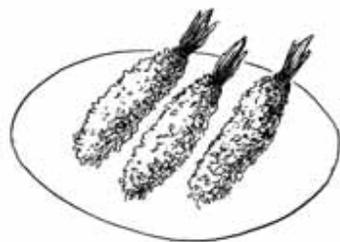


# 電子レンジ利用法 1

## ラップなし

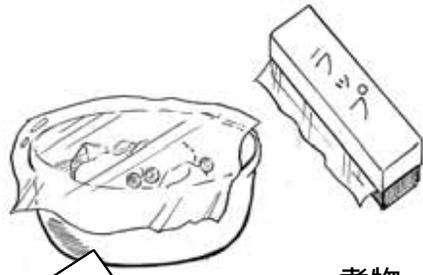
サラッとした食感に仕上がる



焼き物  
揚げ物

## ラップあり

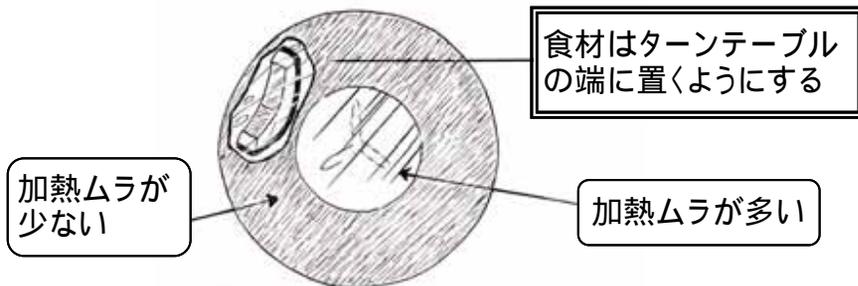
やわらかく加熱できる



ラップはゆるめにか  
け、端を一部空ける

煮物  
蒸し物  
ごはん

## 加熱ムラをなくすポイント



## 加熱時間目安表 (500w)

| 食品  | 量        | 時間     |
|---|----------|--------|
| <br>じゃが芋   | 中1個 150g | 4分     |
| <br>ブロッコリー | 1株       | 3~4分   |
| <br>青菜     | 1株       | 30秒~1分 |
| <br>鶏むね肉   | 250g     | 5分     |

時間はワット数により差がありますので調整してください。  
指示のある電子レンジはその時間に従ってください。