

ビーフジャーキー



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. 牛肉は合わせたAのつけ汁に1時間以上つけてから、ペーパータオルで水気をとり、焼網に重ならないように広げて並べる。
3. ②をテーブルプレートに置き中段に入れ 032 ビーフジャーキー で加熱する。

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49分	3~4人分	焼網 テーブルプレート 中段 給水タンク 満水	103kcal	1.4g

*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-W10A対応レシピです。

注意



指示

テーブルプレート、角皿の出し入れは、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



禁止

角皿は使わない

火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。

材料	3人分	4人分
牛赤身肉(薄切り)	150g	200g
A しょうゆ	大さじ1・1/2	大さじ2
A 白ワイン	大さじ3/4	大さじ1
A はちみつ	大さじ3/4	大さじ1
A にんにく(すりおろす)	少々	少々
A しょうが(すりおろす)	少々	少々
A ごま油	小さじ3/4	小さじ1
A 七味とうがらし、こしょう	各少々	各少々

ビーフジャーキーのコツ

Aのつけ汁のかわりに

塩、こしょうだけでもつくれます。

牛肉を豚ロース（薄切り）にかえて

ポークジャーキーが作れます。

加熱後、脂が気になるときは

ペーパータオルで脂をとります。

日持ちはしません

保存料を使っていませんので、冷蔵室に入れて 1週間くらいで食べるようにします。

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