



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. 金属トレー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 **044塩さば** で加熱する。

加熱の目安

加熱：約18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

291kcal

塩分

1.8g

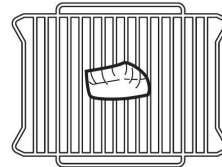
※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

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

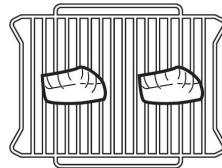
塩さばのコツ

並べかたは

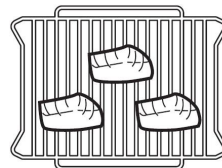
1人分



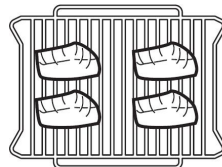
2人分



3人分



4人分



注意



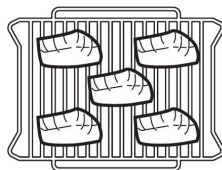
テーブルプレート、黒皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う

関連するレシピ

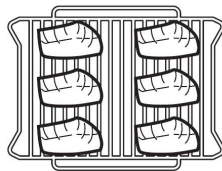


さばの塩焼き

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で生のままの塩さばの水けをふき取り、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