

白身魚のムニエル(熱風旨み焼き)



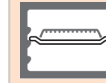
加熱の目安

加熱：約28分

1回に作れる分量

200g～1kg

使用付属品



焼網
テーブルプレート
中段



給水タンク 満水

カロリー

184kcal

塩分

0.4g

※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-W10B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

- 給水タンクに満水まで水を入れてセットする。
- 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。
- 白身魚は、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。
- ③に②を**からめ、焼網の中央に寄せて並べ、そのまわりに野菜を並べ、取り外したテーブルプレートに置き、**中段**に入れ **062 白身魚のムニエル(熱風旨み焼き)** で加熱する。

材料

600g分(4人分相当)

白身魚(たい、すずき、たらなど1切れ約100gの物)	4切れ
塩、こしょう	各少々
バター	20g
小麦粉(薄力粉)	小さじ2
ミニトマト	12個
芽キャベツ	4個

ひとくちメモ

好みでソースを付けて食べても良いでしょう。

熱風旨み焼き(魚)のアレンジレシピのコツ

1回に調理できる分量は、200g～1kgです

分量が多過ぎたり、少な過ぎたりするとうまく仕上がらないことがあります。

野菜と一緒に焼く場合は

- 分量の目安は、魚に対して0.6～1倍程度の分量までです。

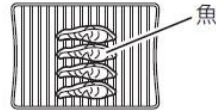
●ひとくち大または約5mm厚さに切り、大きさを揃えます。野菜の種類や切り方によっては焼き色がつきすぎる場合があります。焼き色を抑えたいものは早めに取り出します。

冷凍保存した食材は

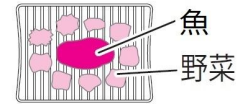
常温・冷蔵保存した食材と同時に調理するとうまく仕上がりにません。常温・冷蔵保存の食材と冷凍保存した食材に分けて別々に加熱します。

並べかたは

焼網の中央に寄せて並べます。



野菜も調理する場合は、魚のまわりに並べます。



アルミホイルは使わない

火花(スパーク)の原因になります。

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。

いか、たこ、えびなどは調理しない

殻や皮(膜)のある物は、はじけや飛び散ることがあります。

アレンジレシピを熱風旨み焼きで調理する場合は

表を参照し、形状の種類と仕上げ調節を選択します。

オートメニュー名	形状の種類	仕上げ調節	アレンジレシピ名
熱風旨み焼き(魚)	切り身	標準(中) ~ 強	塩ざけ
			塩さば
		弱 ~ やや弱	ぶりの照り焼き
			さわらの西京焼き
			白身魚のムニエル
	丸身	標準(中) ~ 強	さんまの塩焼き
		弱 ~ やや弱	白身魚の和風グリル
			鯛のレモンハーブ焼き
	干物	標準(中) ~ 強	あじの開き
		弱 ~ やや弱	さばのみりん干し

関連するコツ(別紙)

熱風旨み焼きメニューの上手な冷凍保存(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