

## 1回に作れる分量

100~1000g

## 使用付属品

テーブルプレート  
底面

給水タンク 満水

## 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 肉や魚の上手な冷凍保存(フリージング)のコツを参照して冷凍保存した食品のラップなどの包装を外し、発泡スチロール製のトレーにのせる。
- ②をテーブルプレートの中央に置き 解凍・下ゆで 13 ブロック肉 で加熱する。

## ブロック肉のコツ

## ブロック肉の解凍

部位に切り分けられたかたまり肉を解凍します。

かたまり肉に赤身と脂身があるときは、赤身に上にします。

## 骨付き肉・スペアリブ・牛と豚のブロック肉の解凍

細かく切り分けられた骨付き肉を解凍します。

骨を細かく切り分けていないかたまり状の肉は、仕上がり調節 やや強 に合わせます。

## 鶏もも肉・むね肉・ささみ肉の解凍

部位を切り分けられたかたまり肉を解凍します。

仕上がり調節 強 に合わせます。

## 骨付き鶏もも・手羽元・手羽中・手羽先肉の解凍

部位を切り分けられた骨付き肉を解凍します。

仕上がり調節 強 に合わせます。

1回に解凍できる分量は、100~1000gです

## 肉や魚の上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

## 材料は新鮮な物を使います

## 冷凍する分量と形は

1回分ずつ(200~300g)に分け、しゃぶしゃぶ用・すき焼き用肉は、約1cmの厚さで、その他の肉や魚は2~3cmの厚さで、極端に薄くならないように平らな形にひとまとめにします。

丸めたり、指定の分量以上をひとまとめにすると、うまく解凍できません。

## 薄くて細長い形状の肉は

煮えてしまうことがあるので、折りたたんで2~3cmの厚さの平らな形にして冷凍します。

## ブロック肉などの厚みが不均一な肉は

折り込んで厚みを均一にして冷凍します。

## ラップなどで、ぴったり密封をします

ラップで包むときは、ラップが食品の間に入らないように包むとはがしやすくなります。

## バランなどの飾りや敷き物は取り除きます

## 魚の下ごしらえは

魚はうろこやえら、内臓を取り除き、塩水で洗って水けをふき取り、1尾ずつ冷凍します。

## 加熱前に確認する

## 解凍時は皿などの容器にのせない

肉や魚の解凍はより良い仕上がりにするため、食品の分量だけを量っています。

容器にのせて加熱すると、重量センサーが食品の分量を検知できず、加熱し過ぎの原因になります。

冷凍保存した食品は発泡スチロール製のトレーにのせるか、オープンシートやキッチンペーパーを敷き、その上のにせます。

## 冷凍した肉や魚の置きかた

冷凍保存した食品は、テーブルプレートの中央に置きます。

