



# 料理編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。

調理網はメニューに合わせて、表・裏を変えて使い分けます。



## 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

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。

## 作り方文章中のことは

**手動ですときは**  
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

設定は目安です。様子を見ながら加熱してください。



## 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。  
加熱スタート後、30秒以内に仕上がりキーの  (弱) を押します。

- 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か冷蔵室で約30分漬けておく。
- 4 角皿に低アミをのせ、鶏肉の皮を上にしてのせる。
- 5 4を下段に入れる。

9 鶏の照り焼き → スタート

手動ですときは:30ウォーターグリル(予熱無)で約25分(2人分は約23分)

## 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。

## 加熱時間の目安

**自動加熱**(この場合 9 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。

## 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

メニュー

減 塩

ビタミン保存

を表しています。

## 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

## 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。

- メニューにより、 (弱)、 (強) を押すものがあります。

## 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、市販のミトンなどを使ってください。

※1 文部科学省の「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。

※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。