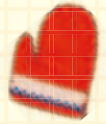


料理編の料理をお作りになる前に



カロリー・塩分

健康管理に役立ててください。

※文部科学省「五訂増補 日本食品標準成分表」に基づき、大阪府立大学（協力：今木雅英教授・矢澤彩香准教授）にて監修した一般調理器の1人分のカロリーの目安です。

※☆印のついてるカロリーは一般調理による、材料表にない吸油分などを考慮しています。

※健康セットメニューの目安カロリーと塩分は、料理研究家高城順子先生の監修です。（カロリー・ダウンメニューのカロリーは除く）

※「塩分」は食塩相当量のことです。お菓子・パンに使用しているバターは無塩バターで計算しています。

カロリーダウン / 減塩 / ビタミン保存 メニューを表しています。

付属品

主な加熱の付属品と棚位置を示しています。

※加熱により使用する付属品が異なります。この本に記載している以外の付属品の使い方は、製品が故障する恐れがありますのでご注意ください。

●付属品の組み合わせ



お料理写真について

- 盛りつけ例です。
- 食材の種類や状態などにより、写真とは仕上がりが異なる場合があります。

カロリーダウン 鶏の照り焼き

材料(4人分) 273kcal☆ 塩分2.1g

鶏もも肉	2枚(500g)
たれ	
しょうゆ	大さじ3
みりん	大さじ2
酒	大さじ1
砂糖	小さじ1

※2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。水位1以上
- 2 鶏肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開く。
- 3 ビニール袋にたれと鶏肉を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵庫で約30分漬けておく。
- 4 角皿に調理網をのせ、鶏肉の皮を上にしてのせる。



5 4を上段に入れる。

20 鶏の照り焼き(分量を合わせる)
回転つまみを回して「20-4人分」にします
→ スタート

手動ですときは:40ウォーターグリル
(予熱無)で約25分(2人分は約21分)

約25分
目録
角皿・アミ
上段

材 料

●分量
自動加熱のとき、食品は記載の分量で調理してください。

●計量

- ① 1カップ=200mL、大さじ1=15mL、小さじ1=5mLを使用しています。
※1mL=1ccです。
- ② グラムで表示しているものは、かりを用いて計量してください。特に、「お菓子・パン」の粉類を計量カップを用いて量ると誤差が生じ、うまくできないことがあります。

食品の出し入れ

予熱完了後や加熱後は、食品や付属品、庫内が熱くなっていますので、付属のミトンなどを使ってください。

自動でできる分量の範囲

材料表の分量と、*印の分量が自動でできます。

- 人数数を選ぶ画面がないメニューは、選択する必要はありません。
- メニューにより、☑(弱め)、☒(強め)を押すものがあります。
- *印がないメニューは、材料表の分量で調理してください。

水タンクの水位

水を使うメニューです。

- 水を使うメニューのおおまかな必要水位目安です。

※構造上、加熱後も水タンクには、水が残ります。また、加熱の条件によって同一メニューでも水タンクに残る水量が変わることがあります。

作り方文章中のことは

- 手動ですときは
手動加熱するときの目安です。

※自動加熱はマイコンが微妙な火加減をコントロールしているため、自動加熱の内容と手動ですときは内容が異なることがあります。

※手動ですときは記載のないメニューは、手動では難しいため、加熱時間の目安を記載しています。

●手動加熱

設定は目安です。様子を見ながら加熱してください。

加熱時間の目安

自動加熱(この場合「20 鶏の照り焼き」)の加熱開始から終了までのおおまかな時間の目安を表しています。

※予熱してから焼くメニューは、予熱時間は含んでいません。