



下ごしらえ

- オープンシートを焼網よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、焼網にのせる。
- さばの水けを切り、①に盛り付けたときに上になる方を上にして、**おかずセットのコツ**を参照して並べる。

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。
- 副菜**から2品選んで準備する。
- テーブルプレートの中央に用意した副菜をタテに並べてのせる。
- ③の上に主菜をのせた焼網をのせる。
- ④をテーブルプレートごと加熱室底面にセットし**170 塩さばセット**で加熱する。
- 加熱後、大根とねぎは混ぜ合わせ、付け合わせを4等分して添える。

加熱の目安

加熱：約27分

1回に作れる分量

1~4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

305kcal

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
塩さば（1切れ約100gの物）	1切れ	2切れ	3切れ	4切れ
〈付け合わせ〉大根おろし	30g	60g	90g	120g
〈付け合わせ〉小ねぎ（小口切り）	1本	2本	3本	4本
〈付け合わせ〉レモン（くし形切り）	1切れ	2切れ	3切れ	4切れ

副菜2品選ぶ

ほうれん草のソテー

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
ほうれん草	50g	100g	150g	200g
コーン（缶詰）	10g	20g	30g	40g
バター	小さじ1/2	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々
水	小さじ1	小さじ2	小さじ3	大さじ1・1/3

かぼちゃのごまあえ

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
かぼちゃ（1cm角に切る）	50g	100g	150g	200g
A しょうゆ	小さじ1/2	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2
A みりん	小さじ1/4	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1
A 水	小さじ1/2	小さじ1	小さじ1・1/2	大さじ1・1/3

作りかた

- ほうれん草は洗って水けを切らずにラップに包み**014 下ゆで葉・果菜**仕上がり調節**やや弱**で加熱し、水に取ってから4~5cm幅に切り、かるく絞る。
- オープンシートをテーブルプレートの半分よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、テーブルプレートの片側に置く。
- ②に①とコーンを入れ、塩、こしょうをしてかるく混ぜ、細かくちぎったバターをのせ、水を加える。
- 加熱後、かき混ぜる。

作りかた

- かぼちゃはラップに包み**014 下ゆで葉・果菜**で加熱する。
- オープンシートをテーブルプレートの半分よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、テーブルプレートの片側に置く。
- ②に①と**A**を入れ、かるく混ぜる。

白すりごま	小さじ 1/4	小さじ 1/2	小さじ 3/4	小さじ1
-------	------------	------------	------------	------

きのこの焼きびたし

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
エリンギ、しいたけ、 まいたけなど合わせて	50g	100g	150g	200g
めんつゆ（3倍濃縮）	大さじ 1/2	大さじ1	大さじ 1・1/2	大さじ2
水	大さじ1	大さじ2	大さじ3	大さじ4
赤とうがらし（乾燥、 小口切り）	少々	1/4本	1/3本	1/2本

小松菜となめたけのあえ物

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
小松菜	50g	100g	150g	200g
なめたけ	10g	20g	30g	40g
しょうゆ	小さじ 1/2	小さじ1	小さじ 1・1/2	小さじ2
水	小さじ1	小さじ2	小さじ3	大さじ 1・1/3

ホットサラダ

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
A キャベツ（ひとくち 大に切る）	50g	100g	150g	200g
A 赤パプリカ（せん切 り）	5g	10g	15g	20g
A 黄パプリカ（せん切 り）	5g	10g	15g	20g
A 水	小さじ1	大さじ 1・1/3	大さじ2	大さじ 2・2/3
B 酢	小さじ1	小さじ2	大さじ1	大さじ 1・1/2
B オリーブ油	大さじ 1/4	大さじ 1/2	大さじ 3/4	大さじ1
B 塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々

4. 加熱後、白ごまをあえる。

作りかた

1. オープンシートをテーブルプレートの半分よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、テーブルプレートの片側に置く。
2. ①に食べやすい大きさに切ったきのこ、残りの材料を入れ、かるく混ぜる。
3. 加熱後、かき混ぜる。

作りかた

1. 小松菜は洗って水けを切らずにラップで包み **014 下ゆで葉・果菜** 仕上がり調節 **弱** で加熱し、水に取ってから4~5cm幅に切り、かるく絞る。
2. オープンシートをテーブルプレートの半分よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、テーブルプレートの片側に置く。
3. ②に①と残りの材料を入れ、かるく混ぜる。
4. 加熱後、かき混ぜる。

作りかた

1. オープンシートをテーブルプレートの半分よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、テーブルプレートの片側に置く。
2. ①に**A**を入れ、かるく混ぜる。
3. 加熱後、合わせた**B**をかけ、かき混ぜる。

アスパラベーコン巻き

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
アスパラガス	60g	120g	180g	240g
ベーコン	2枚	4枚	6枚	8枚
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々

作りかた

1. アスパラガスは6~7cm幅に切り、ラップに包み **014 下ゆで** **葉・果菜** 仕上がり調節 **やや弱** で加熱し、冷ます。
2. オープンシートをテーブルプレートの半分よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、テーブルプレートの片側に置く。
3. ベーコンを半分の長さに切り、①を巻いて楊枝で止め、塩、こしょうをし、②にのせる。

水菜としめじのあえ物

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
水菜	50g	100g	150g	200g
しめじ（石づきを取り、小房に分ける）	10g	20g	30g	40g
ポン酢しょうゆ	小さじ1	小さじ2	大さじ1	大さじ1・1/3
水	小さじ1	小さじ2	大さじ1	大さじ1・1/3

作りかた

1. オープンシートをテーブルプレートの半分よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、テーブルプレートの片側に置く。
2. ①に4~5cm幅に切った水菜を入れその上にきのこのせ、ポン酢しょうゆと水を加える。
3. 加熱後、かき混ぜる。

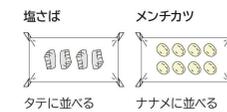
おかずセットのコツ

並べかたは

主菜を焼網の上、副菜2品を焼網の下に並べます。



主菜の塩さばとメンチカツの並べかたは図を参照して並べます。



加熱が足りなかったときは

主菜の加熱が足りなかった場合は、副菜を取り出し **オープン** **予熱無** **1段** **210℃** で様子を見ながら加熱します。

副菜の加熱が足りなかった場合は、主菜を取り出し **レンジ** **500W** で様子を見ながら加熱します。