



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. さんまは、内臓を取って水洗いし、水けを切ってから全体に塩をふり20分程度おき、水けをふき取る。
3. 角皿にアルミホイルを敷き、②の盛りつけたとき上になる方を上にして、**さんまの塩焼きのコツ**を参照して角皿に並べる。
4. ③を**上段**に入れ **058 さんまの塩焼き** で加熱する。

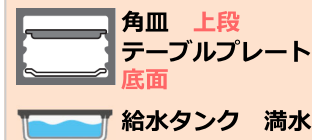
加熱の目安

加熱：約21分

1回に作れる分量

2～4人分

使用付属品



カロリー

290kcal

塩分

2.2g

※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



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

指示

材料	2人分(2尾)	3人分(3尾)	4人分(4尾)
さんま(1尾約150gの物)	2尾	3尾	4尾
塩	小さじ3/4	小さじ1	小さじ1・1/4

さんまの塩焼きのコツ

焼き色は

内臓を取り、塩をふって20分程度おくことでつきやすくなります。魚に含まれる脂の量で焼き色が変わるため、3段階の仕上がり調節で焼き加減を調節します。

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。

2人分は

仕上がり調節 **弱** で加熱します。

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