



加熱の目安

約21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



給水タンク 満水

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。

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

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。
- さばは水けをふき取ってから、全体に塩をふり、10分程度おく。
- さばの水けをふき取り、取り外したテーブルプレートに②の皮目を上にして塩さばのコツを参照して並べる。
- ③を中段に入れ 人気メニュー 22 塩さば 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

さばの塩焼きのコツ

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

2人分

4人分



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

塩さば

