

グリル調理 さんまの塩焼き



メニュー

使用付属品
波皿

丸焼き

火力の目安
中

材料 (1~4尾分)

さんま (1尾約150g)	1~4尾
塩	適量

作り方

- さんまは、サッと洗って水気をふき取り、全体に塩をふり、そのまま約10分置き、水気をふき取る。
- 1を波皿にのせ、「メニュー」の「丸焼き」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。



1尾約130g以下のさんまやはらわたを取ったさんま(生)は、「メニュー」の「丸焼き」「弱」で焼いてください。
魚を調理する場合は、波皿の手前側に尾をよせ、中央に斜めに並べてのせてください。



焦げ目のつき具合は魚の種類や大きさ、同じ大きさでも脂ののり具合、魚の温度、塩のふり加減によって異なります。(塩のふる量が多いと焦げ目が強くなります) お好みにより仕上がりを調節して調理してください。