



加熱の目安

加熱：約21分

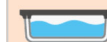
1回に作れる分量

1～6人分

使用付属品



焼網
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。
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

注意



指示

テーブルプレート、角皿の出し入れは、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ブン用手袋を使う



禁止

角皿は使わない
火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。

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

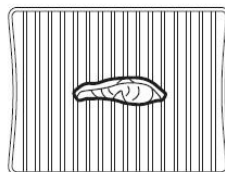
1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

| 材料 | 1人分 | 2人分 | 3人分 | 4人分 | 5人分 | 6人分 |
|--------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 塩づけの切り身(1切れ約80gの物) | 1切れ | 2切れ | 3切れ | 4切れ | 5切れ | 6切れ |

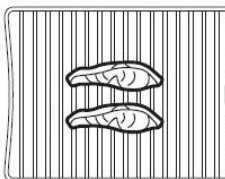
塩づけのコツ

並べかたは

1人分



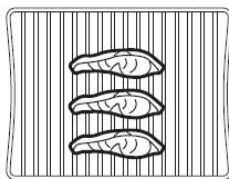
2人分



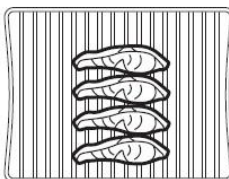
2. 焼き網に塩だけを**塩だけのコツ**を参照して、盛りつけたときに上になる方を上にして並べる。

3. ②をテーブルプレートに置き**中段**に入れ **056 塩だけ** で加熱する。

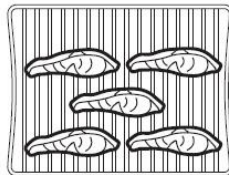
3人分



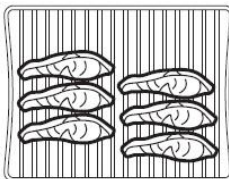
4人分



5人分



6人分



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

魚に含まれる脂の量で変わります。3段階の仕上がり調節で焼き加減を調節します。

関連するコツ(別紙)

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