



## 加熱の目安

約21分

1回に作れる分量

2~4人分

カロリー

291kcal

## 使用付属品



テーブルプレート  
中段



給水タンク 満水

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	標準	やや強	強
2人分 (冷凍用)	3人分 (冷凍用)	2人分 (冷凍)	3人分 (冷凍)	4人分 (冷凍)

※必ず表示されている順番に、設定値で加熱します。

### 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