



| | | | |
|--------------|-----------|--|---|
| 加熱の目安 | | 使用付属品 | |
| 約25分 | |  テーブルプレート 中段 |  給水タンク 満水 |
| 1回に作れる分量 | | | |
| 2~4人分 | | | |
| カロリー | 塩分 | | |
| 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。

| 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 |

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. 保存袋から塩づけを取り出し、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 26 塩づけ** 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

塩づけのコツ

仕上がり調節は

| 弱 | やや弱 | 標準 | やや強 | 強 |
|------------|------------|----------|----------|----------|
| 2人分 (冷凍は約) | 3人分 (冷凍は約) | 2人分 (冷凍) | 3人分 (冷凍) | 4人分 (冷凍) |

※必ずお読みください。詳しい場合は、[設定メニュー](#)で確認ください。

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で生のままの塩づけの水けをふき取り、並べます。

関連するコツ



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