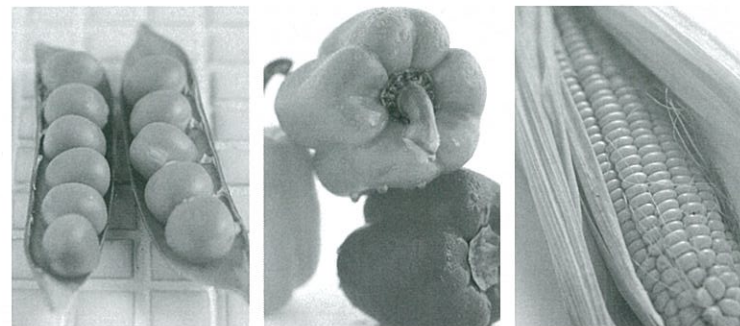


Silit
Sicomatic®-L

E A S Y & P O W E R F U L



圧力鍋
シコマチック-L 〈4.5L〉

取扱説明書

製造元

Silit-Werke GmbH & Co.KG

ドイツ シリット社

総輸入販売元

株式会社 セイエイ

国際事業部 〒567-0865 大阪府茨木市横江1-2-30

TEL 0120-88-5328 FAX (072) 637-1777

東京支店 〒115-0045 東京都北区赤羽1-6-7

TEL (03) 3903-5545 FAX (03) 3903-5547

札幌営業所 〒001-0902 札幌市北区新琴似2条1丁目1-41

TEL (011) 746-3839 FAX (011) 747-6377

福岡営業所 〒815-0033 福岡市南区大橋1-2-3

TEL (092) 512-2666 FAX (092) 512-2667

<http://www.silargan.co.jp/>

このたびは、圧力鍋〈シコマチック-L〉を
お買上げくださりましてありがとうございます。
圧力鍋は加熱すると内部が高温、高圧になりますが、
誤った使い方をしない限り、危険はありません。

安全に、便利にご活用いただくため、
ご使用前に必ずこの取扱い説明書をお読みください。
また、読まれた後も大切に保管して、お役立てくださいませ。

C O N T E N T S

■圧力鍋〈シコマチック-L〉の特長	2
■シコマチック-Lの構造	3
■ご使用前の注意	5
■シコマチック-Lの使い方	7
■正しいふたの閉じ方・開け方	9
■圧力レベル操作	10
■お手入れ、点検と部品交換	11
■圧力鍋についてよくあるご質問	12
■圧力鍋〈シコマチック-L〉のQ&A	13
■圧力鍋〈シコマチック-L〉調理時間データ	15

徹底した安全性と使いやすさを追求した 圧力鍋「シコマチック-L」

◆徹底した安全性。

- ①ふたがきっちり閉じられていないと圧力がかからない。
- ②一度閉じたら、安全装置により、誤ってふたが開くことがない。
- ③圧力が高くなりすぎると4重の安全機構により、蒸気を逃がす。
- ④自動的に全圧力が放出されます。

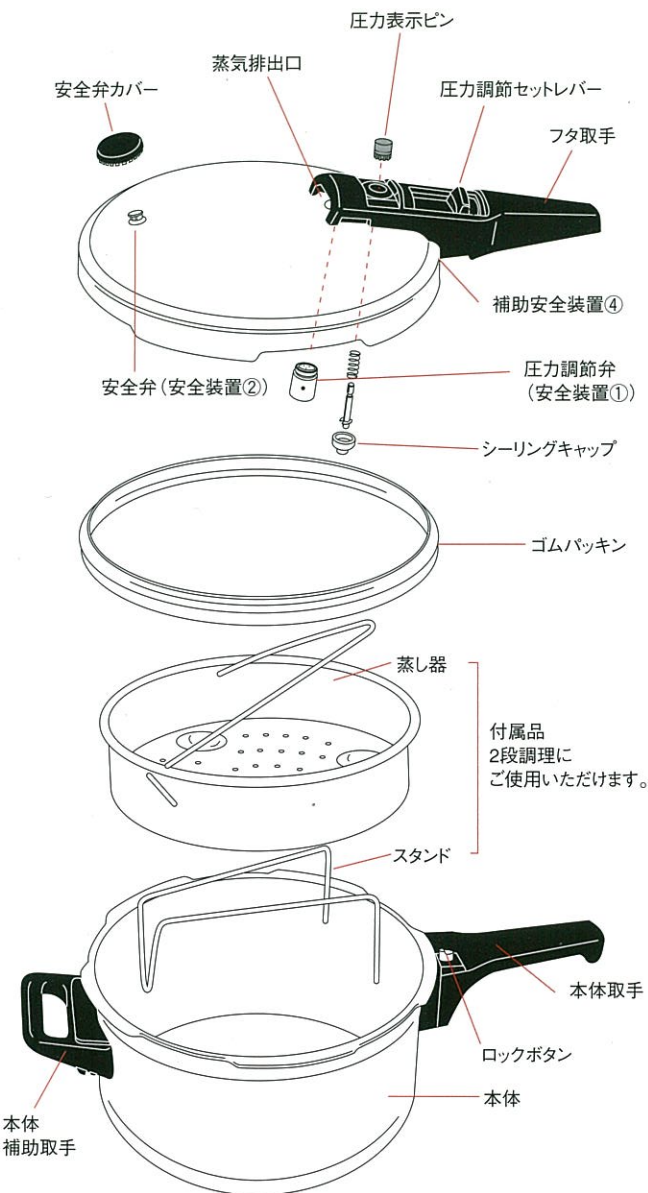
◆材料にあわせて、高圧調理とバイオ低压調理が選択できる
すぐれたバルブ技術。

◆すべての操作が手元の取手のレバーでできますので、圧力
鍋を初めてお使いの方にもラクに使いこなしていただけます。

◆お鍋の中に程よい熱循環の流れを作り、うまみを閉じ込めて
まろやかなおいしさに仕上げます。



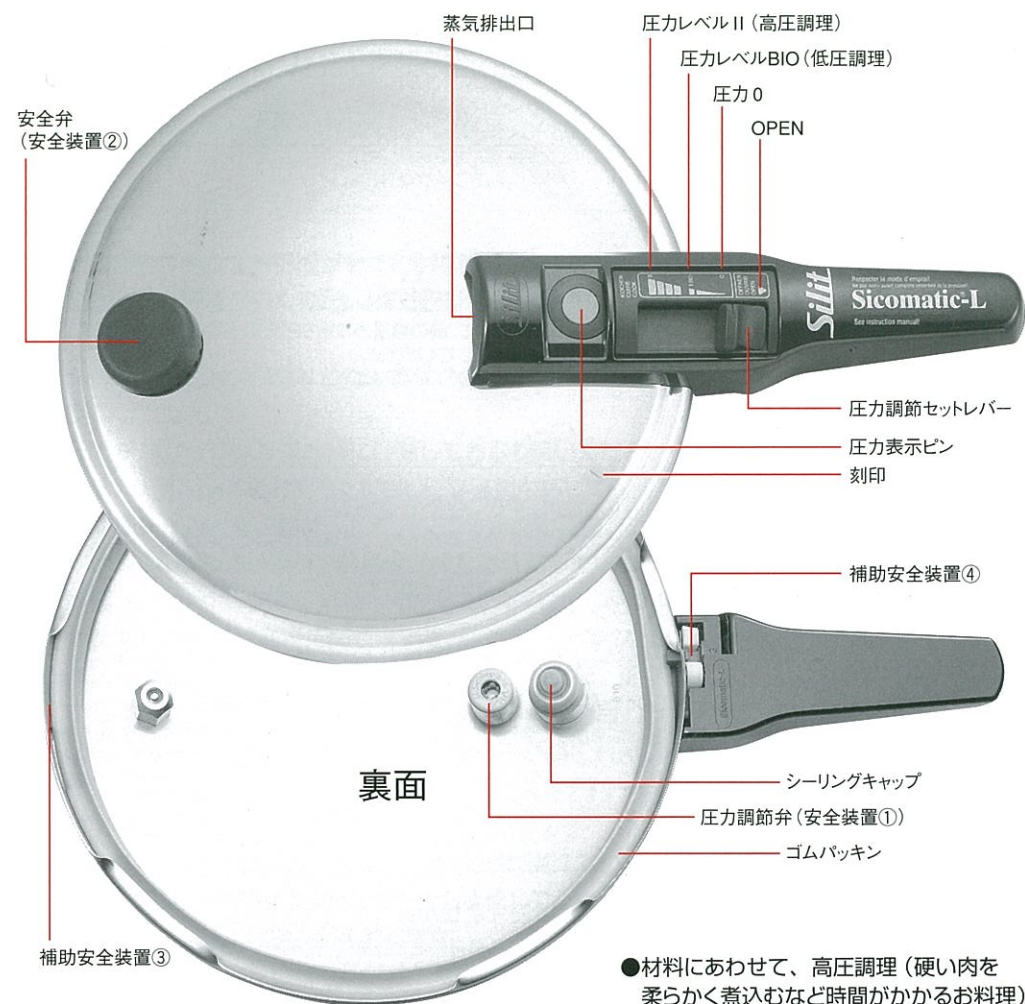
シコマチック-Lの構造



4重の安全設計

- 1) 圧力調節弁 (安全装置①) により内部の圧力を一定に保つ。
- 2) ①が働かない時は安全弁 (安全装置②) により圧力調整。
- 3) 万一、①も②も作動しない時は、補助安全装置③により、ふたの緑の蒸気出口から蒸気を出し、鍋の中の圧力を下げる。
- 4) さらに万一、残圧があっても圧力調整セットレバーを「OPEN」まで引くことで、補助安全装置④により、ふたを開ける前に完全に蒸気が抜ける。

初めての方にもカンタン!ふたのハンドルのレバーですべての操作ができます。



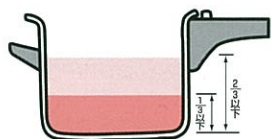
●材料にあわせて、高圧調理 (硬い肉を柔らかく煮込むなど時間がかかるお料理) と低圧調理 (野菜や魚などデリケートな素材のお料理) が選択できます。

ご使用前の注意

安全にお使いいただくためにご使用前によくお読みください。

初めてシコマチック-Lをお使いの方に。

- 圧力鍋は、加熱すると内部が高圧・高温になります。安全のため注意事項を必ず守ってご使用ください。
- 新しい鍋は、まず洗剤できれいに洗ってください。



1. 鍋に入れる材料の量は守りましょう。

材料、調味料、水分をあわせて、鍋の容量の3分の2以下。豆など、煮こむとかさの増えるものは3分の1以下にしてください。
(豆類は先ず蓋をしないで調理し、その後蓋をするという方法でも結構です。)

必要最低水分量

約250cc以上(鍋の4分の1以上)

※ 蒸し物の場合は最低カップ1杯。

2. 温度の上がりすぎ、空だきは厳禁。

圧力表示ピンが上がった後も蒸気が出ている時は、温度の上がりすぎです。「弱火」に調節してください。また、空焚きは絶対にしないでください。ゴムパッキンを傷めます。必ず左記の必要最低水分量を入れてください。(空だきしないよう、最低水量1カップは必要です。)



3. カレーなど粘り気のあるお料理は。

材料を圧力をかけて煮こんだ後ふたを開け、ルウを入れたらふたを開けたまま煮つめましょう。ルウを入れてから圧力をかけると内容物が飛び出すおそれがあります。



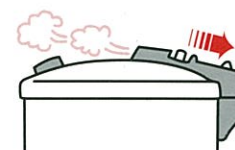
4. こんな材料は使えません。

重曹など発泡するものや、多量の油を直接入れる料理は危険ですから避けてください。
オイルを使った揚げ物にはご使用にならないでください。



5. 調理中は絶対にゆらさないで。

加熱中はぐらつかせたり、圧力調節セットレバーを動かしたりしないでください。急に蒸気が吹き出すことがあります。
圧力鍋に合ったサイズの燃焼器具をご使用ください。



6. ふたを開ける時は、圧力を下げてから。

圧力表示ピンが完全に下がるまで、ふたは絶対に開けないでください。急いで開けたい場合には、ふたに濡れタオルをのせるかぬるま湯をかけて冷やし、減圧してください。圧力表示ピンの高さが0まで下がっていることを確認してから、圧力調節セットレバーを「OPEN」まで下げて残りの蒸気を抜き、開けてください。その際、蒸気が出ているところには決して腕や顔、その他体の一部を持ってこないようにしてください。

7. ご使用時に小さなお子様がそばにいる時は、絶対に使用しないでください。

8. 圧力鍋での調理に向く物だけにご使用ください。オーブンや電子レンジの中には入れないでください。

9. ふたがきっちりと閉まり、ふたと本体のハンドルが一列に重なってロックされてから調理を始めてください。

10. 圧力がかかっている間は特に注意してお取り扱いください。熱くなっている個所には手を触れず、ハンドル部をお持ちください。又必要に応じて保護手袋等をご使用ください。

11. 圧力をかけると膨らむような皮付の肉を調理する際、皮が膨らんでいる時に穴を開けないでください。熱い物が飛び散りやけどをする恐れがあります。

12. 調理が終われば、安定した場所で耐熱のコースター等の上に置いてください。圧力がなくなった時にだけ蓋は簡単に開きますので、必ず圧力がなくなってから開けてください。

13. 純正のシコマチックのスペア部品をご使用ください。正常な機能と安全を保障するために必ずお守りください。もし何らかの部品がダメージを受けたり、説明の機能通りに動かない時はご使用をおやめください。このような時は速やかに販売店または弊社にご連絡ください。

修正、変更は決してしないでください。蓋やスペアパーツはお使いのモデルに合った物をご使用ください。

14. ゴムパッキンの内側のシコマチックの文字が見えていないといけません。もしゴムパッキンや圧力調整弁が茶色に変色してきたら交換してください。ひびや傷等があり、きちんとフィットしないハンドルは取り替えてください。

15. 変形したりダメージのある物は決して使用しないでください。修理が出来る物はきちんと修理をしてからご使用ください。

16. この取扱説明書を安全な場所に保管しておいてください。

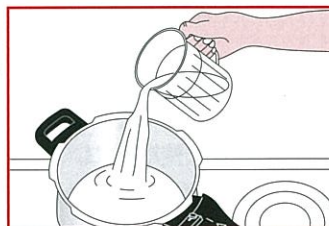
シコマチック-Lの使い方

1 ふたと本体を十分に洗い、ハンドル及び、ふたの裏の各部をチェック。



- ① 圧力調節弁が詰まっていますか。
- ② 安全弁のノズルは詰まっていますか。
- ③ シーリングキャップがきちんと付いていて、押すとスムーズに動きますか。
- ④ 補助安全装置を押すとスムーズに動きますか。
- ⑤ ゴムパッキンがゆるんだり、傷んでいませんか。

2 鍋をコンロに乗せ、材料と水を入れる。 (空だきしないよう、最低水量1カップは必要です。)



必要最低水分量: 鍋の4分の1以上
水・材料・調味料の合計: 鍋の容量の3分の2以下

* ご注意: 調理中にかさが膨らむ物や大量の泡が出るような物の場合は、3分の1以下にしてください。

3 ふたをきっちりと閉め、ロックを確認後、調理を始めてください。



- ① ふたをかぶせ、鍋とハンドルの刻印をあわせませう。
- ② ふたを片方の手で軽く押え、ふたと本体のハンドルが重なるように左へ回し、カチッと音がするまできっちり閉めます。



4 コンロの火力を強にセットしてスイッチを入れ加熱。

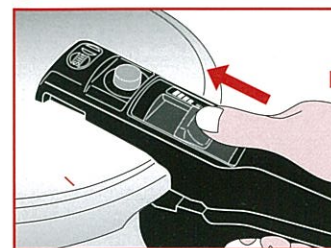
※ガスコンロの場合、炎の先が鍋底に当たる程度にし、鍋の横へ炎が立ち上がらないようにしてください。

5 蒸気排出口から蒸気が出てきましたら、お料理の材料に合わせ、圧力調節セットレバーを、圧力レベルの<BIO>または<II>にセットし、加圧してください。

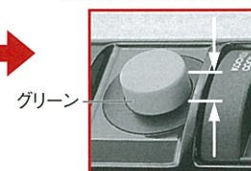
(レベル操作はP10、選択は本誌データ表をご参照ください)



6 圧力調節セットレバーをセット後しばらくすると、蒸気音と共に圧力表示ピンが上がる。



〈BIO〉にセットした場合



グリーンのみ上がってきます。これを合図に調理時間の開始です。

〈II〉にセットした場合



グリーンとイエローが見えてきます。これを合図に調理時間の開始です。

7 コンロの火力を弱にし、お料理に合わせた調理タイムにタイマーをセットしてください。 (調理タイムは本誌データ表をご参照ください)

8 タイマーが鳴り、調理時間が終了すれば火を止める。

※調理中は必ずタイマーの音が聞こえる範囲にいて火を止め、空焚きしないようにしてください。

9 蒸らし時間の後、減圧する。

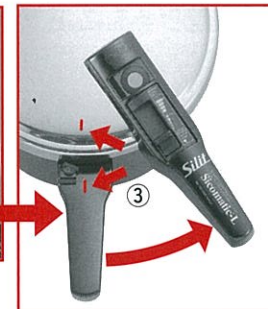
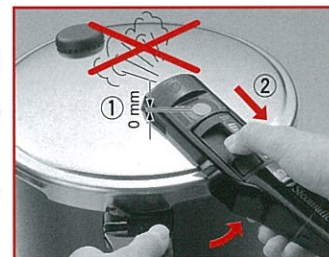
- 自然放置の場合はそのまま圧力が下がるのを待ちください。
- 急冷の場合は、ふたに濡れタオルをのせるか、ぬるま湯をかけて冷まし、圧力表示ピンが0に戻るまで減圧してください。さらに開ける前にレバーを〈OPEN〉まで下げ、残っている蒸気を少しずつ排出させます。



10 ふたを開ける。

- ① 圧力表示ピンの高さが0になるまで完全に減圧してから開けてください。
- ② 圧力調節セットレバーを段階的に〈0〉から〈OPEN〉までゆっくり手前に引き、残っている蒸気を抜きます。
- ③ 圧力調節セットレバーを引いたままふたのハンドルを右に廻し、ふたと本体の刻印が合えば開きます。

※圧力調節セットレバーを引く際、鍋の前方へ手を近づけないように。又、絶対に人に向けてレバーを引かないでください。



11 調理後はきれいに、よく洗っておいってください。

- ① ふたの蒸気排出口付近はよく汚れますので流水でよく洗ってください。その際、圧力調節セットレバーには水をかけないようにしてください。
- ② 圧力調節弁、安全弁カバーは簡単にはずれますのでよく洗ってください。
- ③ ゴムパッキンもはずして洗ってください。



正しいふたの閉じ方・開け方

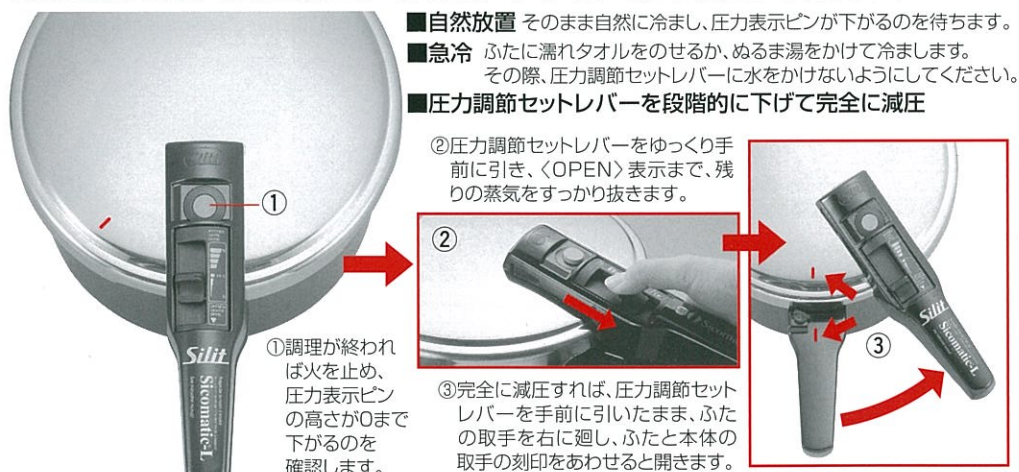
閉じ方

お鍋に材料を入れ、ふたをする前に、ふたの内側のゴムパッキンが、きっちりとハマっていることを確認し、よく水気を拭き取ってください。



開け方

ふたを開ける前に、圧力表示ピンの高さが必要まで必ず減圧してください。

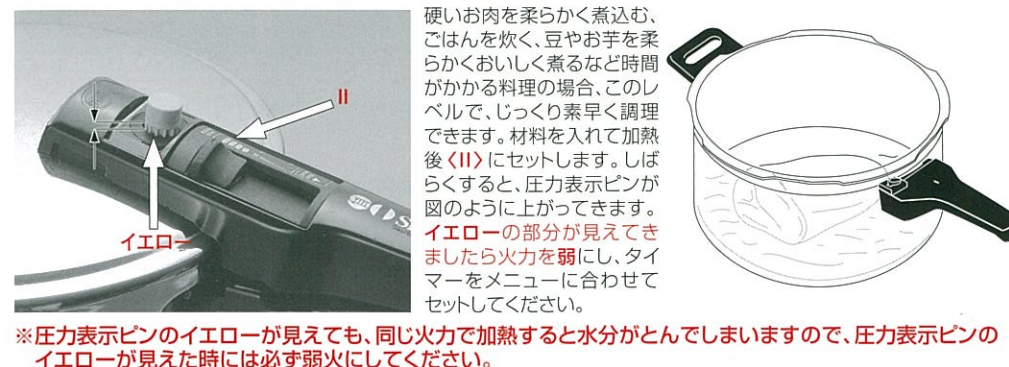


※圧力調節セットレバーを手前へ引く時、鍋の前方へ蒸気が出ますので、手を近づけたりしないでください。また、人に向けてレバーを引かないようご注意ください。

圧力レベル操作

シコマチック-Lはお料理のメニューや材料にあわせて、高圧調理とバイオ低圧調理が選択できます。

レベル〈II〉で高圧調理

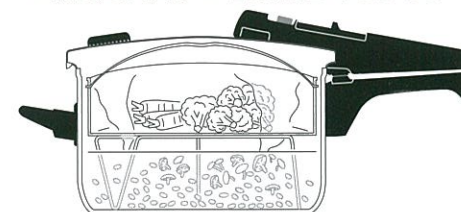
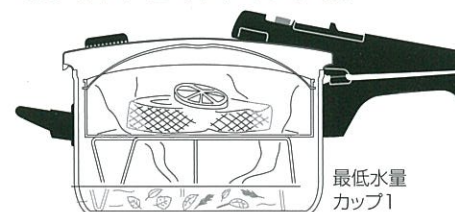


レベル〈BIO〉でバイオ低圧調理



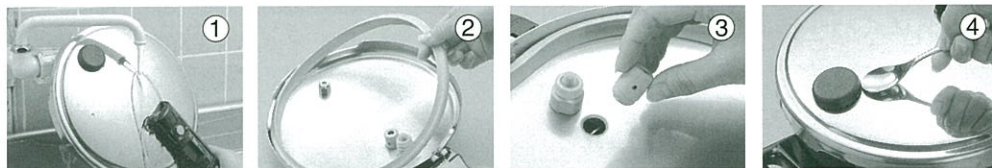
下段に水やワイン、ハーブを入れて、おいしいアロマクッキングも。

下段はスープ、上段は蒸し野菜など、2段式で同時に2種類調理できます。



お手入れ、点検と部品の交換

調理のあとは、必ず汚れをきれいに洗い流してください。



① まず、ふたを水洗いしましょう。

蒸気排出口が汚れやすいので流水で洗ってください。ふたは水の中へつけないでください。

※圧力調節セットレバーへは、十分冷めてから水をかけてください。

② ゴムパッキンもお手入れを。

ふたからはずして、流水で洗うか水中ですすぎ洗いをしてください。又、損傷していないかチェックし、茶色に変色し、ひび割れてきたら交換してください。

③ 圧力調節弁をはずして水洗いを。

濡らし、ひねって回すと簡単に取れますので、流水をかけながらよく洗い、水気を拭き取って、再びきっちりセットしてください。

④ 安全弁カバーもスプーンではずせす。

安全弁カバーの下部汚れ方に応じて洗ってください。取りつけは、上から押さえると簡単にはまります。

●圧力表示ピン、シーリングキャップ、また安全弁は交換が必要な場合以外、絶対に取りはずしたり、分解はしないでください。

●圧力鍋のふたは、食器洗い器で洗わないでください。

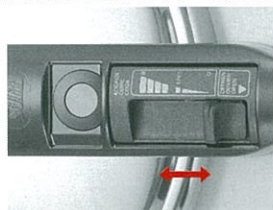
使い慣れたら、点検を。

ロックボタンの点検。



取手のロックボタンを押して、スプリングが正常に動くことを確認してください。

圧力調整セットレバーの点検。



ふたを開け、ふただけの場合は「BIO」以上に動かないことを確認。本体にふたをして0→BIO→IIと円滑に動くことを確かめてください。

ふたの開閉はスムーズですか。



ふたの開閉も定期的に点検を。又、本体取手の取り付けネジは時々ドライバーで締めてください。

傷んだ部品は、早めの交換を。

調節弁・シーリングキャップの交換

万一詰まったりして圧力表示ピンの動きが悪くなると、間違った圧力表示をします。調節弁・シーリングキャップが茶色に変色し、中央のゴムが凹んだ状態になればすぐに交換してください。

ゴムパッキンの交換

通常、調理回数約200回で交換、毎日お使いの場合、少なくとも1年毎に交換してください。ゴムパッキンは絶対に「Sicomatic」の名前が入ったものをお使いください。



※交換部品は必ず、シコマチック純正品だけをご使用ください。お求めはお買い上げ店でどうぞ。



交換部品	
①シーリングキャップ (3ヶ入)	
②圧力表示ピン (3ヶ入)	
③圧力調節弁	
④安全弁カバー (3ヶ入)	
固有部品	
⑤ゴムパッキン	22cmφ
⑥ふた(取手つき)	22cmφ
⑦本体取手	22cmφ
⑧本体補助取手	22cmφ

圧力鍋についてよくあるご質問

Q1 圧力鍋は普通のお鍋に比べてどう違うのでしょうか。

圧力鍋は密閉調理できるお鍋で、密閉することで内部の圧力が高くなります。圧力の上昇に伴って、沸騰する温度(沸点)も高くなるという原理を応用したもので、加熱時間が短くても、じっくり煮込んだように調理できます。加熱時間の短縮で、効率良く調理でき、光熱費も軽減できます。

Q2 圧力鍋は圧力がかかるので危険なような気がしますが。

正しいご使用方法なら安全で、こんなに便利なお鍋はありません。万一、鍋の内部の圧力が基準値以上になっても「シコマチック-L」は、圧力調節弁、安全弁、2種類の補助安全装置、これら4重の安全機構で初めての方にも安心してお使いいただけます。

Q3 圧力鍋の使い方はむずかしくありませんか。

「シコマチック-L」は、すべての操作を手元のハンドルでできるよう設計されています。簡単な操作で、ふたも密閉でき、高圧、低圧の2種類の圧力レベルも、ハンドル部のレバーで手軽に選択できます。カラーピンの上下で加圧状態がよく分かり、タイマーをかけるタイミングが明確です。

Q4 圧力鍋はどんなお料理に向くんでしょうか。

圧力鍋は短時間でじっくり芯まで煮込めますので、硬いお肉を柔らかく煮込むのもお手軽です。さらに、圧力レベルの操作で、素材を生かした低圧調理も可能で、蒸しものや、茹で野菜などもおいしくできます。

Q5 圧力鍋で焼き芋などの空焼き調理はできるのでしょうか。

圧力鍋での空焼き調理や無水調理はおやめください。必ず、最低規定量のお水を入れてください。最低でも1カップは入れてください。

Q6 圧力鍋で調理する際、材料とお水はどれ位、入れるのでしょうか。

圧力鍋で調理する場合の最大調理量は、通常、鍋の深さの3分の2までです。豆類など膨らむものは、3分の1を超えないようにご注意ください。また、重曹など発泡するものや、多量の油は使えません。カレーなど粘度の出るものは、圧力をかけて煮込んだ後、ふたを開けてからルウを入れ、煮詰めてください。

Q7 圧力鍋は圧力がかかるので煮え過ぎてしまう気がしますが。

圧力鍋を使い慣れない内は、調理データの加圧時間より少し短かめにセットしたほうが無難です。調理後、少し煮足りないのでしたら、加圧蓋を使わず、替え蓋を使い普通のお鍋のようにして火を通してください。

Q8 圧力鍋でシチューなどの煮込み料理をする場合、アクはいつ取るのでしょうか。

圧力鍋は、加圧中はふたを開けることはできませんので、アクの出るお料理の場合、最初に普通のお鍋のように強火で煮立て、アクを取り除いてから加圧してください。また、加圧後、ふたを開けてからのアク取りは、キッチンペーパーを表面にかぶせて吸い取るときれいに取れます。

圧力鍋〈シコマチック-L〉のQ&A

Q1 材料の量によって調理時間は変わらないのですか？

材料が多くなると加熱、沸騰、加圧して、圧力表示ピンが上がるまでの時間は、少し長めになります。しかし、タイマーで測る調理時間は一定です。データ表の調理時間に従ってください。ただ分量が多いと鍋のなかの余熱が保たれるので、蒸らし時間は多少短かめにしてください。

Q2 データどおり調理してふたを開けてみたら、まだ材料が固い…。

データはあくまで標準タイムです。材料の鮮度などの条件により多少異なります。加熱後すぐの場合は、再度ふたをして自然放置すると余熱でやわらかくなります。時間がたっている場合は、水を適量加え、ふたをして強火で加熱、沸騰（圧力はかけません）後、すぐに火を消し余熱で蒸らしてください。

Q3 ふたをして加熱しても圧力表示ピンが上がってこない？

1. まず、鍋のなかに水が必要量入っているか、お確かめください。
2. 圧力調節セットレバーを見てください。レバーが〈0〉の時は、〈BIO〉あるいは〈II〉にセットして、圧力をかけてください。
3. 火力が弱すぎる場合は、一度強火にし、圧力表示ピンが上がったら再び弱火にしてください。
4. ふたの縁から蒸気が漏れていませんか。漏れている時は、ふたのゴムパッキンが正常にセットされているかチェックしてください。

Q4 加熱してから沸騰するまでの時間が長すぎる…。

火力を確認してください。圧力なべは加圧後は弱火ですが、沸騰するまでは強火でどうぞ。調理時間を短縮したい時は、水のかわりに湯を入れれば効果的。

Q5 おかゆを炊くとき、圧力をかける前に蒸気排出口から吹きこぼれが…。

おかゆや豆類の場合は、吹きこぼれやすいので、お鍋に材料を入れ、ふたをして加熱する時にすぐ、圧力調節セットレバーを〈BIO〉または〈II〉レベルまで押し上げて加圧してください。

Q6 材料を入れ忘れて空焚きしてしまいました。大丈夫でしょうか？

絶対に空焚きをしないでください。万一、材料を入れ忘れて空焚きした場合は、すぐに鍋を水につけずに自然にさめるのを待ってください。鍋が冷たくなったらゴムパッキンに異常がないか調べ、焼けていたら取り替えてください。

Q7 調理後ふたを開けようとしても取手が動かない。

鍋のなかにまだ圧力が残っているようです。圧力調節セットレバーを引いて〈OPEN〉までもどし、完全に蒸気を排出させて、圧力表示ピンがすっかり下がってしまうのを確認してからふたを開けてください。

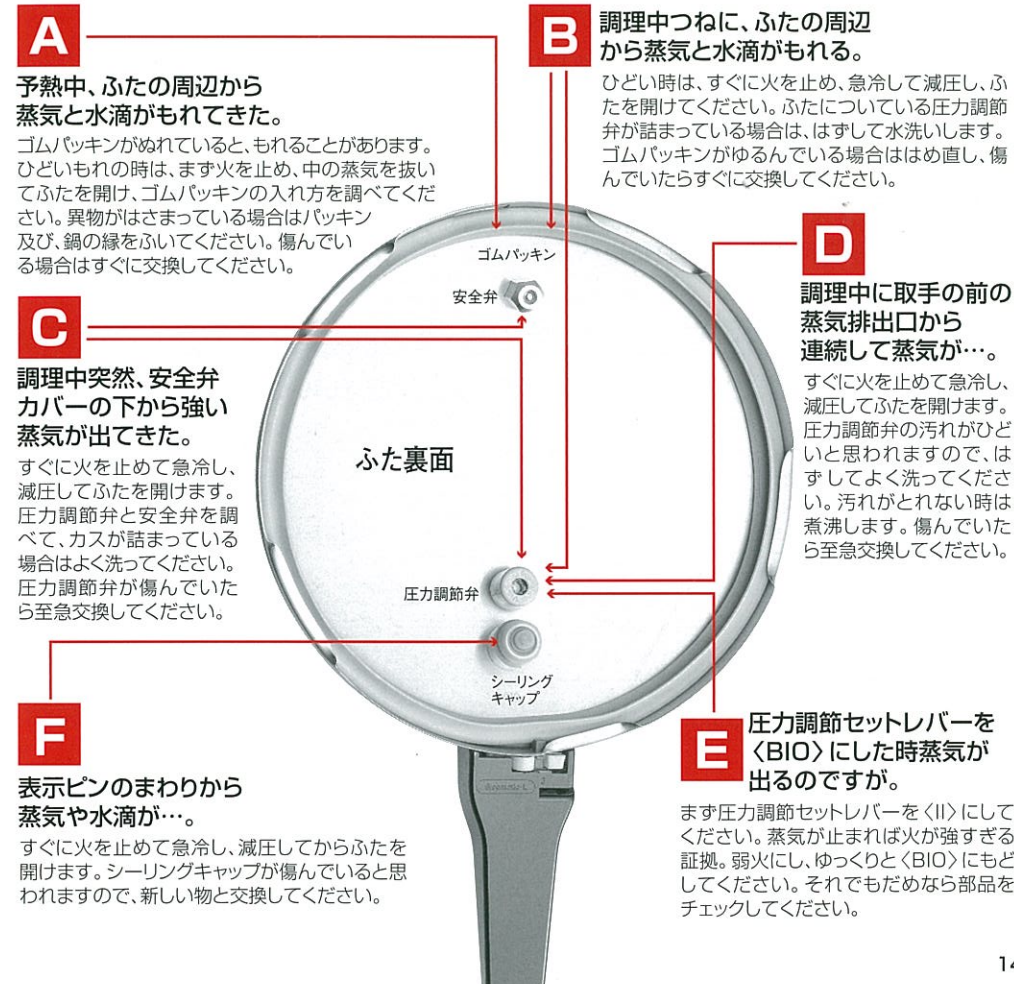
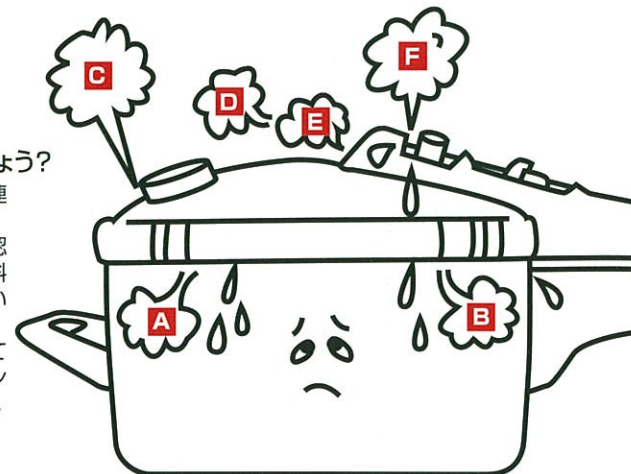
Q8 本体についている取手がグラグラして使いにくい…。

本体取手の下についているネジをドライバーで締めてください。なお、ふたについている取手がゆるんだ時は、お買い上げ店でご相談ください。

ここから蒸気が漏れてきた…どうしましょう？

蒸気の少しの漏れは全く心配ありませんが、連続して多量にでる場合は

- ①加圧後なら、まず「弱火」になっているか確認してください。それでも出る場合は、部品に料理のカスなどがこびりついて機能していないことが考えられます。
- ②減圧してふたを開け、部品を流水でよく洗ってください。傷んでいる箇所があれば、すぐに「シコマチック-L」の純正部品と交換してください。



調理時間〈データ〉の使い方

材料の分量

圧力鍋は4.5リットルを使用しています。
鍋に入れる分量の目安は、鍋の深さの2/3以下にしてください。
豆類は特に量が増えたり、泡立つ材料のものは1/3以下にしてください。それ以上入れると、吹きこぼれの原因になります。

調理レベル

レベルBIO（低圧調理）… 圧力表示ピンのグリーンの部分が見えている状態で調理することをさします。
レベル2（高圧調理）… 圧力表示ピンのイエローの部分が見えている状態で調理することをさします。

調理時間

圧力鍋を中火～強火にかけて加熱し、内部の圧力が上がってくると圧力表示ピンが徐々に上がって、グリーンの部分が見えます。
各料理に指定されたレベル（グリーン/イエロー）が見えてきたら、すぐに弱火にします。
このときから火を止めるまでの時間が加圧時間です。
ただし、加圧時間中は指定されたレベルでお願いします。

蒸らし時間

火を止めてから、蒸気を抜いてふたを開けるまでの時間をいいます。

圧力鍋で調理するとき、加圧時間、蒸らし時間など、細かい時間を計ります。
少し違うと、出来上がりも違ってきます。
キッチンタイマーを使って正しい調理をしていただくことをおすすめします。
※1カップは200ccです。（お米も200ccのカップで計量しています。）

調理時間〈データ〉

材料・料理	分量	水分の量	調理法	レベル	調理時間	蒸らし時間	備考
-------	----	------	-----	-----	------	-------	----

豆類もこんなに手軽でカンタン。

黒豆	2カップ	3カップ	煮る	Ⅱ	20分	自然放置	調味料を入れた水に一晩つけておく。
大豆	250g	豆の3倍の量	ゆでる	Ⅱ	5分	15分	大豆を一晩水に浸しておく。 やわらかい煮方。
小豆	50g	2カップ	ゆでる	Ⅱ	2分	10分	赤飯用に。

ごはん類は圧力がかかって、芯までおいしく。

白米	2カップ	400cc	炊く	Ⅱ	5分	15分	米は洗って、すぐに火にかける。
もち米	2カップ	400cc	炊く	Ⅱ	4分	15分	炊きおこわ（米は洗ってすぐ。）

白米はもっちり、おいしく炊けます。



〈材料〉約4人分

●米 2カップ ●水 2カップ

〈炊き方〉

- ①米をボウルに入れ、3回程水をかえて揉むようにしてよく洗いザルにあげておく。
- ②①と水を圧力鍋に入れ、ふたをして中火にかける。
- ③圧力をくⅡに設定し、ピンが上がれば弱火にして5分炊きます。
- ④火を止め、コンロから降ろして、10～15分蒸らしします。
- ⑤減圧すればふたを開け、しゃもじでざっくり混ぜ天地返しをします。



調理時間〈データ〉

材料・料理	分量	水分の量	調理法	レベル	調理時間	蒸らし時間	備考
ほどよい柔らかさに煮上げます。							
干たら	100g	3カップ	ゆでる	Ⅱ	3分	自然放置	コロッケやグラタンに。 煮汁はスープやソースに。
するめ	140g	2カップ	ゆでる	Ⅱ	3分	自然放置	ゆがいた後、豆などと煮る。
牛すじ肉	450g	2カップ	ゆでる	Ⅱ	15分	自然放置	おでんなどに。
		4カップ	ゆでる	Ⅱ	30分	自然放置	シチューなどに使う。
牛もも肉	300g	250cc	ゆでる	Ⅱ	10分	自然放置	かたまり
牛ばら肉	300g	2カップ	ゆでる	Ⅱ	7分	自然放置	ひと口大に切る。
牛タン	小1本(皮をむいて700g)	3カップ	ゆでる	Ⅱ	30分	自然放置	かたまり
牛すね肉	400g	2カップ	ゆでる	Ⅱ	20分	自然放置	かたまり
豚もも肉	300g	2カップ	ゆでる	Ⅱ	12分	自然放置	かたまり
豚ばら肉	300g	2カップ	ゆでる	Ⅱ	8分	自然放置	ひと口大
鶏(丸)	1羽(約800g)	4カップ	ゆでる	Ⅱ	15分	自然放置	
鶏ウイング (手羽先)	8本	2カップ	ゆでる	Ⅱ	3分	自然放置	
鶏ドラムスティック (もも下)	8本	2カップ	ゆでる	Ⅱ	10分	自然放置	
鶏もも肉	1枚(約300g)	2カップ	ゆでる	BIO	4分	自然放置	
鶏むね肉	2枚(約400g)	2カップ	ゆでる	BIO	3分	自然放置	

MEMO