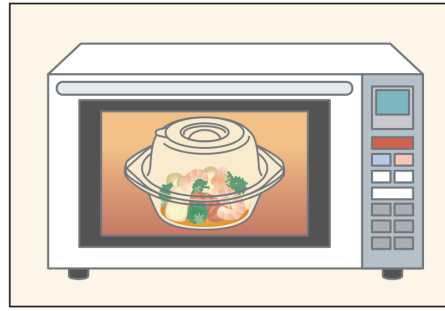


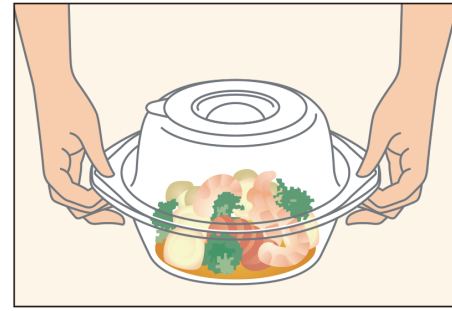
～ベジ・シェフの使い方～



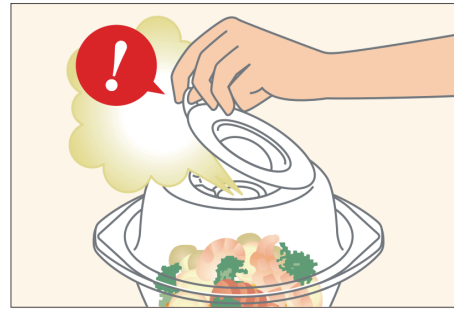
1 お好みの材料を入れて、フタが「パチン」と音がするまでしっかり閉めます。



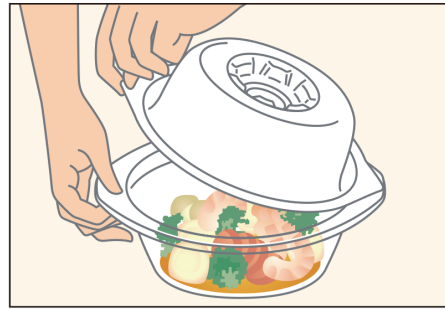
2 電子レンジで加熱します。



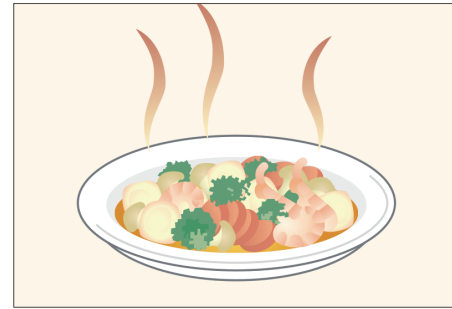
3 容器の「持ち手」を持って取り出します。



4 フタの上部キャップを取り外して蒸気を逃がします。
熱いのでヤケドにご注意!



5 容器の持ち手を押さえながら、フタの「耳」を引き上げてフタを外します。



6 お皿に盛りつけて、できあがり!

～ベジ・シェフ取り扱いの注意事項～



直火不可



オーブントースター不可



オープン不可



電子レンジ専用



やけど注意

⚠️ ご注意

- ① この容器は電子レンジ専用調理容器です。直火・オープン・オーブントースター・ウォーターオープンでは、加熱しないで下さい。
- ② 加熱のしすぎにご注意下さい。レンジ出力700W以上でのご使用は吹きこぼれる場合がありますので、500W・600Wでご利用下さい。
- ③ 加熱中、食材などが急激な温度変化により破裂したり、はねる場合があります。
- ④ 加熱直後は容器が熱くなっています。やけど等にご注意下さい。
- ⑤ 加熱直後、商品をそのまま放置しますと容器内の蒸気が冷却され、容器が収縮・変形する恐れがあります。安全性・味に影響はありません。
- ⑥ 商品を落としたり乱雑に扱うと、容器が破損することがありますので、取り扱いにご注意ください。
- ⑦ 食器洗浄機は使用しないで下さい。
- ⑧ 容器素材の特性上、カレーなどの色の濃い料理や柑橘系・ニンニクやごま油など臭いの強い食材を調理すると、色や臭いが残る場合があります。

《販売者：株式会社ベジ・シェフ 携帯：080-4433-4388 FAX：0295-55-9606》

Vege Chef

ベジ・シェフ × 電子レンジ

『早・うま・かんたん!!』
～ 調理をデザインする ～

- ・ 水を使わず調理ができます。ビタミンや栄養価を守ります。
- ・ 料理の彩りが鮮やかに。野菜の色鮮やかさが残ります。
- ・ 短い時間で食事の支度を。忙しいときでも手早くできます。
- ・ 下ごしらえも楽々。野菜へ簡単に火が通ります。
- ・ 油を使わずヘルシーに。食材そのもののうま味を楽しめます。

ベジ・シェフ オンラインショップ <https://shop.vege-chef.co.jp/>

ベジ・シェフ レシピサイト <https://recipe.vege-chef.co.jp/>

～ベジ・シェフで野菜の味をたくさん楽しもう～

野菜の基礎調理を覚えておくと手短に野菜を調理できますし、
下ごしらえも楽々。料理のバリエーションが広がります。

基礎調理のポイント

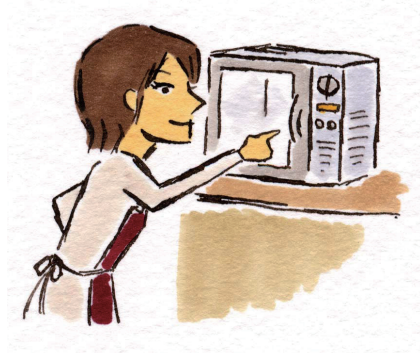
※標準的なカットのしかたや量については、レンジアップ時間を参考にしてお試しください。

- ＊ 電子レンジの基本出力は500Wです。600Wの場合は約0.8倍に、700Wの場合は約0.6倍に設定して様子を見ながら加減して下さい。 ※高出力の700Wを常用される方は、ベジ・シェフ（パブリカ）をご利用下さい。
- ＊ 葉物野菜類は、1分30秒～2分を基本にして、量によって加減します。
- ＊ 根菜類は、5分～6分を基本にして 大きさ・量・切り方によって加減します。
- ＊ 一度レンジアップして火の通りが足りないようでしたら、20～30秒単位で追加加熱してください。
- ＊ 加熱しすぎてしまうと、野菜の水分が抜けて過ぎてしまい、繊維質だけが残ったり、焦げ付いてしまいます。「レンジアップ時間」の一覧表を参考に調理を行ってください。

レンジアップ時間

※電子レンジの機種により加熱時間が異なる場合があります。

食 材	500W	600W	調理前の下ごしらえ
えだまめ 1袋（約200g）	4分	3分20秒	塩をかけて塩もみをする。
キャベツ（約200g）	2分	1分30秒	水洗いし、手でちぎる。
小松菜（約100g）	2分	1分30秒	水洗いし、3cmカットする。
ジャガイモ（約250g：約3個）	6分	5分	水洗いし、丸のまま入れる。
大根（約200g）	5分	4分30秒	水洗いし、1cmカット。
チンゲン菜（約100g）	2分	1分30秒	水洗いし、カットする。
とうもろこし（約170g：1/2本）	6分30秒	5分	皮をむき、そのまま入れる。
ニンジン（約200g：約1本）	5分	4分30秒	水洗いし、1cmカット。
パブリカ（約100g）	2分	1分30秒	水洗いし、種を取る。
ピーマン（約100g）	2分	1分20秒	水洗いし、種を取る。
ブロッコリー 1個（約200g）	3分30秒	3分	水洗いし、小房に分ける。
ホウレン草 1/2束（約200g）	2分	1分40秒	水洗いし、そのまま入れる。



【例】ほうれん草のおひたし
① 500W で約2分間加熱。
（目安量：約200g）
② 水にさらして、絞る。
③ カットして出来上がり。

ベジ・シェフの秘密

『軽圧キープ構造』で、『加圧蒸気調理』『低酸素調理』を実現！

☆コントロールキャップ：蒸気圧を調節し、食材そのものの水分による「スチーム効果」によって調理ができます。
→食材そのものが持っている水蒸気によって短時間で調理できるので、栄養価やビタミンが守られます。



【規格】
原料樹脂：ポリプロピレン
耐熱温度：120℃
耐冷温度：0℃

〈ベジ・シェフを利用した調理スタイルの例〉

～野菜の下ごしらえを短時間で、簡単に調理する参考例～

小松菜と油揚げの煮浸し

500W：1分20秒



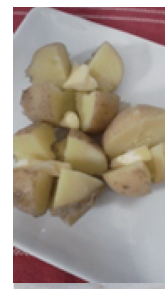
〈材料〉1人前
①小松菜 100g
②油揚げ（小1枚） 30g
③めんつゆ 少々

〈作り方〉
①小松菜は3cmぐらいに、油揚げは短冊に切る。
②容器に小松菜、油揚げを入れ、少量のめんつゆをまわしかけ、500Wで1分20秒加熱し、蓋を開けずに容器を数回振る。
③器に盛りゴマをかける



じゃがバター

500W：5分



〈材料〉1人前
①じゃがいも 180g
②バター お好みで

〈作り方〉
①じゃがいもを500Wで5分間加熱する。
②容器から取り出し、じゃがいもに十字の切り込みを入れ、バターをのせる。



もやしナムル

500W：1分30秒



〈材料〉1人前
①もやし 80g
②ごま油 少々
③ごま 少々

〈作り方〉
①もやしを500Wで1分30秒加熱する。
②器に盛り、ごま油をまわしかけゴマをかける。



アスパラガス

500W：2～3分



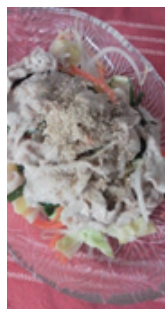
〈材料〉1人前
①アスパラガス 150g

〈作り方〉
①アスパラガスを500Wで2～3分（太さにより）加熱する。
②食べやすい大きさに切り、おかかをのせたり、マヨネーズやポン酢などでいただく。



豚しゃぶ蒸し

500W：3分



〈材料〉2人前
①きゃべつ 100g
②もやし 100g
③にんじん 40g
④にら 40g
⑤豚肉（しゃぶしゃぶ用） 120g
⑥すりごま 少々
⑦ポン酢 お好みで

〈作り方〉※2人分ですので半分ずつ容器に入れてください。
①一口大に切ったキャベツ、千切りの人参、4cmぐらいに切ったニラ、もやしを容器に入れ、その上に豚肉を広げて並べる。
②500Wで3分加熱する。
③器に盛り付け、お好みで、すりごまをふり、ポン酢をかける。

