

# さばのみりん干し(熱風旨み焼き)



## 作りかた

1. 給水タンクに満水まで水を入れてセットする。
2. 焼網にさばを盛り付けたときに上になる方を上にして、中央に寄せて並べる。
3. ②を取り外したテーブルプレートに置き、**中段**に入れ **025 熱風旨み焼き(魚)** 形状の種類 **干物** 仕上がり調節 **やや弱** で加熱する。

### 加熱の目安

加熱：約23分

### 1回に作れる分量

200g～1kg

### 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

2.4g

※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-WIB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。

### 材料

さばのみりん干し(1枚約200gの物)

400g分(4人分相当)

2枚

### 熱風旨み焼き(魚)のアレンジレシピのコツ

**1回に調理できる分量は、200g～1kgです**

分量が多過ぎたり、少な過ぎたりするとうまく仕上がらないことがあります。

**野菜と一緒に焼く場合は**

●分量の目安は、魚に対して0.6～1倍程度の分量までです。

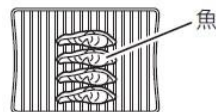
●ひとくち大または約5mm厚さに切り、大きさを揃えます。野菜の種類や切り方によっては焼き色がつきすぎる場合があります。焼き色を抑えたいものは早めに取り出します。

**冷凍保存した食材は**

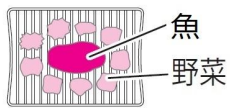
常温・冷蔵保存した食材と同時に調理するとうまく上がりません。常温・冷蔵保存の食材と冷凍保存した食材に分けて別々に加熱します。

**並べかたは**

焼網の中央に寄せて並べます。



野菜も調理する場合は、魚のまわりに並べます。



### アルミホイルは使わない

火花(スパーク)の原因になります。

### 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。

### いか、たこ、えびなどは調理しない

殻や皮(膜)のある物は、はじけや飛び散ることがあります。

### アレンジレシピを熱風旨み焼きで調理する場合は

表を参照し、形状の種類と仕上がり調節を選択します。

オートメニュー名	形状の種類	仕上がり調節	アレンジレシピ名
熱風旨み焼き(魚)	切り身	標準(中) ~ 強	塩ざけ
			塩さば
		弱 ~ やや弱	ぶりの照り焼き
			さわらの西京焼き
	丸身	標準(中) ~ 強	白身魚のムニエル
		弱 ~ やや弱	さんまの塩焼き
			白身魚の和風グリル
	干物	標準(中) ~ 強	鯛のレモンハーブ焼き
		弱 ~ やや弱	あじの開き
		弱 ~ やや弱	さばのみりん干し

## 関連するコツ(別紙)

熱風旨み焼きメニューの上手な冷凍保存(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