

さんまの塩焼き



作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 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。
- 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**を参照して焼網に並べ、黒皿に置く。
- ③を**中段**に入れ **043 さんまの塩焼き** 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ブン用手袋を使う

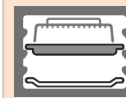
加熱の目安

加熱：約21分

1回に作れる分量

2～4人分

使用付属品



焼網
黒皿 **中段**
テーブルプレート



給水タンク 満水

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。

材料

さんま(1尾約150gの物)

塩

2人分(2尾)

2尾

小さじ3/4

3人分(3尾)

3尾

小さじ1

4人分(4尾)

4尾

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

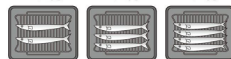
仕上がり調節 **弱** で加熱します。

並べかたは

2人分

3人分

4人分



お願い

調理後の加熱室の油污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