

1回に作れる分量

100~300g

使用付属品



テーブルプレート
底面

作りかた

- 野菜をラップでぴったり包み、テーブルプレートの中央に置き **解凍・下ゆで** **12 下ゆで葉・果菜** で加熱する。

ひとくちメモ

加熱できる野菜や仕上り調節は **上手な野菜の下ゆでのコツ** を参照します。

野菜の下ゆでのコツ

12 下ゆで葉・果菜 で加熱できる野菜は

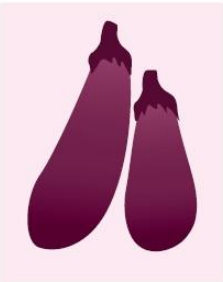
葉菜

ほうれん草、小松菜など葉が食べられる物



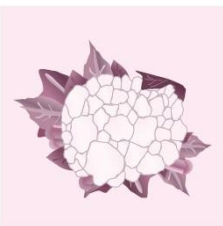
果菜

なす、かぼちゃなど果実や種子が食べられる物



花菜

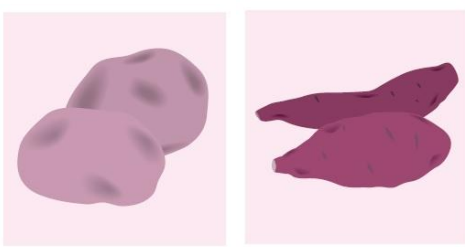
カリフラワー、ブロッコリーなど花弁やつぼみが食べられる物



13 下ゆで根菜 で加熱できる野菜は

根菜

じゃがいも、さつまいもなど地中にある根茎や根が食べられる物



料理に合わせた下ごしらえを

葉菜、果菜、花菜の根の太い物には、十字の切り目を入れたり、房になっている物は小房に分けます。



根菜類は、同じ大きさに切りそろえたり、なるべく同じ大きさの物を選びます。



材料に合ったアク抜きを

ほうれん草などは、加熱後すぐに水に取ります。なすやカリフラワーなどは、加熱前に薄い塩水や酢水にさらしてアク抜きをします。

ラップでの包みかた

●ほうれん草などの葉菜

茎と葉を交互にして重ね、ラップでしっかりと包みます。



●ブロッコリーなどの果菜、花菜

小房に分け、重ならないようにし、ラップの上にすき間を作らないように並べて、ぴったりと包みます。



●じゃがいもなどの根菜を丸のまま



中央をあけてラップでぴったりと包みます。

加熱後は上下をひっくり返して3～5分ほどそのままおきます。

●アスパラガス

はかまを外し、穂先と根元を交互にし、包みます。

仕上がり調節は

●さいの目切りや薄切りにした場合

仕上がり調節 **弱** に合わせます。

●にんじん、さつまいも

仕上がり調節 **弱** に合わせます。太い場合は仕上がり調節 **中** に合わせます。

●かぼちゃ

仕上がり調節 **強** に合わせます。

●アスパラガス

仕上がり調節 **やや強** に合わせます。

お願い

詳しい使いかたやコツは取扱説明書を確認してください。