
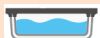



さばの塩焼き



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21分	2~4人分	 テーブルプレート 中段  給水タンク 満水	247kcal	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-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

指示

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. 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。
3. 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。
4. ③を中段に入れ冷凍メニュー 21 塩さば 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)
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

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ります。

並べかたは

2人分  4人分 

汚れが気になるときは
オープンシートを敷きます。

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