

イカの姿焼き

投入段： 中段

加熱時間： 4～5分

トレイ1枚分目安： 3杯 (1杯50g)

使用する備品： フルサイズトレイ (付属品： 300×200×20)



写真

加熱前



加熱後



材料(3杯分)

イカ (1杯50g)	150 g
濃口醤油	適量

作業手順

- ① イカに切り込みを入れる。
- ② ①をトレイにのせ、濃口醤油をハケで塗る。
※食材は端に寄せずに均等にのせ、食材以上の面積の隙間を開けてください。
- ③ ②のトレイをトレイ受けにのせ、棚受けに差し込む。
- ④ 調理スタートスイッチ (赤) を押し、加熱を開始する。
- ⑤ 調理終了ブザー後、トレイ受けを引き出し、トレイを取り出す。
- ⑥ 器に盛付ける。

調理のポイント

- ポーションサイズの目安
 - ・ 長さ15cm×幅7cm 1杯50gのイカを調理する際の目安になります。
- 調理のポイント
 - ・ 電源を入れると予熱運転を開始します。トレイ受けを下段に差し込んでください。
※1日の初回の予熱は完了まで約15分かかります。
 - ・ 食材を複数トレイにのせる際、端に寄せずに均等にのせ、食材以上の面積の隙間を開けてください。
 - ・ 好みの仕上がりに応じて、投入段、調理時間を調節してください。
 - ・ 調理終了後、自動的に予熱運転に切り替わりますので、トレイ受けを下段に差し込んでください。