



## 下ごしらえ

1. 冷凍保存袋（市販）より小さめにオープンシートを切って保存袋の中に入れる。
2. オープンシートの上へ皮を上にして塩づけを置き、塩づけどうしがつかないようにして並べて密閉する。
3. 金属トレーなどにのせて平らにし、**上手な冷凍保存（フリージング）のコツ**を参照して冷凍する。

## 作りかた

1. 取り外したテーブルプレートに、塩づけの盛りつけたときに上になる方を上にして、**塩づけのコツ**を参照して並べる。
2. ①を**中段**に入れ、**冷凍から焼き物** **18 塩づけ** 仕上がり調節 **強** で加熱する。冷凍しない場合は、仕上がり調節 **中** で加熱する。

### 加熱の目安

加熱：約24分

### 1回に作れる分量

2～4人分

### 使用付属品



テーブルプレート  
中段

### カロリー

159kcal

### 塩分

1.5g

※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-F6A対応レシピです。

### 注意



指示

テーブルプレートの出し入れは、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プン用手袋を使う

### 材料

塩づけの切り身（1切れ約80gの物）

2人分（2切れ）

3人分（3切れ）

4人分（4切れ）

2切れ

3切れ

4切れ

### 冷凍から焼き物のコツ

#### 2人分の場合

**冷凍から焼き物** **少人数** で加熱します。

#### 仕上がり調節は

| 少人数 中     | 少人数 強   | 中                      | 強                  |
|-----------|---------|------------------------|--------------------|
| 2人分(冷凍以外) | 2人分(冷凍) | 3人分(冷凍以外)<br>4人分(冷凍以外) | 3人分(冷凍)<br>4人分(冷凍) |

#### 魚を焼くときの並べ方は

2人分

4人分



テーブルプレートの汚れが気になるときは  
オープンシートを敷きます。

### 関連するコツ(別紙)

#### 上手な冷凍保存（フリージング）のコツ

##### 1回に焼ける分量は

レシピごとの表記を参照してください。多過ぎたり、少な過ぎたりするとうまく仕上がらないことがあります。

#### 食品を冷凍する前に

- 食品の表面から出た水分は、よくふき取ってから冷凍します。
- 作りかたに沿って食品の大きさはそろえ、調味料の分量を守ります。分量の水分が多いと温度が上がりにくくなり、うまく焼けない場合があります。

#### 食品の冷凍は

- 冷凍保存袋（市販）よりも少し小さくオープンシートを切って保存袋に入れます。食品を保存袋の中のオープンシート上に置き、食品どうしが重ならないようにすき間を開けて冷凍します。食品どうしをくっつけたまま冷凍するとうまく焼けない場合があります。
- 冷凍する食品を平らにし、厚みをそろえます。身が厚いと火の通りが悪くなりうまく焼けません。
- 食品の並べかたは、下の写真を参照して並べます。

塩ざけ

鶏のから揚げ

#### 保存期間は

2～3週間を目安にしてください。冷凍保存期間が長いと、食品の状態がかわり、うまく焼けなくなります。

#### 加熱するときは冷凍室から出したての物を

冷凍室から取り出したら、保存袋の中にある食品をすぐにレシピに記載の付属品に並べて加熱します。

#### 常温で放置して溶けかけたときは

溶けかけた食品は、オートメニューでは焼けません。テーブルプレートに食品を並べ**中段**に入れ **オープン** **予熱無** **210℃** で、様子を見ながら加熱します。

#### お願い

調理後の加熱室の油污れや臭いが気になるときは **脱臭** で加熱してください

臭いが気になるときは、換気扇を回してください

ドアの周りから蒸気や煙が出る場合がありますが、故障ではありません