



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品	カロリー	塩分
加熱：約25分	2～4人分	 テーブルプレート 中段  給水タンク 満水	159kcal	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-S8A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ブン用手袋を使う

下ごしらえ

1. 冷凍保存袋(市販)より小さめにオーブンシートを切って保存袋の中に入れる。
2. オーブ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

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. 塩づけを、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。
3. ②を**中段**に入れ、**冷凍メニュー** **20 塩づけ** 仕上がり調節 **強** で加熱する。冷凍せずに焼く場合は、仕上がり調節 **中** で加熱する。

材料	2人分(2切れ)	3人分(3切れ)	4人分(4切れ)
塩づけの切り身(1切れ約80gの物)	2切れ	3切れ	4切れ

塩づけのコツ

仕上がり調節は

弱	やや弱	中	やや強	強
2人分(冷凍以外)	3人分(冷凍以外) 4人分(冷凍以外)	2人分(冷凍)	3人分(冷凍) 4人分(冷凍)	

3、4人分(冷凍以外)を焼くときは

焼き色を薄く仕上げたい場合に **やや弱** 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

オーブ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

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