

# 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ないメニューは、選択する必要はありません。  
※人数分を選ぶメニューでは1人分は「2人分」を、3人分は「4人分」を選択して様子を見ながら加熱してください。

※\*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。

※(財)日本食品分析センターへの依頼結果☆及び、文部科学省 科学技術・学術審議会 資源調査分科会編の「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・矢澤彩香助教)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。  
☆第208061050号、H20.06.24他

※一般調理が揚げ物・焼き物調理のメニューの場合は、材料表にない吸油分を含んでいます。

※「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。

## 水タンク

・水タンクを使うメニューです。  
・レシピ内の主な加熱において、水タンク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。

## 加熱時間の目安

自動加熱(この場合**15 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。

## 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。**水位ライン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減室で約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を上段に入れる。

鶏の照り焼き のメニュー番号 **15** で分量を合わせる

※回転つまみを回して「15-4人分」にします

→ **スタート**

手動でするときは:ウォーターグリル(メニュー番号「34」)・予熱なし(表示部の(予熱有)が消灯)で約26分(2人分は約24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

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。

## 作り方文章中のことば

### ●手動でするときは

手動加熱でするときはの目安です。

※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

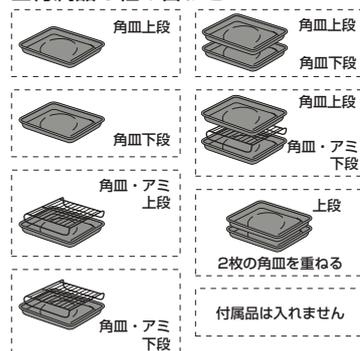
予熱完了後や加熱後は、食品や付属品、庫内が熱くなっていますので、付属のミトンを使ってください。

## 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



■お料理の写真は盛りつけ例です。