

手動

# さけのムニエル



## 作りかた

- 耐熱容器にバターを入れ **レンジ** **200W** **約1分30秒** で加熱して溶かす。
- さけは、全体に塩、こしょうをして小麦粉をふり、余分な小麦粉をはたいて落とす。
- 取り外したテーブルプレートにアルミホイルまたはオーブンシートを敷き②を並べ、全体に①をふりかける。
- ③を **中段** に入れ **オーブン** **予熱無** **180℃** **25~35分** で加熱する。

手動

オーブン

180℃  
加熱：25~35分

使用付属品



テーブルプレート  
中段

カロリー

177kcal

塩分

0.5g

※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

生さけの切り身（1切れ約100gの物）

塩、こしょう

小麦粉（薄力粉）

バター

4人分（4切れ）

4切れ

各少々

大さじ3

20g

## 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