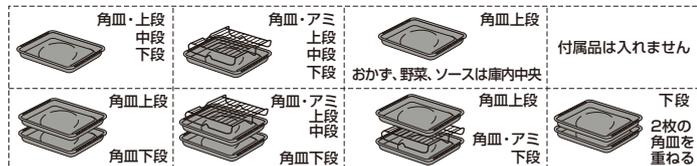


お料理集の料理をお作りになる前に

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



カロリーダウン表示

一般調理器と比較した場合のカロリー差と、ヘルシオの1人分のカロリーです。
(取扱説明編12ページを参照ください)

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。

健康サポートでのおすすめメニュー

健康サポートメニューを選んだ際に表示する5つの項目に該当するメニューを緑色で示しています。

※大阪府立大学(今木雅英教授・矢澤彩香准教授)の監修により分類しています。

メニュー番号

自動メニューは、メニュー番号を選び、本体の画面ガイダンスに従うことで簡単に料理できます。

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

- ①1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、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。

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

- ・手動でするときは…手動加熱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「手動でするときは」の内容が異なることがあります。
※「手動でするときは」の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。



健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No.016 カロリーダウン

鶏の照り焼き

材料(4人分) 約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かみ室で約30分漬けこむ。
- 4 角皿に調理網をのせ、鶏肉の皮を上にしてのせる。
- 5 4を中段に入れる。

焼く・フライ >> 鶏の照り焼き >> 分量選択 >> スタート 目安時間 約20分

※お料理集から選ぶのメニュー番号などからも選ぶことができます。

手動でするときは:ウォーターグリップ・予熱なしで約20分(2人分は約18分)

※焼き色をしっかりつけたい場合は、16ページの「おさえておきたいコツとポイント」をご覧ください。

カロリーダウン ※ 減塩
低カロリー ビタミン等保存

の区分を表しています。

※「カロリーダウン」の横のカロリーは、一般調理器と比較した場合のカロリー差と、ヘルシオの1人分のカロリーです。

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。

※健康サポートセット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、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。

自動のできる分量の範囲

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。

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、付属のミトンを使ってください。

加熱時間の目安

自動加熱(この場合 No.016 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。※予熱をしてから焼くメニューは、予熱時間は含んでいません。