

サラダマスターとまほろぼの
新鮮な食材を使ってお料理を
いたします。

サラダマスターの特徴を活か
し、食材の栄養も風味も◎

●日時：7月 **10**日（金）本店
12日（日）厚別
AM11:00～PM2:00

（お子様は無料）

- 場所：まほろば各店 ●参加費：500円
●申込み：665-6624（本店）894-5551（厚別）
●講師：堀名穂子

（プロフィール / サラダマスター公認インストラクター、龍村式指ヨガ マスターインストラクター、東城百合子先生に師事して15年、その他さまざまな料理教室、ヨガを学び現在にいたる。）

- メニュー：夏のちらし寿司、ラタトゥーユスパゲッティ、夏の冷製スープなど

■当教室は、「サラダマスター 316Ti鍋」を使用して行います。食材と同じく、料理道具も安心安全なモノを使用していますので、お子様づれの方も安心してご参加ください。

素材の旨味
をトコトン
引き出す

夏のお料理講座 & 実演会

サラダマスターで作る！

■お料理後は、
お家で簡単セルフケア！
「指ヨガ」をお教え
いたします。

サラダマスターを
すでにお使いの方
も、ぜひご参加
下さい！

製品の使い方

料理を美味しく、簡単に、楽しく、サラダマスター。

無水調理
（ゆで野菜）



野菜に含まれる水分だけで加熱調理ができます。素材の旨味と栄養を最大限に引き出すヘルシーで美味しい調理方法です。

重ね煮
（ペンネ）



食材の水分を活かしてペンネを茹で上げます。余分な水分を加えない事で、栄養価の高い、濃厚な風味を楽しめます。

酸味の強いものを煮詰める
（柑橘類のコンフィチュール）



柑橘類やお酢など、金属を変質させる食材にも強いので、果物を煮たり、ジャムづくりにも最適です。調理後、そのまま料理を保存する場合も安心です。

微量の油で焼く
（肉、魚、野菜のグリル）



微量の油で美味しく肉や魚、野菜をグリルできます。余分な油を使わないから、香ばしく食材本来の美味しさをそのまま味わうことができます。

少量の水で蒸す
（ゆで玉子）



独自のドーム構造が、少量の水で短時間で蒸し上げます。ゆで玉子であれば大さじ3杯の水で出来上がります。

オーブンで焼く
（グリルハンバーグ）



フライパンをはじめ、全ての316Tiシリーズの調理器がオーブンで使用できます。※オーブンを使用する際は蓋やハンドルを取り外して使用して下さい。

炊く
（白米、玄米ごはん）



白米はもちろん、玄米もふっくらと香り高く炊き上げ、日本伝統食”お米”の素晴らしさを伝えます。効率よく調理するので、時間とエネルギーも節約できます。

短時間で蒸かす
（蒸かし芋）



バスケットを使えば、野菜の蒸かし、ご飯の温めなおし等のスチーミング調理が簡単に行えます。出汁取り、麺茹でなどの、茹でザルとしても活用していただけます。

少量の油で揚げる
（天ぷら、フライ）



少量の油で食感豊かな揚げ料理をお楽しみいただけます。また、不純物の溶出がないので、油の酸化を最小限に抑えます。そのため、だし油が少なく済みす。