

手動

さけのムニエル



手動

オープン

180℃

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。

材料

4人分(4切れ)

生さけの切り身(1切れ約100gの物)

4切れ

塩、こしょう

各少々

小麦粉(薄力粉)

大さじ3

バター

20g

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プンシートを敷き **②** を並べ、全体に **①** をふりかける。
- ③** を **中段** に入れ **オープン** **予熱無** **180℃** **25～35分** 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

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