

オート  
026

# 塩ざけ



## 加熱の目安

約25分

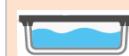
## 1回に作れる分量

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

159kcal

## 塩分

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。

## 材料

塩ざけの切り身（1切れ約80g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

## 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ざけを置き、塩ざ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. 保存袋から塩ざけを取り出し、取り外したテーブルプレートに塩ざけの盛りつけたときに上になる方を上にして、**塩ざけのコツ**を参照して並べる。
3. ②を**中段**に入れ、**冷凍メニュー** **26 塩ざけ** 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

## 塩ざけのコツ

### 仕上がり調節は

弱	やや弱	中	やや強	強
2人分（市販以外） 3.5才（市販以外） 4才（市販以外）	3.5才（市販以外） 4才（市販以外）	3人分（市販） 4人分（市販）	3人分（市販） 4人分（市販）	
塩ざけを裏（仕上げない場合は、裏）面で加熱します				

### 加熱直後にドアを開けるときは

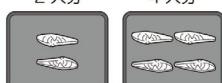
油の飛び散りなどに注意し、静かに開けてください。

### 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

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。

### 冷凍せずに焼くときは

作りかた②で生のままの塩ざけの水けをふき取り、並べます。



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