

あじフライセット



下ごしらえ

- オープン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。
- あじの水けを切り、1切れを2等分にして塩、こしょうをし、小麦粉、卵、**煎りパン粉**の順につける。
- ②を①の中央に寄せて並べる。

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 副菜**から2品選んで準備する。
- テーブルプレートの中央に用意した副菜をタテに並べてのせる。
- ③の上に主菜をのせた焼網をのせる。

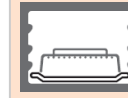
加熱の目安

加熱：約27分

1回に作れる分量

1~4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

229kcal

塩分

0.8g

※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	2人分	3人分	4人分
あじ (3枚におろした物)	1尾分 (2切れ)	2尾分 (4切れ)	3尾分 (6切れ)	4尾分 (8切れ)
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々
小麦粉 (薄力粉)	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
卵 (溶きほぐす)	1/2個	1/2個	1個	1個
煎りパン粉	40g	40g	80g	80g
〈付け合わせ〉 キャベツ (千切り)	30g	60g	90g	120g
〈付け合わせ〉 コーン (缶詰)	10g	20g	30g	40g
〈付け合わせ〉 きゅうり	10g	20g	30g	40g

副菜2品選ぶ

ほうれん草のソテー

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
ほうれん草	50g	100g	150g	200g
コーン (缶詰)	10g	20g	30g	40g
バター	小さじ 1/2	小さじ 1	小さじ 1・1/2	小さじ 2
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々
水	小さじ 1	小さじ 2	小さじ 3	大さじ 1・1/3

かぼちゃのごまあえ

材料	1人分	2人分	3人分	4人分

作りかた

- ほうれん草は洗って水けを切らずにラップに包み **014** **下ゆで葉・果菜** 仕上がり調節 **やや弱** で加熱し、水に取ってから4~5cm幅に切り、かるく絞る。
- オープンシートをテーブルプレートの半分よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、テーブルプレートの片側に置く。
- ②に①とコーンを入れ、塩、こしょうをしてかるく混ぜ、細かくちぎったバターをのせ、水を加える。

5. ④をテーブルプレートごと加熱室底面にセットし 171 あじフライセット で加熱する。

6. 加熱後、付け合わせを4等分して添える。

かぼちゃ (1cm角に切る)	50g	100g	150g	200g
A しょうゆ	小さじ 1/2	小さじ 1	小さじ 1・1/2	小さじ 2
A みりん	小さじ 1/4	小さじ 1/2	小さじ 3/4	小さじ 1
A 水	小さじ 1/2	小さじ 1	小さじ 1・1/2	大さじ 1・1/3
白すりごま	小さじ 1/4	小さじ 1/2	小さじ 3/4	小さじ 1

4. 加熱後、かき混ぜる。

作りかた

1. かぼちゃはラップに包み 014 下ゆで葉・果菜 で加熱する。
2. オープンシートをテーブルプレートの半分よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、テーブルプレートの片側に置く。
3. ②に①とAを入れ、かるく混ぜる。
4. 加熱後、白ごまをあえる。

きのこの焼きびたし

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
エリンギ、しいたけ、まいたけなど合わせて	50g	100g	150g	200g
めんつゆ (3倍濃縮)	大さじ 1/2	大さじ 1	大さじ 1・1/2	大さじ 2
水	大さじ 1	大さじ 2	大さじ 3	大さじ 4
赤とうがらし (乾燥、小口切り)	少々	1/4本	1/3本	1/2本

作りかた

1. オープンシートをテーブルプレートの半分よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、テーブルプレートの片側に置く。
2. ①に食べやすい大きさに切ったきのこ、残りの材料を入れ、かるく混ぜる。
3. 加熱後、かき混ぜる。

小松菜となめたけのあえ物

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
小松菜	50g	100g	150g	200g
なめたけ	10g	20g	30g	40g
しょうゆ	小さじ 1/2	小さじ 1	小さじ 1・1/2	小さじ 2
水	小さじ 1	小さじ 2	小さじ 3	大さじ 1・1/3

作りかた

1. 小松菜は洗って水けを切らずにラップで包み 014 下ゆで葉・果菜 仕上がり調節 弱 で加熱し、水に取ってから4~5cm幅に切り、かるく絞る。
2. オープンシートをテーブルプレートの半分よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、テーブルプレートの片側に置く。
3. ②に①と残りの材料を入れ、かるく混ぜる。
4. 加熱後、かき混ぜる。

ホットサラダ

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
A キャベツ (ひとくち大に切る)	50g	100g	150g	200g
A 赤パプリカ (せん切り)	5g	10g	15g	20g
A 黄パプリカ (せん切り)	5g	10g	15g	20g
A 水	小さじ 1	大さじ 1・1/3	大さじ 2	大さじ 2・2/3
B 酢	小さじ 1	小さじ 2	大さじ 1	大さじ 1・1/2
B オリーブ油	大さじ 1/4	大さじ 1/2	大さじ 3/4	大さじ 1
B 塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々

作りかた

1. オープンシートをテーブルプレートの半分よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、テーブルプレートの片側に置く。
2. ①にAを入れ、かるく混ぜる。
3. 加熱後、合わせたBをかけ、かき混ぜる。

アスパラベーコン巻き

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
アスパラガス	60g	120g	180g	240g
ベーコン	2枚	4枚	6枚	8枚
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々

作りかた

1. アスパラガスは6~7cm幅に切り、ラップに包み014下ゆで葉・果菜仕上がり調節やや弱で加熱し、冷ます。
2. オープンシートをテーブルプレートの半分よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、テーブルプレートの片側に置く。
3. ベーコンを半分の長さに切り、①を巻いて楊枝で止め、塩、こしょうをし、②にのせる。

水菜としめじのあえ物

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
水菜	50g	100g	150g	200g
しめじ (石づきを取り、小房に分ける)	10g	20g	30g	40g
ポン酢しょうゆ	小さじ 1	小さじ 2	大さじ 1	大さじ 1・1/3
水	小さじ	小さじ	大さじ	大さじ

作りかた

1. オープンシートをテーブルプレートの半分よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、テーブルプレートの片側に置く。
2. ①に4~5cm幅に切った水菜を入れその上にきのこのせ、ポン酢しょうゆと水を加える。

おかずセットのコツ

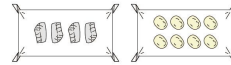
並べかたは

主菜を焼網の上、副菜2品を焼網の下に並べます。



主菜の塩さばとメンチカツの並べかたは図を参照して並べます。

塩さば メンチカツ



タテに並べる ナナメに並べる

加熱が足りなかったときは

主菜の加熱が足りなかった場合は、副菜を取り出し **オープン** **予熱無** **1段** **210℃** で様子を見ながら加熱します。

副菜の加熱が足りなかった場合は、主菜を取り出し **レンジ** **500W** で様子を見ながら加熱します。