



作り方

1. さばは、皮面に切れ目を入れ、オリーブオイル（大さじ1）をまぶし、バジルをふりかける。
2. Aにオリーブオイル（大さじ1）と塩、こしょうをまぶす。
3. 1を波皿の中央にのせ、周りに2を並べ、メニューの「おまかせ魚野菜」「切身 塩」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。

おまかせ魚野菜



切身 塩

火力の目安
中

材料（4人分）

塩さば（1切れ約100g） 4切れ

A じゃがいも（10mm幅の半月切）	120g
パプリカ（ひと口大に切る）	80g
アスパラガス（4cm幅に切る）	2本（40g）
ミニトマト	8個（80g）

オリーブオイル 大さじ2

バジル（乾燥） 適量

塩・こしょう 各少々

材料（2人分）

塩さば（1切れ約100g） 2切れ

A じゃがいも（10mm幅の半月切）	60g
パプリカ（ひと口大に切る）	40g
アスパラガス（4cm幅に切る）	1本（20g）
ミニトマト	4個（40g）

オリーブオイル 大さじ1

バジル（乾燥） 適量

塩・こしょう 各少々

ソースの作り方

【マスタードソース】



4人分

マヨネーズ	大さじ2
粒マスタード	大さじ1
砂糖	小さじ1
酢	小さじ1

作り方

1. 容器にすべての材料を入れ、良くかき混ぜる。

【ラビゴットソース】



4人分

トマト（5mm角に切る）	100g
きゅうり（5mm角に切る）	50g
玉ねぎ（5mm角に切る）	50g
オリーブオイル	大さじ2
レモン汁	大さじ1/2
酢	大さじ1
塩・こしょう	各少々

作り方

1. 容器にすべての材料を入れ、良くかき混ぜる。