



加熱の目安		使用付属品	
約34分		 テーブルプレート 中段	 給水タンク 満水
1回に作れる分量			
1～2人分			
カロリー	塩分		
131kcal	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。

材料	1人分 (1枚)	2人分 (2枚)
あじの開き (1枚100～120gの物)	1枚	2枚

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。
- 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。
- ②を**中段**に入れ **おかず** **39 あじの開き** で加熱する。

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

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