

なんでせいろが流行ってるの？
レンジでチンとどう違う？

蒸し料理のススメ

蒸し料理の最大のメリットは

- ① ゆがくよりも**栄養素が保たれる**
- ② たっぴりの蒸気を浴びるので、電子レンジ加熱と比べて**時間が経ってもふっくら**
- ③ 油を使わないため、**低カロリーで調理可能**
つけだれを変えることで味付けは無限大！**究極の味**
わい方は、味付けなし！！素材の味が楽しめたら、
あなたはもう蒸し料理の達人です😊



せいろ



せいろを使う際には、濡らす、使用後はすぐに汚れを落とし、乾燥させる等いくつかポイントがありますが、蒸し器とは違い、天然の木の香りまで楽しめます🌲

蒸し器



ステンレスやアルミ等の金属性の物は、熱伝導が早く短時間で調理ができます。ごしごし洗えるのでお手入れも簡単です✨

多機能蒸し器



大きさが調整できるので、お手持ちの鍋で使用可能！蒸す以外に、ザルとして使っても…！？

つけだれあれこれ



※蒸してもカリウムは保持されます。カリウム制限が必要な方は、カリウムの少ない食材を選んだり、食べる量には注意が必要です△