



下ごしらえ

1. 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。
2. 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。
3. 金属トレー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. 塩さばを、取り外したテーブルプレートに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。
3. ②を**中段**に入れ、**冷凍メニュー** **21 塩さば** 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。

加熱の目安

加熱：約21分

1回に作れる分量

2~4人分

使用付属品



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-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)

3人分(3切れ)

4人分(4切れ)

2切れ

3切れ

4切れ

塩さばのコツ

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

オープ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