



加熱の目安

加熱：約15分

1回に作れる分量

2~3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

234kcal

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。
- 耐熱容器にAを入れて混ぜ、かるくラップし、レンジ 500W 約2分30秒で加熱する。
- あじに混ぜ合わせたBをからめ、皮目を上にして焼網の中央に並べる。
- ③をテーブルプレートに置き中段に入れ 193 アジの和風ソテー で加熱する。
- 加熱後、②をからめて、サニーレタスをのせた皿に盛る。

材料	2人分	3人分
あじ(3枚におろした物)	2尾分(4切れ)	3尾分(6切れ)
A 玉ねぎ(みじん切り)	1/2個(約100g)	2/3個(約130g)
A しょうが(すりおろす)	5g	7.5g
A みりん	大さじ1	大さじ1・1/2
A しょうゆ	大さじ1	大さじ1・1/2
A 砂糖	小さじ1	小さじ1・1/2
B 片栗粉	大さじ2/3	大さじ1
B サラダ油	大さじ1	大さじ1・1/2
サニーレタス	1枚	2枚