



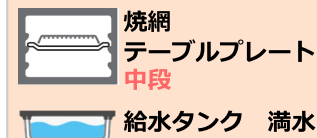
## 加熱の目安

加熱：約14分

## 1回に作れる分量

1~2人分

## 使用付属品



## カロリー

131kcal

## 塩分

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。  
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。

## 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. 焼網に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**を参照して並べる。
3. ②をテーブルプレートに置き、**中段**に入れて **062 あじの開き** で加熱する。

## 材料

あじの開き(1枚100~120gの物)

1人分

1枚

2人分

2枚

## 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。