

塩さば



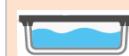
加熱の目安

約21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

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。

材料	2人分（2切れ）	3人分（3切れ）	4人分（4切れ）
塩さば（1切れ約100g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. 保存袋から塩さばを取り出し、取り外したテーブルプレートに塩さばの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** **27 塩さば** **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

塩さばのコツ

仕上がり調節は

弱	やや弱	中	やや強	強
2人分（未満以外） 3人分（未満以外） 4人分（未満以外）	3人分（未満以外） 4人分（未満以外）	4人分（未満）	4人分（未満） 4人分（未満）	4人分（未満）

塩さばを煮て使う場合は、**中段**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で生のままの塩さばの水けをふき取り、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

関連するレシピ



さばの塩焼き