



加熱の目安

加熱：約15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
中段



給水タンク 満水

カロリー

247kcal

塩分

2.3g

※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。
このレシピはMRO-W1A対応レシピです。

注意



指示

テーブルプレート、角皿の出し入れは、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



禁止

角皿は使わない火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。

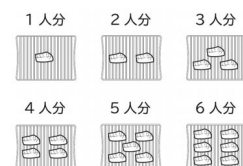
作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- さばは水けをふき取ってから、全体に塩をふり、10分程度おく。
- さばの水けをふき取り、焼網に②の皮目を上にして **さばの塩焼きのコツ** を参照して並べる。
- ③をテーブルプレートに置き、**中段**に入れ **196 さばの塩焼き** で加熱する

材料	1人分(1切れ)	2人分(2切れ)	3人分(3切れ)	4人分(4切れ)	5人分(5切れ)	6人分(6切れ)
生さばの切り身(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	適量	適量	適量	適量	適量	適量

さばの塩焼きのコツ

並べかたは



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

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。

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