



作りかた

1. さばの水けを切り、テーブルプレートにアルミホイルを敷いて、盛りつけたときに上になる方を上にして、テーブルプレートの中央に寄せて並べる。
2. ①を **中段** に入れ **20 塩さば** で加熱する。

加熱の目安

加熱：約22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

291kcal

塩分

1.8g

※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

塩さば (1切れ約100gの物)

2人分 (2切れ)

2切れ

3人分 (3切れ)

3切れ

4人分 (4切れ)

4切れ

塩さばのコツ

2人分の場合

20 塩さば **少人数** で加熱します。

加熱直後にドアを開けるときは

油の飛び散りなどに注意し、静かに開けてください。

焼き色は

魚に含まれる脂の量で変わります。3段階の仕上がり調節で焼き加減を調節します。

並べかたは

中央に寄せて並べます。

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