

あさりとブロッコリーのオーブン焼き



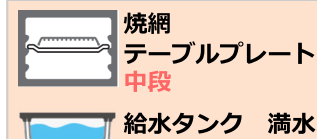
加熱の目安

加熱：約18分

1回に作れる分量

1~3人分

使用付属品



カロリー

163kcal

塩分

1g

※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。

下ごしらえ

1. 冷凍保存袋（市販）にAを入れ混ぜ合わせ平らにし、密閉する。
2. 別の保存袋に、保存袋より小さめに切ったクッキングシートを保存袋の中に入れ、水気をふき取ったあさりを入れ、密閉する。また別の保存袋にピザ用チーズを入れ、密閉する。
3. 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

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. クッキングシートを焼網よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、焼網にのせる。
3. あさをクッキングシート中央に重ならないように寄せて並べる。
4. Aをあさりのまわりに並べ、Aの上にチーズを散らす。
5. ④をテーブルプレートに置き、中段に入れ **071 あさりとブロッコリーのオーブン焼き** で加熱する。

材料	1人分	2人分	3人分
あさり(殻つき、砂抜きをした物)	75g	150g	225g
A ブロッコリー(小房に分ける)	50g	100g	150g
A オリーブ油	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1・1/2
A にんにく(すりおろす)	小さじ1/4	小さじ1/2	小さじ3/4
ピザ用チーズ	20g	40g	60g

関連するコツ(別紙)

上手な冷凍保存(フリージング)のコツ