

# シリコンスチーマーで 楽しく簡単Cooking♪

## 1. 電子レンジ料理はワット数を、 オーブン料理は予熱温度を確認

- 電子レンジは機種によって出力ワット数が違います。出力ワット数を確認し、(強:加熱/弱:解凍など)加熱時間目安を参考に調理して下さい。
- オーブン料理は220℃まで可能です。何度で調理するか確認し、設定温度に予熱をしておきます。

レンジ中の凡例:  = 電子レンジ強  = 電子レンジ弱  = オーブン(温度)

## 2. 主な野菜の電子レンジ加熱時間目安(設定:600W)

食材	食材の分量	加熱時間
ブロッコリー	180g(小1株)	4分
にんじん	160g(中1本)	3分
大根	200g(中1/4本)	4分
じゃがいも	240g(中2個)	4分
里芋	240g(小4個)	5分
かぼちゃ	180g(中1/8カット)	3分30秒
ほうれん草	80g(約1/2束)	1分30秒
いんげん	100g(約1束)	2分30秒
もやし	100g(約1/2袋)	2分

- \* すのこをセットし、分量外の水(大さじ1~2杯程度)を入れて加熱しています。
- \* 電子レンジの機種や食材の分量・カットした大きさによっても、加熱時間が異なります。
- \* お持ちの電子レンジが600W設定に出来ない場合は、加熱時間をワット数に応じて加減して下さい。



## 3. すのこを上手に使う方法

- 野菜や肉、魚などの蒸し料理、また、チルドしゅうまいや冷凍食品を温めなおす場合に使用して下さい。水分を加えて加熱することで、しっとり美味しく仕上がります。
  - 根菜など硬い野菜は先に加熱して、竹串がささるくらい軟らかくしておきます。その後、他の食材と合わせ煮汁を加えても、加熱ムラなく、味も染みやすくなります。
  - にんじんなどの糖分が多い野菜、または水分が少ない芋類などは必ず水分を足して加熱して下さい。
  - すのこの下に肉や魚の余分な脂を落とす事が出来、ヘルシーに仕上がります。
- ※すのこの下にたまった汁や脂は、旨みが含まれているので、煮汁やソースとしても美味しくいただけます。

