

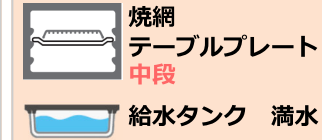
加熱の目安

加熱：約27分

1回に作れる分量

1～6人分

使用付属品



カロリー

302kcal

塩分

2.2g

※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ブン用手袋を使う



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。

下ごしらえ

- ぶりは水けをふき取り、合わせたAに20分程度つけて下味をつけ、汁けをかるく切る。冷凍しない場合は**作りかた①**に進む。
- 冷凍保存袋（市販）より小さめにオーブンシートを切って保存袋の中に入れ、ぶりどうしがつかないようにして並べ、密閉する。
- 金属トレイなどにのせて平らにし、**上手な冷凍保存（フリージング）のコツ**を参照して冷凍する。

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。
- 焼網にぶりを盛りつけたときに上になる方を上にして**ぶりの照り焼きのコツ**を参照して並べる。
- ②**をテーブルプレートに置き**中段**に入れ **061 ぶりの照り焼き** で加熱する。

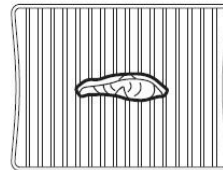
材料

材料	1人分(1切れ)	2人分(2切れ)	3人分(3切れ)	4人分(4切れ)	5人分(5切れ)	6人分(6切れ)
ぶりの切り身(1切れ約100gの物)	1切れ	2切れ	3切れ	4切れ	5切れ	6切れ
A しょうゆ	大さじ1	大さじ2	大さじ2強	カップ1/4	カップ1/3	カップ1/2弱
A みりん	大さじ1	大さじ2	大さじ2強	カップ1/4	カップ1/3	カップ1/2弱

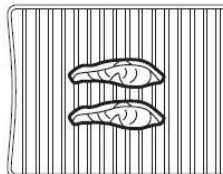
ぶりの照り焼きのコツ

並べかたは

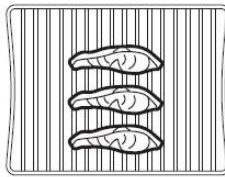
1人分



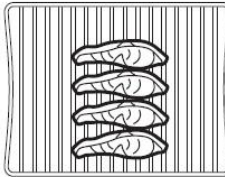
2人分



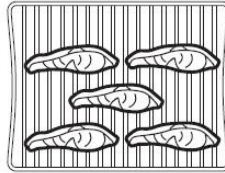
3人分



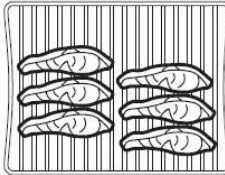
4人分



5人分



6人分



市販のたれは

好みにAのかわりに使ってもよいでしょう。メーカーの種類によっては焼き色が異なります。

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。

焼き色は

魚に含まれる脂の量で焼き色が変わるため、3段階の仕上がり調節で焼き加減を調節します。

関連するコツ(別紙)

上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

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