



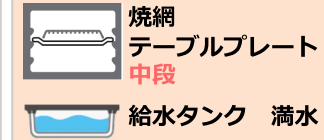
加熱の目安

加熱：約17分

1回に作れる分量

1～6人分

使用付属品



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。
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プン用手袋を使う



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

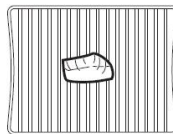
1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. 保存袋から塩さばを取り出し、焼網に皮目を上にして**塩さばのコツ**を参照して並べる。
3. ②をテーブルプレートに置き、**中段**にいれ **059 塩さば** で加熱する。

材料	1人分	2人分	3人分	4人分	5人分	6人分
塩さば(1切れ約100gの物)	1切れ	2切れ	3切れ	4切れ	5切れ	6切れ

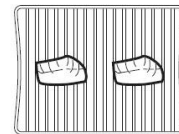
塩さばのコツ

並べかたは

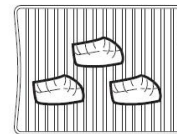
1人分



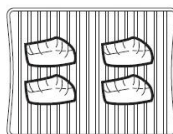
2人分



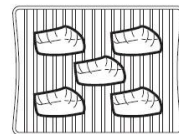
3人分



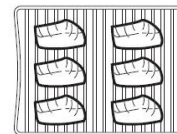
4人分



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