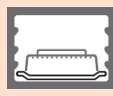



ぶりの照り焼きセット



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	塩分
308kcal	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	2人分	3人分	4人分
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
A しょうゆ	少々	カップ1/8	カップ1/5	カップ1/4
A みりん	少々	カップ1/8	カップ1/5	カップ1/4
〈付け合わせ〉 大根おろし	30g	60g	90g	120g
〈付け合わせ〉 青じそ	1枚	2枚	3枚	4枚
〈付け合わせ〉 すだち（搾る）	1/2個	1個	1・1/2個	2個

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。
- ぶりには水けをふき取り、1切れを3等分にして合わせた**A**に30分~1時間つけて下味をつけ、汁けをかるく切る。
- 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。
- ④**をテーブルプレートごと加熱室底面にセットし **173 ぶりの照り焼きセット** で加熱する。
- 加熱後、付け合わせを4等分して添える。

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
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

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。
- 加熱後、かき混ぜる。

作りかた

- かぼちゃはラップに包み **014 下ゆで葉・果菜** で加熱する。
- 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。

① 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

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

- 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。
- オーブ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。
- 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1	小さじ2	大さじ1	大さじ1・1/3

作りかた

- オーブ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。
- 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。
- 加熱後、かき混ぜる。

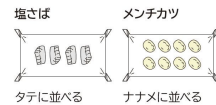
おかずセットのコツ

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。



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。