

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。

- 一般調理器の1人分のカロリーの目安です。※1
- 「塩分」は食塩相当量のことです。※2

カロリーダウン メニュー

減 塩 メニュー

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用方は、製品が故障する恐れがありますのでご注意ください。

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。

加熱時間の目安

自動加熱(この場合「13 鶏の照り焼き」)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。

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開け、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分漬ける。
- 4 角皿に調理網をのせ、鶏肉の皮を上にしてのせる。



約23分
自動加熱
上段
角皿・アミ

5 4を上段に入れる。

「13 鶏の照り焼き(分量を合わせる)」
回転つまみを回して「13-4人分」にします
→ スタート

手動でするときは:45ウォーターグリル
(予熱無)で約23分(2人分は約19分)

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、
大さじ1=15mL、
小さじ1=5mL
を使用しています。
※1mL=1ccです。

自動でできる分量の範囲

- ※印の分量が自動でできます。
この場合は全材料を半量にします。
- 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。
- メニューにより、☐(弱)、▲(強)を押すものがあります。

作り方文章中のことば

- 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ときは内容が異なることがあります。

※手動加熱できないメニューは、手動ですときは記載していません。

- 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。

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。

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必要水位目安です。

※1 ・文部科学省「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)にて監修しています。
・☆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)

※2 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。