

グリル調理 塩さば (過熱水蒸気)



作り方

1. 調理する魚を波皿にのせ、メニューの「切身・干物」「過熱水蒸気」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。  
切り身の皮までしっかり焼きたい場合は、様子を見ながら追加焼きしてください。

●お好みで、波皿に給水をしない「切身・干物」「冷蔵」が選べます。

切身・干物

使用付属品



波皿

過熱水蒸気

水受



火力の目安  
中

材料 (1~4切れ分)

塩さば (1切れ約100g) 1~4切れ

材料 (1~2切れ分)

塩さば (1切れ約100g) 1~2切れ