



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 047 あじの開き で加熱する。

加熱の目安

加熱：約16分

1回に作れる分量

1～2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

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。

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。