

カツオの立田ソテー



加熱の目安

加熱：約22分

1回に作れる分量

3~4人分

使用付属品



焼網
テーブルプレート
中段



給水タンク 満水

カロリー

229kcal

塩分

1.6g

※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プン用手袋を使う



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。
- かつおは1.5cm幅に切り、合わせたAにつけ込み、冷蔵庫で3時間程度おく。
- ②の汁けをかるく切り、混ぜ合わせたBとからめる。
- 焼網の中央に③を寄せて並べ、その周りにピーマンを重ならない様に並べる。
- ④をテーブルプレートに置き中段に入れ 192 カツオの立田ソテー で加熱する。
- 加熱後、皿にかつおを盛り、ピーマンと大根おろしを添える。

材料	3人分	4人分
かつお(お刺身用サク)	300g	400g
A しょうが(すりおろす)	6g	8g
A にんにく(すりおろす)	6g	8g
A しょうゆ	大さじ1・1/2	大さじ2
A 酒	大さじ1・1/2	大さじ2
B 片栗粉	大さじ1/4	大さじ2/3
B サラダ油	大さじ3/4	大さじ1
大根(すりおろす)	90g	120g
ピーマン(くし形切り)	3個(約90g)	4個(約120g)