



## 調理する上でのおやくそく



- 電子レンジでアルミホイルは使用できません。

- 電子レンジで使えない容器があります。

(ステンレスやホーローなど金属製のものや金銀の飾りがある器  
木・竹製品、耐熱になっていないガラスの器など)

- ラップをするときは、端を少し開けるようにしてふんわりとラップをします。

(加熱したとき、破裂を防ぐために中の空気を逃がします。)



- 卵など殻や膜のある食材は、そのまま加熱しないようにしましょう。