

鯛のレモンハーブ焼き(熱風旨み焼き)



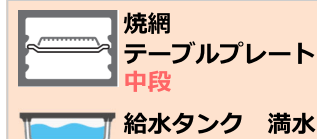
加熱の目安

加熱：約33分

1回に作れる分量

200g～1kg

使用付属品



カロリー

286kcal

塩分

0.2g

※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-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。
- 魚はうろこ、内臓、えらを取って水洗いし、片側3か所に切り目を入れて、水気を切る。腹にAのハーブとにんにくを詰める。
- ポリ袋(市販)に②と合わせたBを入れ、30分ほどつけて下味をつけ、キッチンペーパーでかるく汁けをふき取る。
- 鯛の切れ目に、半月切りのレモンを差し込む。
- ④を焼網の中央にのせ、そのまわりにミニトマトとブロッコリーを並べ、取り外したテーブルプレートに置き、中段に入れ **065 鯛のレモンハーブ焼き(熱風旨み焼き)** で加熱する。

材料	750g分(4人分相当)
たい(1尾約400gの物)	1尾
レモン(2~3mmの半月切り)	3切れ
A ハーブ(ローズマリー、タイムなど)	2本
A にんにく(皮をむく)	1片
B オリーブ油	大きじ3
B ハーブ(ローズマリー、タイムなど)	2本
B にんにく(スライス)	1片
ミニトマト	10個
ブロッコリー(子房に分ける)	200g

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。

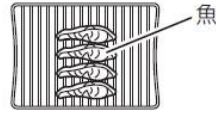
●ひとくち大または約5mm厚さに切り、大きさを揃えます。野菜の種類や切り方によっては焼き色がつきすぎる場合があります。焼き色を抑えたいものは早めに取り出します。

冷凍保存した食材は

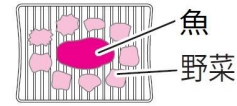
常温・冷蔵保存した食材と同時に調理するとうまく仕上がりにません。常温・冷蔵保存の食材と冷凍保存した食材に分けて別々に加熱します。

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
	丸身	標準(中) ~ 強	白身魚のムニエル
			さんまの塩焼き
		弱 ~ やや弱	白身魚の和風グリル
	干物		鯛のレモンハーブ焼き
		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