

料理編の料理をお作りになる前に

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。
人数分を選ぶ画面があるメニューの場合、1人分のときは[2人分]を、3人分のときは[4人分]を選んでください。
人数分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。
*印がないメニューは、材料表の分量で調理してください。

カロリー・塩分

健康管理に役立ててください。
科学技術庁資源調査会編の「五訂日本食品標準成分表」に基づき、辻学園栄養専門学校にて計算したものです。
「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。カロリーに特に分量の記載のないものは1人分です。

お総菜

とりのトマトソースがけ

356kcal ◆塩分1.8g

材料(2人分)	分量
とりもも肉	1枚(250g)
塩、こしょう	各適量
トマト	1個(150g)
青じそ(1cm角に切る)	5枚
オリーブオイル	大きじ1/2
にんにく(薄切り)	1/2かけ
A	
塩	小さじ1/3
レモン汁	大きじ1/2
パセリ	少々

*4人分も自動でできます。

①給水タンクに水を入れる。(満水)

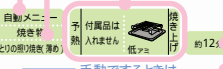
②とり肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開いて塩、こしょうをし、しばらくおく。

③予熱する(付属品・食品は入れません) 次の操作をする。

自動メニューつまみを...



④予熱が完了すれば、受皿に低網をのせて、2の皮を上にしてのせ、庫内に入れる。スタートを押す。



手動ですときは
ウォーターオープン(ロースト)・予熱ありの250で約12分(4人分は約15分)
⑤肉を焼いている間に、トマトを1cmのさいの目に切り、耐熱性のボールに入れる。フライパンにオリーブオイルを熱してにんにくを色づくまで炒め、トマトのボールに油ごと入れてAと青じそを加えて味をととのえる。
アドバンス...オリーブオイルの量は好みで調節してください。

⑥肉が焼ければ、適当な大きさに切って器に盛り、5のトマトソースをかける。

オリーブオイルに含まれる脂溶性ビタミンEやポリフェノールなどの栄養成分が含まれており、老化につながる活性酸素の活動を抑えるといった美容効果も期待できます。

自動メニュー又は手動を表しています。

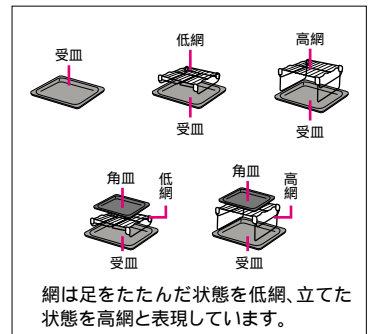
本体操作パネル焼き物/とりの照り焼きなどの自動メニューのジャンルや手動の使用キーを表しています。

付属品

主な加熱の付属品を示しています。

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ない付属品の使い方は、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



加熱時間の目安

自動加熱(この場合とりの照り焼き)の加熱開始から終了までの時間の目安を表しています。

予熱をしてから焼くメニューは、予熱時間は含んでいません。

作り方文章中のことは

手動ですときは
手動ですときの目安です。

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』の内容が異なることがあります。

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。

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カップ=200mL、大きじ1=15mL、小さじ1=5mLを使用しています。

1mL=1ccです。

グラムで表示しているものは、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。

お料理の写真は盛りつけ例です。