



加熱の目安		使用付属品	
約20分		 テーブルプレート 中段	 給水タンク 満水
1回に作れる分量			
2~4人分			
カロリー	塩分		
291kcal	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。

材料	2人分 (2切れ)	3人分 (3切れ)	4人分 (4切れ)
塩さば (1切れ約100gの物)	2切れ	3切れ	4切れ

下ごしらえ

- 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。
- オープンシートの上へ皮を上にして塩さばを置き、塩さばどうしがつかないようにして並べて密閉する。
- 金属トレイ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

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 保存袋から塩さばを取り出し、取り外したテーブルプレートに塩さばの盛りつけたときに上になる方を上にして、**塩さばのコツ**を参照して並べる。
- ②を**中段**に入れ、**冷凍から焼き物** **22 塩さば** 仕上がり調節 **強** で加熱する。

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

塩さばのコツ

仕上がり調節は

量	中段	強	弱
2人分 (冷凍品)	3分 (冷凍品)	2分 (冷凍品)	3分 (冷凍品)
4人分 (冷凍品)	2分 (冷凍品)	4分 (冷凍品)	4分 (冷凍品)

※焼き過ぎを防ぐには、加熱中は扉を開けず、加熱完了後、扉を開けて蒸気を逃がしてください。

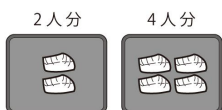
加熱直後にドアを開けるときは

油の飛び散りなどに注意し、静かに開けてください。

焼きが足りなかったときは

グリル で様子を見ながら焼きます。

並べかたは



汚れが気になるときは

オープンシートを敷きます。

冷凍せずに焼くときは

作りかた②で生のままの塩さばの水けをふき取り、並べます。

関連するコツ



上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

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 **75 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

関連するレシピ



さばの塩焼き