

料理編の料理をお作りになる前に

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。

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。

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。
- メニューにより、 (弱め)、 (強め) を押すものがあります。
- *印がないメニューは、材料表の分量で調理してください。

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。

※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。

作り方文章中のことは

●手動ですときは

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「手動ですときは」の内容が異なることがあります。
※「手動ですときは」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、付属のトンなどを使ってください。

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。

●付属品の組み合わせ



カロリー・塩分

健康管理に役立ててください。

※文部科学省「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・矢澤彩香准教授)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。

※☆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。

※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

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、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を上段に入れる。

鶏の照り焼きのメニュー番号 **19** で分量を合わせる
※回転つまみを回して「19-4人分」にします

→ スタート

手動ですときは:ウォーターグリル(メニュー番号「38」)予熱なし(表示部の(予熱無)が点灯)で約25分(2人分は約21分)



加熱時間の目安

自動加熱(この場合 **19 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。