

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。

※(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。

※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。)

※「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。

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。



※マークは、一般調理器とヘルシオの1人分のカロリー差の目安です(41ページを参照ください)。

約5~20kcal
約21~60kcal
約61kcal以上

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。

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。水位ライン以上
- 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冷蔵庫で約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「40」)・予熱なし(表示部の(予熱有)が消灯)で24~25分(2人分は22~23分)



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。

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。

■お料理の写真は盛りつけ例です。

作り方文章中のことば

●手動でするときは

手動加熱するときの目安です。

※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。

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

