

# このレシピ集を使うにあたって

## 電子レンジ活用の前に

### 1) 容器



ステンレス、木の器、漆器、土鍋、金銀・赤絵の模様入り器、ホーロー、ガラスなど



耐熱食器・容器、※一般的な陶器、耐熱ガラス容器など

※ほとんどの陶器は使えますが、装飾の金線・銀線などに金属粉を使ったものは火花が飛んでその部分がこげてしまいます。また、漆器は塗りがはがれてしまうため使えません。

### 2) 出力 (W:ワット) 数別換算

電子レンジは、機種によって出力(W:ワット)数が違います。このレシピ集は 600W (回転皿付き) を基準にして作られていますので、出力 (W) 数が違う場合は、下の表を参照してください。500Wなら加熱時間は 20% 増しが目安になります。

## 電子レンジ加熱時間早見表

500W	40秒	1分10秒	1分20秒	1分40秒	1分50秒	2分	2分10秒	2分20秒	3分40秒	4分50秒	6分
基準 600W	30秒	1分	1分10秒	1分20秒	1分30秒	1分40秒	1分50秒	2分	3分	4分	5分
700W	20秒	50秒	1分	1分	1分10秒	1分20秒	1分30秒	1分40秒	2分20秒	3分10秒	4分

※加熱時間はあくまでも目安です。野菜の状態に合わせて加減してください。  
※緑色葉物野菜は、500W で加熱すると鮮やかな色を保つことができます。



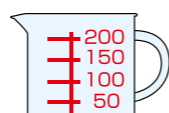
大さじ  
15ml



小さじ  
5ml



粉類は山盛りに入れてから、表面が平らになるように、すり切ったものが1杯です。



計量カップ  
200ml ※1ml=1cc

### 手ばかり



少々  
親指と人さし指の2本の指の先でつまんだ分量



ひとつまみ  
親指、人さし指、中指の3本の指の先でつまんだ分量



発行: 山形県置賜保健所 保健企画課 健康企画担当  
TEL: 0238-22-3004(直通)  
助言: 山形県立米沢女子短期大学 健康栄養学科

平成26年2月発行

季節の野菜を色々な料理にアレンジ!  
手軽で後片付けも簡単な電子レンジ料理が満載!