

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。

※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」は食塩相当量の事です。
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。

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。



健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

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。

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。

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)



No.001 カロリーダウン

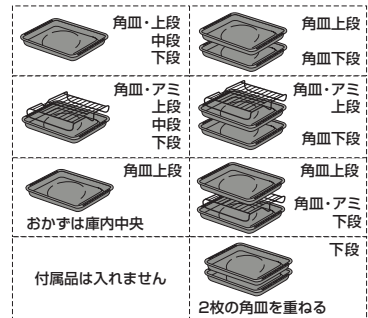
鶏の照り焼き

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。

付属品の組み合わせ



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。

- 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を中段に入れ、自動/健康サポートメニューキーを押す。

自動メニュー → 焼き物 → No.001 鶏の照り焼き
→ 分量を合わせる → スタート 目安時間 約20分

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18分)

健康サポートでのおすすめメニュー

自動/健康サポートメニューキーで「健康サポート」を選んだときに5つの各項目に該当するメニューを緑色で示しています。

※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。

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。

自動のできる分量の範囲

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。

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。

カロリーダウン 減塩 ビタミン等保存 低カロリー
の区分を表しています。

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。

※予熱してから焼くメニューは、予熱時間は含んでいません。

作り方文章中のことは

・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。