



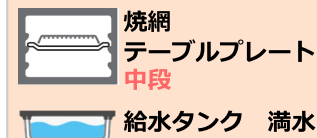
加熱の目安

加熱：約14分

1回に作れる分量

1~2人分

使用付属品



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。
このレシピはMRO-WIA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

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、**中段**に入れて **043 あじの開き** で加熱する。

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段階の仕上げり調節で焼き加減を調節します。