

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。

※財団法人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。

メニューNO.

自動メニューは、メニューナンバーを選び、本体操作パネルの画面ガイダンスに従うことで簡単に料理できます。

No.001 カロリーダウンメニュー

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。

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。

※*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。

カロリーダウンメニュー / 減塩メニュー / ビタミン等保存メニュー / 低カロリー/健康セットメニュー / カロリーダウン/健康セットメニュー / 減塩/健康セットメニュー / ビタミン等保存/健康セットメニューを表しています。

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。(12ページを参照ください)

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 **NO.001 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。

- 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分漬ける。
- 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。

自動メニュー → 焼き物・フライ → No.001 鶏の照り焼き
→ 分量を合わせる → スタート

手動でするときは:ウォーターグリル・予熱なしで約20分(2人分は約16分)



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

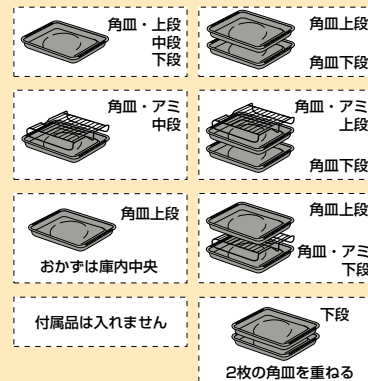
予熱完了後や加熱後は、食品や付属品、庫内が熱くなっていますので、付属のミトンを使ってください。

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。

■付属品の組み合わせ



■お料理の写真は盛りつけ例です。