

さばの塩焼き

投入段：上段

加熱時間：5～6分

トレイ1枚分目安：2切れ（1切れ100g）

使用する備品：フルサイズトレイ（付属品：300×200×20）



写真

加熱前



加熱後



加熱後 裏



材料(2切れ分)

さば切り身（1切れ100g）	200 g
塩	1.6 g

作業手順

- ① 魚に塩を振る。
- ② ①をトレイにのせる。
※食材は端に寄せずに均等にのせ、食材以上の面積の隙間を開けてください。
- ③ ②のトレイをトレイ受けにのせ、棚受けに差し込む。
- ④ 調理スタートスイッチ（赤）を押し、加熱を開始する。
- ⑤ 調理終了ブザー後、トレイ受けを引き出し、トレイを取り出す。
- ⑥ 器に盛付ける。

調理のポイント

- ポーションサイズの目安
 - ・ 長さ20cm×幅7cm×厚さ1.5cm 1切れ100gのさばの塩焼きを調理する際の目安になります。
- 調理のポイント
 - ・ 電源を入れると予熱運転を開始します。トレイ受けを下段に差し込んでください。
 - ※1日の初回の予熱は完了まで約15分かかります。
 - ・ 食材を複数トレイにのせる際、端に寄せずに均等にのせ、食材以上の面積の隙間を開けてください。
 - ・ 好みの仕上がりに応じて、投入段、調理時間を調節してください。
 - ・ 調理終了後、自動的に予熱運転に切り替わりますので、トレイ受けを下段に差し込んでください。