

野菜を蒸す場合の使用方法

ザルで洗った野菜の水を切ります。



アク抜きが必要な野菜は、あらかじめ塩水につけ置きしておいてください。

ザルごと本体にセット。電子レンジで加熱。



加熱時に容器底に**大さじ1杯程度**の水があるのが適当です。少ない場合は足してください。

色止めが必要な野菜は水にさらします。



ザルには、野菜を流水にさらす時に便利な脚が付いています。

冷蔵・冷凍保存もOK!



できあがったゆで野菜を、そのまま冷蔵庫・冷凍庫で保存できます。

※調理後、色止めにさらしたほうが良い野菜は、冷水であら熱がとれるまで洗い流し、ザルで水を切ります。※野菜加熱の場合は野菜の水分があるため容器にあらかじめ入れる水は大さじ1杯程度にしています。※電子レンジ加熱時にフタを閉める際はザルの脚は畳んでください。※写真と実際の商品とは色、柄等異なる場合があります。

| 野菜のレンジ加熱目安表 | 食 材 | 加熱時間の目安(500W) | | | ワンポイントアドバイス(加熱前) | |
|-------------|----------|---------------|--------|--------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| | | 50g | 100g | 200g | | |
| | じゃがいも | 約2分30秒 | 約3分30秒 | 約4分30秒 | 適当な大きさにカット。水につけてあく抜き。丸ごと皮のままの際はフォークで表面に穴をあけておく。 | 乾燥防止の為、次の調理までふたをしたままにしておく。この容器のまま、冷蔵・冷凍保存も可能。 |
| | さつまいも | 約1分30秒 | 約2分30秒 | 約3分 | 適当な大きさにカット。水につけてあく抜き。 | |
| | さといも(冷凍) | 約2分 | 約2分30秒 | 約3分 | 皮をむいて、丸ごとまたは適当な大きさにカット。水につけてあく抜き。 | |
| | にんじん | 約1分30秒 | 約2分30秒 | 約4分 | 適当な大きさにカット。たぐさん角を作って切るのがコツ。 | |
| | かぼちゃ | 約2分 | 約2分30秒 | 約4分 | わたと種をスプーンで取り除く。適当な大きさにカット。 | |
| | スイートコーン | 約1分30秒 | 約2分30秒 | 約4分 | よく水洗いしてから、適当な大きさにカット。 | |
| | さやいんげん | 約2分30秒 | 約3分 | 約3分30秒 | よく水洗いしてから、適当な大きさにカット。 | 加熱後、ざるのまま流水であら熱をとる。この容器のまま、冷蔵・冷凍保存も可能。 |
| | グリーンアスパラ | 約1分 | 約2分 | 約4分 | よく水洗いしてから、下の固い部分を切り落とし、適当な大きさにカット。 | |
| | ブロッコリー | 約1分 | 約2分 | 約4分 | よく水洗いしてから、適当な大きさにカット。 | |
| | カリフラワー | 約1分 | 約2分 | 約4分 | よく水洗いしてから、適当な大きさにカット。 | |
| | ピーマン | 約1分 | 約2分 | 約3分30秒 | へた、種を取り、適当な大きさにカット。よく水洗いしてから容器に入れる。 | |
| | ほうれん草 | 約1分 | 約1分30秒 | 約3分30秒 | よく水洗いしてから適当な大きさにカット。葉を下に茎を上にして容器に入れる。 | |
| | キャベツ | 約1分 | 約1分30秒 | 約3分 | 芯を取り、適当な大きさにカット。よく水洗いしてから容器に入れる。 | 乾燥防止の為、次の調理まではふたをしたまま保存。 |
| | 枝豆(冷凍) | 約2分 | 約3分 | 約6分 | 水洗いしてから、好みで塩をふり、なじませてから皮のまま調理。 | 乾燥防止の為、次の調理まではふたをしたまま保存。 |