

# 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。

## 健康メニューでの おすすめメニュー

初期画面の  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示しています。※3

## 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

1 カップ = 200mL  
 大さじ 1 = 15 mL  
 小さじ 1 = 5 mL  
 ※1mL = 1cc です。

## 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、付属のミトンを使ってください。

## 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」の内容が異なることがあります。  
 ※手動加熱でできないメニューは「手動ですときは」に記載していません。

### 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。

焼き上げ



約8kcal減  
約265kcal



## 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。

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・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。

※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。

## 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。

## 加熱時間の目安

自動加熱(この場合 No.015 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。

※予熱してから焼くメニューは、予熱時間は含んでいません。

No. 015

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。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.015

>> 分量選択 >> スタート **目安時間 約19分**

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで約19分(2人分は約17分)

※焼き色をしっかりつけたい場合は、 を押して **焼き色をしっかり** を選ぶと自動で加熱できます。

※このメニューは、 から選ぶべます。

※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。  
 ・☆印のついてい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)

※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。  
 ※3 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。