



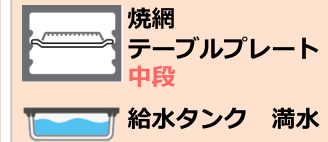
加熱の目安

加熱：約19分

1回に作れる分量

1~6人分

使用付属品



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。
このレシピはMRO-W1A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。

作りかた

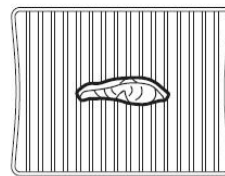
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ぶりは水けをふき取り、合わせたAに20分程度つけて下味をつけ、汁けをかるく切る。
- 焼網に②の盛りつけたときに上になる方を上にして**ぶりの照り焼きのコツ**を参照して並べる。
- ③をテーブルプレートに置き中段に入れ042 ぶりの照り焼き で加熱する。

| 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 |

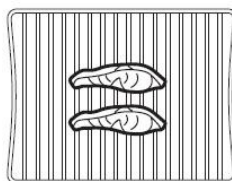
ぶりの照り焼きのコツ

並べかたは

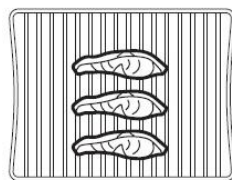
1人分



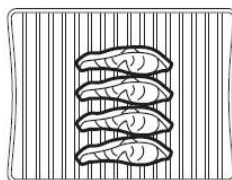
2人分



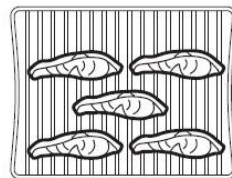
3人分



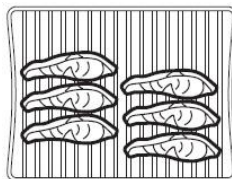
4人分



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。

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