

うま！ 塩さばの♪ごまマヨ焼き



作りかた

- 耐熱容器にAを入れて混ぜ レンジ [200W] 約3分 で加熱し、Bを加えて混ぜる。
- 給水タンクに満水まで水を入れてセットする。
- さばの水けを切り、焼網に盛り付けたときに上になる方を上にして **うま！ 塩さばの♪ごまマヨ焼き by TAKE_san のコツ** を参照して並べる。
- ③をテーブルプレートに置き 182 うま！ 塩さばの♪ごまマヨ焼き by TAKE_san で加熱する。
- 加熱後、①をからめて皿に盛る。

加熱の目安	使用付属品	カロリー	塩分
加熱：約15分	焼網 テーブルプレート	361kcal	2.2g
1回に作れる分量	給水タンク 満水		
2~4人分			
材料			
塩さば(1切れ約100gの物)	2人分	3人分	4人分
A すりごま	2切れ	3切れ	4切れ
A マヨネーズ	大さじ2	大さじ2	大さじ2
A 酒	大さじ1	大さじ1	大さじ1
A しょうゆ	小さじ1	小さじ1	小さじ1
A 砂糖	小さじ2	小さじ2	小さじ2
A にんにく(すりおろす)	小さじ1	小さじ1	小さじ1
A レモン汁	小さじ1	小さじ1	小さじ1
B こしょう	少々	少々	少々
B ごま油	少々	少々	少々

うま！ 塩さばの♪ごまマヨ焼き by TAKE_san のコツ

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、静かに開けて下さい。
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。

並べかたは

