

## ～ 持込み食材前処理の仕方 ～

- 1 よく洗って、泥などの汚れを落として下さい。(正確な測定ができなくなります。)
- 2 皮をむいたり、種や骨を取り除いたりして、実際に食べる部分(可食部)だけにします。
- 3 可食部を細かいみじん切りにします。(肉や魚はミンチ状にします。きれいに洗ったフードプロセッサー・おろし金などを使用してもよい。)  
※目安としては、ひきわり納豆やひき肉ぐらいの状態です。
- 4 乾燥させた食品は食べる時の状態に戻してから、みじん切りにして下さい。
- 5 食材は500ml容器がすき間なく一杯になる量が必要です(目安はお米の軽量カップで3合分・約540ml)。
- 6 みじん切りにした食材を、ビニール袋に入れます。  
果物などから出た水分も一緒に袋に入れてください。  
量が少なかったり、切り方が大きく容器内に隙間ができると正確な測定が難しくなります。
- 7 飲料水は1ℓ以上をきれいに洗ったペットボトルなどに入れて持ち込みください。  
(井戸水の場合は、3日以上汲み置きしたものをお持込み下さい。)
- 8 凍ったもの、冷たいもの、熱いものは測定できません。  
常温のものをお持込み下さい。  
(測定器の破損のおそれがあるほか、正確な測定ができなくなります。)