



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

加熱の目安

加熱：約22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



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。

材料

塩づけの切り身(1切れ約80gの物)

1人分

2人分

3人分

4人分

5人分

6人分

1切れ

2切れ

3切れ

4切れ

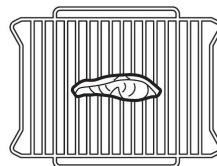
5切れ

6切れ

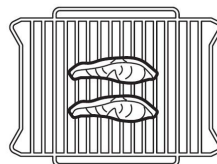
塩づけのコツ

並べかたは

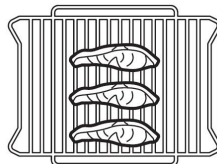
1人分



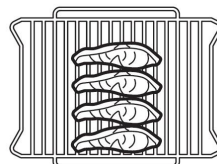
2人分



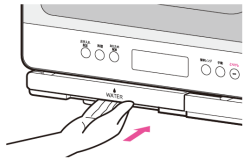
3人分



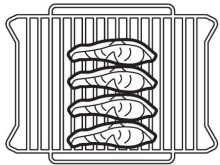
4人分



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. 保存袋から塩ざけを取り出し、焼網に塩ざけの盛りつけたときに上になる方を上にして**塩ざけのコツ**を参照して並べる。



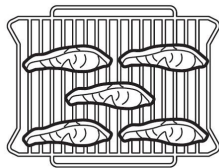
3. ②をテーブルプレートに置き**041 塩ざけ**で加熱する。

注意

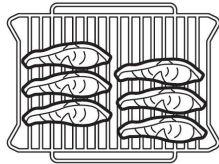


テーブルプレート、黒皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使う

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。

冷凍せずに焼くときは

作りかた②で生のままの塩ざけを並べます。

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