



## 下ごしらえ

1. 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。
2. 冷凍保存袋（市販）より小さめにオープ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。
3. 金属トレー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. 保存袋からぶりを取り出し、焼網に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。
3. ②をテーブルプレートに置き **046 ぶりの照り焼き** で加熱する。

### 加熱の目安

加熱：約21分

1回に作れる分量

1～6人分

### 使用付属品



焼網  
テーブルプレート



給水タンク 満水

### カロリー

302kcal

### 塩分

2.2g

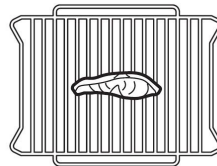
※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

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

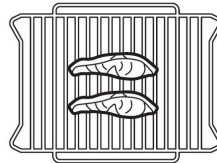
### ぶりの照り焼きのコツ

#### 並べかたは

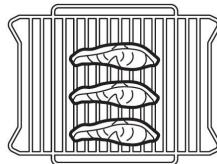
1人分



2人分



3人分

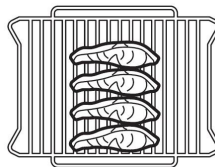


4人分

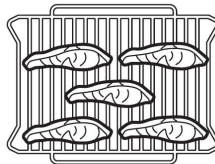
## 注意



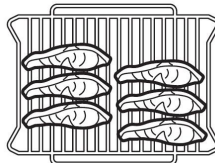
テーブルプレート、黒皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使う



5人分



6人分



### 市販のたれは

好みで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。

### 冷凍せずに焼くときは

下ごしらえ①を行い、作りかた①～③で加熱します。

## 関連するコツ



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