

さばの塩焼き



作りかた

1. さばは水けをふきとってから、全体に塩をふり、10分程度おく。
2. 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。
3. ②を中段に入れ、20塩さばで加熱する。

加熱の目安

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

247kcal

塩分

2.3g

※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



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	2人分 (2切れ)	3人分 (3切れ)	4人分 (4切れ)
生さばの切り身 (1切れ約100gの物)	2切れ	3切れ	4切れ
塩	適量	適量	適量

さばの塩焼きのコツ

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

塩をふって20分程度おくことでつきやすくなります。魚に含まれる脂の量で焼き色が変わるため、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汚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