときに上になる方を上にして**あじの開きのコツ**を参照し、取り外したテーブルプレートに並べる。
3. ②を**中段**に入れ**おかず** 38 **あじの開き** で加熱する。

### 加熱の目安

加熱：約34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



給水タンク 満水

### 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-S8A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ブン用手袋を使う

### 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

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。

並べかたは

1人分



2人分



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。

手動調理 **スチームグリル** で加熱するときは

給水タンクに満水ラインまで水を入れて、**スチームグリル** で様子を見ながら加熱します。

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。

焼きが足りなかったときは

**グリル** で様子を見ながら焼きます。

### 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