

賢く  
チェック!

# おすすめレンジの壺

このごろ、ちょっと太り気味！  
パパもだいぶお腹まわりがす  
ごいのよね。  
健康のこと心配だし、食事  
には気をつかうわ。

1

よしっ！  
この【ヘルシーアップコース】で  
脂を落とすとうんとヘルシー  
なメニューを作るわ！

そうね、今日は  
ハンバーグに  
しようかしら!?

2

ハンバーグは  
オートメニュー番号30ね。  
オート（自動）調理で、出来  
上がりがとってもいいわ！  
便利だし、なによりも  
美味しいわー！

標準／ヘルシーアップ	スペアリ
28 鶏のハーブ焼き	32 焼き豚
29 焼きとり	33 鶏のから
30 ハンバーグ	34 オープン

3

・なにに、通常のフライパンで調理す  
ると1人分のハンバーグは約333kcal。  
それを約113kcalもカロリーをカットし  
てくれて約220kcalになったのね！  
（※今回はハンバーグ1人分150g）

約113 kcal 減

すごいわ！カロリーを  
表示してくれる！  
カロリーカット量が  
分かりやすいわ！

4

## 日立過熱水蒸気オープンレンジ ヘルシーシェフ MRO-FV300 の壺

より脂を落とす  
【ヘルシーアップコース】

よりカロリーが気になる7メニューで  
は、過熱水蒸気を中心に、よりヘルシー  
に調理するヘルシーアップコースが選  
べます。

**当店  
特価**

**円  
税込**

チラシ掲載価格有効期間： 年 月 日（曜日）～ 年 月 日（曜日）

### カロリーカットの目安 日立調べ（カロリー値は500gの場合）

メニュー	フライパン調理、 グリル調理、 または油であげた場合	ヘルシーアップコース	
鶏のハーブ焼き	フ 約 1,131kcal	約 761kcal	約 33% カット!
焼きとり	グ 約 905kcal	約 843kcal	約 7% カット!
ハンバーグ	フ 約 1,110kcal	約 734kcal	約 34% カット!
スペアリブ	グ 約 1,836kcal	約 1,713kcal	約 7% カット!
焼き豚	グ 約 1,224kcal	約 1,009kcal	約 18% カット!
鶏のからあげ	油 約 1,046kcal	約 880kcal	約 16% カット!
オープン天ぷら	油 約 1,310kcal	約 990kcal	約 24% カット!

※ フはフライパン調理、グはグリル調理、油は油であげた場合

## オートメニューを使って 美味しく調理!

**「ピザ」はカリッとこんがり!**  
最高約300℃<sup>注1</sup>の高火力ですばやく焼き上げ  
るから、ピザもカリッとこんがり仕上げます。

※イメージ

注1 300℃での運転時間は5分間です。その後は自動的に250℃に切り替わります。

**ハムやソーセージなどを自宅で!**  
オートメニューの【自家製食品】で、ハムや  
ソーセージ、ドライ野菜などが調理できます。

※イメージ

**余分な塩分を落とす「焼き魚」!**  
過熱水蒸気・スチーム・グリルを組み合わせ  
て余分な塩分を落とします。塩鮭なら調理前に  
比べ調理後は約6%<sup>\*2</sup>の減塩効果があります。

※イメージ

\*2 塩鮭一切れ（約100g）当たりの減塩量。調理前（生の塩鮭）約1.95g、調理後約1.83g（日立調べ）

**ヘルシー料理の定番「焼き野菜」!**  
スチームと過熱水蒸気を使ってビタミンが  
豊富な野菜をおいしく仕上げます。

野菜のオープン焼き  
※イメージ

## 面倒な湯せんを 楽にする裏技!

### 電子レンジの裏技

- とかしバター  
バター（40g）を耐熱容器に入れ、  
200Wで2分～3分加熱します。  
トーストに塗る場合は、100Wで2分～3分  
加熱して、やわらかくして使用しましょう。
- とかしチョコレート  
チョコレート（50g）を細かく砕いて耐熱容器に入れ、途中かき混ぜながら200W  
で3分～4分加熱します。様子を見ながら焦げないように注意しましょう。

### きれいな形のオムレツを簡単に作るスゴ技!

まず、フライパンで半熟状態のスクランブルエッグを作ります。それ  
を取り出し、ラップでオムレツの形に包みま  
す。それを電子レンジで卵1個につき500W  
で10秒から20秒加熱します。もしまだ火が  
完全に通っていないようなら、包んだままし  
ばらく置くと余熱で火が通ります。  
※レンジ対応の耐熱ラップをご利用ください。

※イメージ

※かかる時間やグラム数は目安です。機種によって多少の違いがあります。

お問い合わせは