

さばの塩焼き（1切れ50～70g）

設定温度：280℃

加熱時間：6～8分

使用する備品：焼き網（付属品：390×250×42）、バット（付属品：398×280×22）

バット1枚分目安：6切れ

写真

オープン 加熱前



オープン 加熱後



加熱後 裏



材料（6切れ分）

さば切り身（1切れ60g）	360 g
塩	3 g
サラダ油	適量

作業手順

- ① 魚に塩を振る。
- ② 油をひいた焼き網に①を並べ、予熱したオープンで加熱する。
- ③ 器に盛付ける。



調理のポイント

- ・ 切り身の大きさ、好みの仕上がりに応じて、加熱温度、時間を調節する。
 - ・ 身をふくらと仕上げたい場合、設定の目安は、250℃・8～10分。
 - ・ 脂を多く含んだ食材を調理する場合、油煙が出る為、水をはったバットで加熱する。
 - ・ 当レシピは、「RGR-0963XD」で調理し、作成しました。
- その他の機種をお使いの場合は、好みの仕上がりに応じて、加熱時間、温度を調節してください。