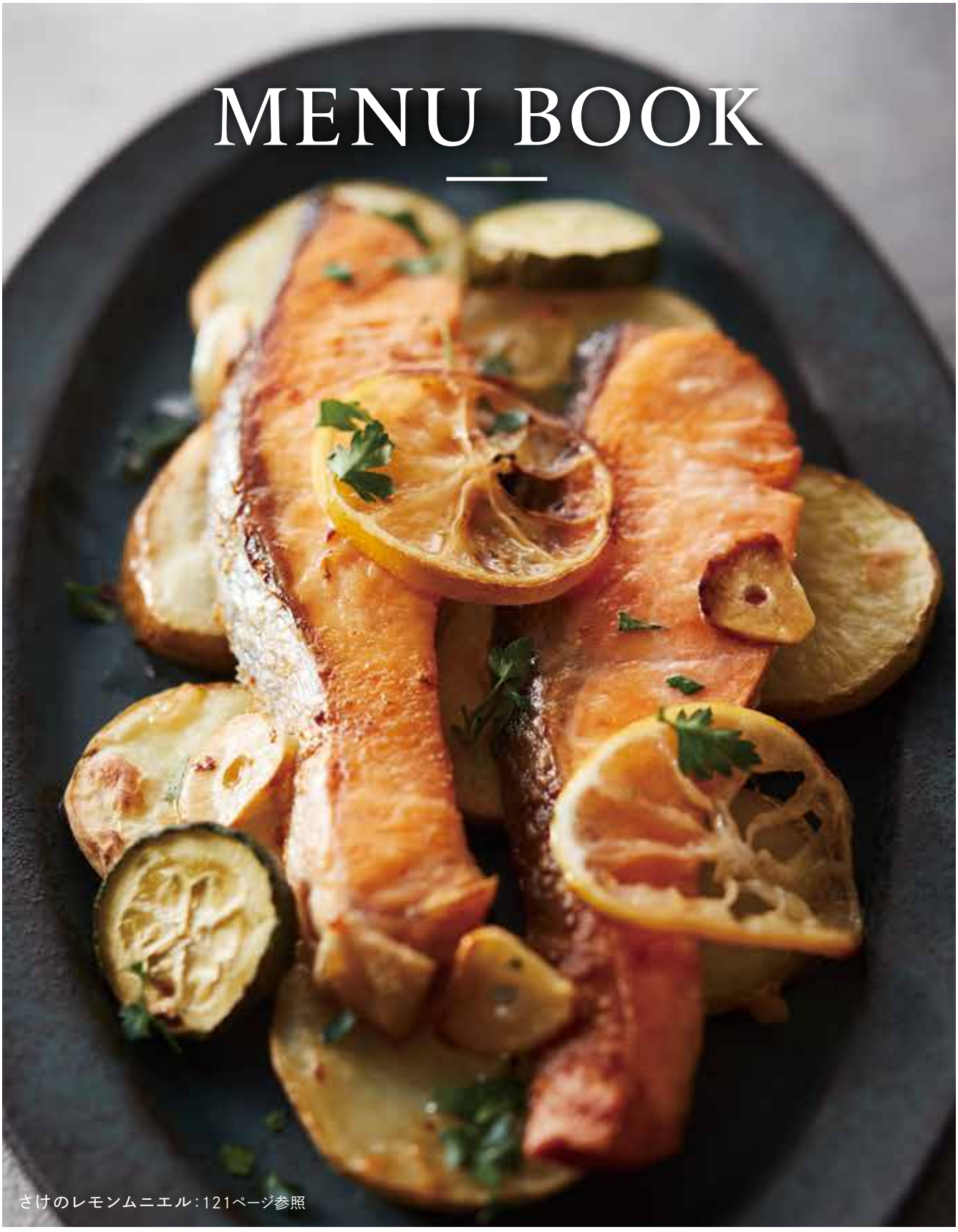
SHARP

HEALSIO
ヘルシオ

メニュー集

MENU BOOK



さけのレモンムニエル：121ページ参照

水のチカラで、おいしさも、カンタンさも！

毎日のごはんは、ヘルシオにおまかせ！

ヘルシオをご購入いただきありがとうございます。

たくさんのおいしい料理をお楽しみいただきたいという想いを込めて、ヘルシオをよく知るヘルシオキッチンチームからの「声」をちょっとご紹介。オーブンレンジを使ったお料理に馴染(なじ)みのない方もぜひお試しください！

ヘルシオならではの おいしさ

秘密は「水のチカラ」。食品は調理と同時に水分が失われていくもの。ヘルシオは、高温の水蒸気（過熱水蒸気）を食材に噴射し、また庫内の密閉性を高めているので、乾燥を抑えつつ、素材本来の旨みや甘みを上手に引き出します。そんな“ヘルシオの調理ワザ”で作られるお料理をぜひ実感してください。



焼きいも

ヘルシオならではの カンタンさ

“ヘルシオの調理ワザ”を活かしてこそできる「まかせて調理」。肉や野菜、冷蔵品と冷凍品が混在してもOK。角皿に並べて、スタートするだけでメインと付け合わせが同時にできるので、カンタンに献立がととのいます。おうちならではの“名もなき料理”作りにも大活躍！



コチュジャンチキン
&副菜2品
（サイト掲載メニュー）

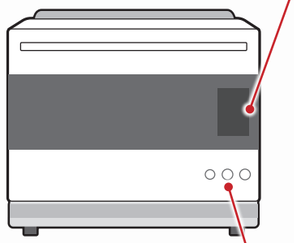
レンジメニューも豊富です！

あたためや野菜の下ごしらえのほか、レンジ調理メニューも豊富。レンジ対応の容器1つでできる「らくチン1品」もおすすめです。


野菜カレー



基本の操作



調理



毎日の調理に役立つ4つの「まかせて調理」や「あたため/解凍/下ごしらえ」、できたてのようにおいしく復元する「ヘルシオあたため」が選択できます。

探す



「カテゴリー」「食材」「メニュー番号」からメニューを探せます。

いつもの



無線LANに接続すれば、ご家庭の使いかたに合わせて、よく使うメニューを表示できます。

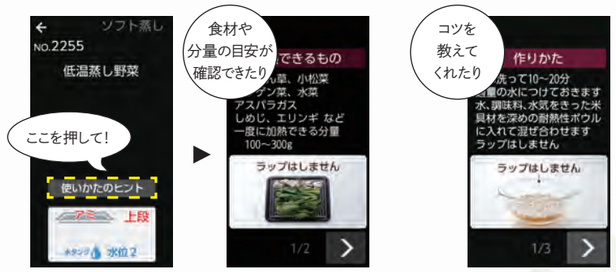
レンジあたためはここ！

ごはんやおかずを手早くあたためたいときは、このキーを押すだけ！



使いかたのヒントを画面で確認

スタート画面に 使いかたのヒント がある
メニューは、一度押してみてください。
分量の目安やコツなどをご案内します。

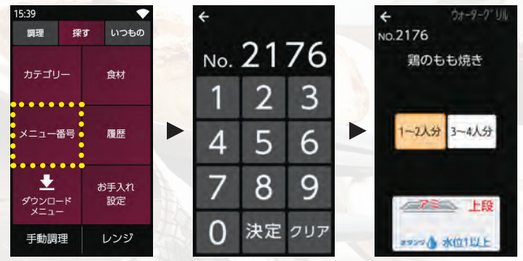


メニュー番号からメニューを選ぶ

メニュー集内のキー操作は、探す の「メニュー番号」で記載しています。（まかせて調理メニューは除く）

探す » メニュー番号 » 各メニューの番号 » 決定 » スタート

※メニュー番号No.0008やNo.0025など頭に「0」のある番号は、「8」や「25」のみの入力でOK。



カテゴリー 一覧



まかせて調理

ヘルシオならではの調理機能まかせて調理をマスターすれば、毎日のごはん作りがぐんとラクになります。



らくグリ！調理

サッと作りたいときにヘルシオトレーに入れてフラットテーブルに置くだけ。1〜2人分の調理に便利ならくグリ！調理。



焼き物

ヘルシオ独自のあぶり調理など、熱量の高い過熱水蒸気だから、外はこんがり中はジューシーに焼き上げます。



揚げ物

鶏肉の脂身を上手に使ったノンフライから揚げなど、ヘルシーな揚げ物メニューが作れます。



炒め物

大人数分をフライパンで作ることが大変な炒め物も、ヘルシオならほったらかしででき上がり。



煮物･ごはん

骨まで柔らかく仕上げる煮魚やたっぷりの蒸気で蒸して作るおこわはふっくら絶品！



蒸し物／低温調理

たっぷりの蒸気で蒸し物はふっくら。巧みな温度コントロールで低温調理もできます。



サッと8分･パパッと10分メニュー

身近な食材を使って、8分や10分で作れる焼き物、蒸し物メニュー。



トースト／セットメニュー／離乳食･キッズ

朝食セットやお弁当セットなどの複数調理ができるセットメニューや、離乳食･お子様向けメニュー。



レンジメニュー

あと1品が欲しい！というときに便利なおかずから、主食になるパスタ、リゾットなど時短が魅力のレンジメニュー。



お菓子･ドライフード

ケーキにクッキー、ドライフードまで、バラエティ豊富なスイーツメニュー。



パン･ピザ

フランスパンに食パン、ロールパンなど、手作りパンやピザはヘルシオにおまかせ。

もくじ

メニュー集の料理をお作りになる前に 11 ページをまずお読みください。

まかせて調理

「まかせて調理」について …… 12

網焼き・揚げる

鶏のゆずこしょう焼き＆副菜2品
（豆苗のサッと煮・野菜の焼きびたし） …… 16
使いこなしのポイント …… 17
から揚げ＆焼き野菜 …… 18
塩ざけ＆じゃがいものあえ物 …… 18
厚揚げのおろしポン酢かけ …… 19
ポークステーキ＆焼き野菜 …… 19
ポークステーキ …… 19

焼く

ハンバーグ＆添え野菜＆ゆで卵 …… 20
使いこなしのポイント …… 21
ハンバーグ …… 22
ごろごろ野菜焼き …… 22
ムニエル＆添え野菜 …… 23
ホイル焼き（白身魚と彩り野菜） …… 23
グラタン（マカロニグラタン） …… 23

炒める

焼きそば …… 24
使いこなしのポイント …… 25
チャーハン …… 26
鶏肉とカシューナッツの炒め物 …… 26
ジャーマンポテト …… 27
そばめし …… 27
えびのチリソース …… 27

蒸す・ゆでる

鶏肉とキャベツの蒸し物 …… 28
使いこなしのポイント …… 29
ゆで卵 …… 30
レトルトカレー＆ごはん …… 30
蒸し野菜サラダ …… 31
たらの野菜あんかけ …… 31
あさりの酒蒸し …… 31

まかせて調理 使いこなし術 1 …… 32
プラス＋惣菜あたため

焼きそば＆フライあたため …… 33
鶏肉とキャベツの蒸し物＆シュウマイあたため …… 33

まかせて調理 使いこなし術 2 …… 34
プラス＋たっぷり温野菜

カラフル温野菜 …… 35
キャベツのコンソメ風味 …… 35
もやしベーコン …… 35
さつまいものレモン煮 …… 35
大根とにんじんのきんぴら風 …… 35
ガーリックチキンステーキ＆たっぷり温野菜 …… 36
グラタン＆たっぷり温野菜 …… 36
焼肉チャーハン＆たっぷり温野菜 …… 37
アクアパッツァ風紙包み蒸し＆たっぷり温野菜 … 37

まかせて調理 使いこなし術 3 …… 38
漬けおき冷凍

タンドリーチキン …… 39
さけの漬け焼き …… 40
えびのガーリック炒め …… 40
麻婆なす …… 41
白身魚の塩麹（しおこうじ）蒸し …… 41

まかせて調理 使いこなし術 4 …… 42
1週間「まかせて調理」献立

ピーマンの肉詰め＆野菜のチーズ焼き …… 43
さけときのこのホイル蒸し＆ピリ辛大根 …… 44
焼きそば＆フライあたため …… 45
ぶりの塩焼き＆小松菜のサッと煮 …… 46
ポークステーキ＆焼き野菜 …… 47



普段よく使うあたためなどの加熱方法は、「加熱早見表」をご覧ください。▶140 ～ 147 ページ

らくグリ！調理

「らくグリ！調理」について …… 48
鶏の漬け焼き＆添え野菜（らくグリ！調理） … 49

焼き物

鶏のもも焼き …… 52
ローストビーフ …… 52
あぶりビーフステーキ …… 53
かつおのたたき …… 53
あぶりスペアリブ …… 54
スペアリブ …… 54
あぶり豚バラ低温ロースト …… 55
あぶり豚ヒレハム …… 55
ローストポーク …… 56
焼き豚 …… 56
鶏の照り焼き …… 57
ローストチキン …… 57
鶏のゆずこしょう焼き＆副菜2品
（豆苗のサッと煮・野菜の焼きびたし） …… 58
ハンバーグ（網焼きハンバーグ） …… 59
ハンバーグ＆添え野菜＆ゆで卵 …… 59
塩ざけ・塩さば …… 60
あじの開き …… 60
たいの姿焼き …… 61
さんまの塩焼き …… 61
さばの塩焼き …… 62
ぶりの照り焼き …… 62
ぶりの塩焼き＆小松菜のサッと煮 …… 63
ムニエル＆添え野菜 …… 63
グラタン（マカロニグラタン） …… 64
ホワイトソース …… 64
ごろごろ野菜焼き …… 65
焼きいも …… 65

揚げ物

から揚げ（鶏もも肉） …… 67
から揚げ（手羽元） …… 67
「フライ」に関するよくあるご質問 …… 67
春巻き（豚ひき肉） …… 68
とんかつ …… 68
えびフライ …… 69
フライドポテト …… 69
こんがりパン粉 …… 69

炒め物

焼きそば …… 70
チャーハン …… 70
えびのチリソース …… 71
鶏肉とカシューナッツの炒め物 …… 71

煮物・ごはん

赤飯 …… 72
黒豆 …… 72
土鍋で炊くごはん …… 73
さんまの骨までやわらか煮 …… 73

蒸し物／低温調理

蒸し物

シュウマイ（手作り） …… 74
鶏肉とキャベツの蒸し物 …… 74
ふかしいも …… 75
せいろ蒸し …… 75

低温調理

サラダチキン …… 77
ロースハム …… 77
「低温調理」について …… 77
砂肝のオイル煮 …… 78
ほうれん草としめじの塩麹（しおこうじ）あえ …… 78
温泉卵 …… 79
茶わん蒸し …… 79

サッと 8 分・パパッと 10 分メニュー

えびのグリル …… 81
なすの揚げびたし …… 81
アスパラぎょうざ …… 81
あさりのトマト蒸し …… 81

トースト／セットメニュー／離乳食・キッズ

トースト／モーニングセット

トースト …… 82
モーニングセット（組み合わせ自在） …… 82
ピザトースト …… 83
ハムチーズトースト …… 83
ミートサンドパン …… 83
りんごトースト …… 83
目玉焼き …… 83
卵焼き …… 83
ラペ …… 83
アスパラベーコン …… 83
ツナキャベツのカレーマヨ風味 …… 83
かぼちゃのチーズ焼き …… 83

お弁当用おかず

お弁当用おかず（組み合わせ自在） …… 84
にんじんのきんぴら …… 84
手羽中の甘辛焼き …… 84
エリンギのベーコン巻き …… 84
チンゲン菜のじゃこあえ …… 84
豚肉の甘辛炒め …… 85
セサミチキン …… 85
まいたけのきんぴら …… 85
カンタンチンジャオ …… 85
鶏そぼろ …… 85
いり卵 …… 85
かぼちゃサラダ …… 85
焼き魚3種 …… 85

焼き・蒸し同時 2 段

から揚げ＆蒸し野菜 …… 87

離乳食

離乳食用野菜（蒸し物） …… 89
ベビーフードあたため …… 89
ごはんでおかゆ …… 89

キッズメニュー

くまハンバーグ …… 91
ソー星人のサラダ …… 91
野菜のパリパリ包み焼き …… 91

レンジメニュー

らくチン 1 品

らくチン！ベジ …… 93
カラフル野菜のマスタードあえ …… 93
らくチン！煮物 …… 94
かぼちゃの煮物 …… 94
らくチン！中華 …… 95
チンジャオロースー …… 95
らくチン！カレー …… 96
野菜カレー …… 96
らくチン！スープ …… 97
野菜のコンソメスープ …… 97
らくチン！リゾット …… 98
チーズリゾット …… 98
らくチン！パスタ …… 99
あさりのパスタ …… 99

ワンディッシュメニュー

ワンディッシュごはん …… 100
たらこの彩りごはん …… 100
ワンディッシュヌードル …… 101
野菜たっぷりスタミナうどん …… 101

お菓子・ドライフード

スポンジケーキ …… 104
お菓子作りのコツとポイント …… 105
チョコレートケーキ …… 105
シフォンケーキ …… 106
パウンドケーキ …… 106
チーズケーキ …… 107
クッキー（型抜きクッキー） …… 107
ロールケーキ …… 108
シュークリーム …… 109
カスタードクリーム …… 109
プリン …… 110
プリン（なめらかタイプ） …… 110
ドライフード（セミドライ） …… 111
ヨーグルト …… 111

パン・ピザ

パン作りのコツとポイント …… 112
ロールパン …… 113
食パン …… 114
カンタンパン …… 115
フォカッチャ …… 115
フランスパン（バゲット） …… 116
ブール …… 117
クッペ …… 117
ピザ（クリスピー） …… 118
アレンジメニュー …… 118
　生ハムとルッコラ／ブルーチーズ／
　ツナトマト／たらこ
ピザ（レギュラー） …… 119
ピザ（市販品） …… 119

レシピ集 メニュー一覧

レシピ集 メニュー一覧 …… 120-139

加熱早見表　よく使うあたためや焼き物などの加熱方法の一覧表です

あたためる …… 140-145
焼く …… 144-145
下ごしらえをする …… 146-147
生ものを解凍する …… 146-147

メニュー集掲載のレシピについて

このメニュー集では、本製品に搭載されている自動メニューの中から代表メニューのレシピをご紹介しています。
すべての自動メニュー・手動メニューのレシピは「レシピ集」にてご確認いただけます。
詳しくは、レシピ集メニュー一覧（120ページ）をご覧ください。

ウォーターオーブン加熱や蒸し物・低温調理加熱で使用している容器について

・市販の金属製のザルやボウル、バットを使って便利に加熱できるメニューを掲載しています。下記表のサイズ例を参考に、ご家庭にある容器をご使用ください。
・ホーロー製のボウル、バットも使用できます。

ご注意:金属製のザルやボウル、バット（ホーロー製含む）はレンジ加熱では火花が出て製品を傷つけるため、絶対に使用しないでください。金属製のザルやバットを付属のアミにのせて加熱したときは、取り出す際、すべりやすいのでご注意ください。

	種 類	サイズ例と使用メニュー例	
ザル		直径 約 20cm 高さ 9cm（写真左） 約25cm×20cm 高さ 3cm（写真右）※	ほうれん草としめじの塩麹（しおこうじ）あえ 78 ページ 鶏肉とキャベツの蒸し物 74 ページ
ボウル		直径 約24cm 高さ 9cm	黒豆 72 ページ
バット		約19cm×13cm 高さ 3cm（写真小） 約 24cm×18cm 高さ 3cm（写真中） 約27cm×21cm 高さ 3.5cm（写真大）	お手軽卵豆腐（レシピ集） たらの野菜あんかけ 31 ページ 赤飯 72 ページ

※和平フレイズ株式会社「la base（ラバーゼ）」の角ざるを使用しています。

メニュー集の料理をお作りになる前に

・取扱説明書の調理のときのお願い（取扱説明書10〜11ページ）もご一読ください。

加熱時間の目安

自動加熱(この場合 鶏の照り焼き)の加熱開始から終了までの時間の目安を表しています。
※予熱をしてから焼くメニューは、予熱時間を含んでいません。
※予熱の目安時間は、自動加熱と手動調理で、異なることがあります。
※食材の温度、分量、容器などによって目安時間とは異なることがあります。

メニュー名

メニュー集で記載のメニュー名と本体画面や「COCORO KITCHEN から探す」で表示するメニュー名は、一部異なるものもあります。

材　料

自動加熱のとき、食品は記載の分量で調理してください。
・計量

1カップ＝200mL
大さじ1＝ 15mL
小さじ1＝ 5mL
を使用しています。
※1mL＝1ccです。

自動でできる分量の範囲

材料表の分量と＊印の分量が自動でできます。
この場合2人分を作るときは全材料を半量にします。

手動でするときは

手動調理でするときの目安です。
様子を見ながら加熱してください。

※自動加熱はマイコンが微妙な火加減をコントロールしているため、自動加熱の内容と「手動でするときは」の内容が異なることがあります。
※手動調理でできないメニューは記載していません。



鶏の照り焼き

材料（4人分）　約258kcal☆　塩分1.4g

- 鶏もも肉 …… 2枚（500g）
- たれ
  - しょうゆ …… 大さじ2
  - みりん …… 大さじ1
  - 酒 …… 小さじ2
  - 砂糖 …… 小さじ1

＊2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）
2 鶏肉は皮にフォークで穴を開け、身の厚いところを切り開き、1枚をそれぞれ半分に切る。
3 ビニール袋にたれと鶏肉を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら約30分漬けこむ。
4 角皿の中央にアミをのせて、鶏肉の皮を上にして中央寄りにのせ、**上段**に入れる。

探す » メニュー番号 » No.0008 » 決定
» 分量選択 » スタート

手動でするときは：**下段**に入れ、ウォーターグリル・予熱なしで16〜20分（2人分は14〜18分）
※自動加熱とは棚位置が異なります。

付属品

・メニュー集に記載している以外の付属品の使いかたは、製品が故障するおそれがありますのでご注意ください。
・このメニュー集では、付属品の調理網を「アミ」と表記しています。
・加熱前写真の付属品は、製品同梱のものと異なるものもあります。また、角皿にアルミホイルを敷いていない写真もありますが、敷いて加熱をするとお手入れがラクになります。

ご注意
・角皿にクッキングシートを敷くときは、庫内壁面に触れないように敷いてください。長時間加熱すると焦げることがあります。

お料理写真について

・盛り付け例です。食材の種類や状態などにより、写真とは仕上がりが異なる場合があります。また、材料表にない飾りや付け合わせを使っているものもあります。
・本体画面に表示されるメニュー写真と、メニュー集の写真は、異なるものもあります。

カロリー・塩分

・特に記載のないものは、1人分の目安の数値です。
・☆印のついているカロリーは一般調理による、材料表にない吸油分などを考慮しています。
・「塩分」は食塩相当量のことです。お菓子・パンに使用しているバターは、無塩バターで計算しています。

水タンクの水位

水を使うメニューの必要水位の目安です。

自動加熱の操作手順

下記「探す」画面のメニュー番号から操作する場合で記載しています。



記載内容は、製品の表示と多少異なる場合があります。また、製品改良のため予告なく変更することがあります。

食品の出し入れ

予熱完了後や加熱後は、食品や付属品、庫内が熱くなっていますので、ミトンなどを使ってください。

手間やコツ、むずかしいこと
ヘルシオ におまかせ

ヘルシオならではの自動調理機能

まかせて調理なら

毎日のごはん作りがもっと、ラクになる！

毎日のごはん作りって大変ですよね
そんなときはヘルシオに頼ってください
使い慣れた食材を、食べ慣れた味付けで角皿に並べるだけ
フライパンや魚焼きグリルで焼いていたお料理から、蒸し料理まで
これからはヘルシオにおまかせ！

お好みの材料を



角皿に並べて



4つの調理方法から選ぶだけ



おいしいお料理の
できあがり！





まかせて調理のここが便利！

メリット 1

どんなメニューも調理方法を選ぶだけ

オーブン料理に慣れていないと温度や時間の設定に戸惑いますよね。
まかせて調理なら、面倒な設定は全部おまかせ！
角皿に並べたらあとは4つの調理方法から選ぶだけ。



メリット 2

分量が変わってもOK※1

1人分でも4人分でも、特別な設定はいりません。
上手に火加減や加熱時間をコントロールして、量が変わっても同じように仕上げます。



メリット 3

単品でも、いろいろのせてもどちらでもOK

主菜の肉や魚など、単品でもOK。でもどうせ作るなら空いているスペースでもう1品。付け合わせの野菜はもちろん、アルミホイルに包んだり、金属製のザルや容器などを使えば、主菜と一緒に簡単なあえ物などもできるので、手間をかけずに献立が完成します。



メリット 4

冷凍食材が一緒でもOK

食材の種類や保存温度が違ってもおまかせ。ヘルシオの加熱特性とセンサーで上手に火加減、加熱時間をコントロールするから冷凍食材と野菜が一緒でもちゃんと調理ができます。



メリット 5

調理終了後も“ほかほか”の状態をキープ※2

家族がそろう時間に合わせてお料理の仕上がり時間を合わせるのは難しいですよね。そんなとき「+ほかほかキープ」を押してスタート。調理終了後最大30分間、食材の乾燥を防ぎながらほかほかの状態をキープするので、いつでも温かいお料理を召し上がっていただけます。

※2「網焼き・揚げる」「焼く」の1段調理の場合。



※1食材の種類や形状、味付けなどによって仕上がりが変わります。食材の総重量は約1kgを目安にしてください。
詳しくは、各加熱のメニュー例と「使いこなしのポイント」を必ずご覧ください。

角皿に材料をのせてキーを選ぶだけ！

4つのメニューキー

「まかせて調理」を上手にお使いいただくために･･･

・各加熱の「使いこなしのポイント」を必ずご覧ください。
・仕上がりは、食材の種類や形状、味付けなどによって多少異なります。

網焼き・揚げる



ポイント

■**アミにのせて焼きます。**
■肉や魚の塩焼きや、漬け焼きなどができます。
■から揚げなど、ノンフライの調理ができます。
■好みの野菜も一緒にのせれば、付け合わせやもう1品のおかずが同時に作れます。

メニュー例

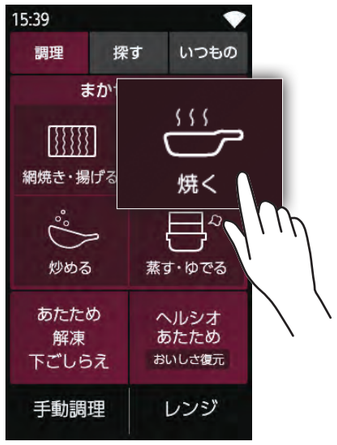
から揚げ&焼き野菜


塩ざけ&じゃがいものあえ物


鶏のゆずこしょう焼き&副菜2品


ポークステーキ&焼き野菜


焼く



ポイント

■**角皿にのせて焼きます。**
■ハンバーグやグラタンなど、おなじみの焼き物ができます。
■好みの野菜も一緒にのせれば、付け合わせも同時にできて栄養バランスもアップします。

メニュー例

ハンバーグ&添え野菜&ゆで卵


グラタン


ホイル焼き


ムニエル&添え野菜


炒める



ポイント

■**角皿に平らに広げて加熱します。**
■フライパン感覚で、焼きそばなどができます。
■市販の合わせ調味料なども使えます。

メニュー例

焼きそば


チャーハン


ジャーマンポテト


鶏肉とカシューナッツの炒め物


蒸す・ゆでる



ポイント

■**アミにのせて蒸します。**
■蒸し鶏や、蒸し野菜、ゆで卵などができます。
■金属製のザルも使えるので、小さく切った野菜も手軽に蒸せます。

メニュー例

鶏肉とキャベツの蒸し物


ゆで卵


レトルトカレー&ごはん

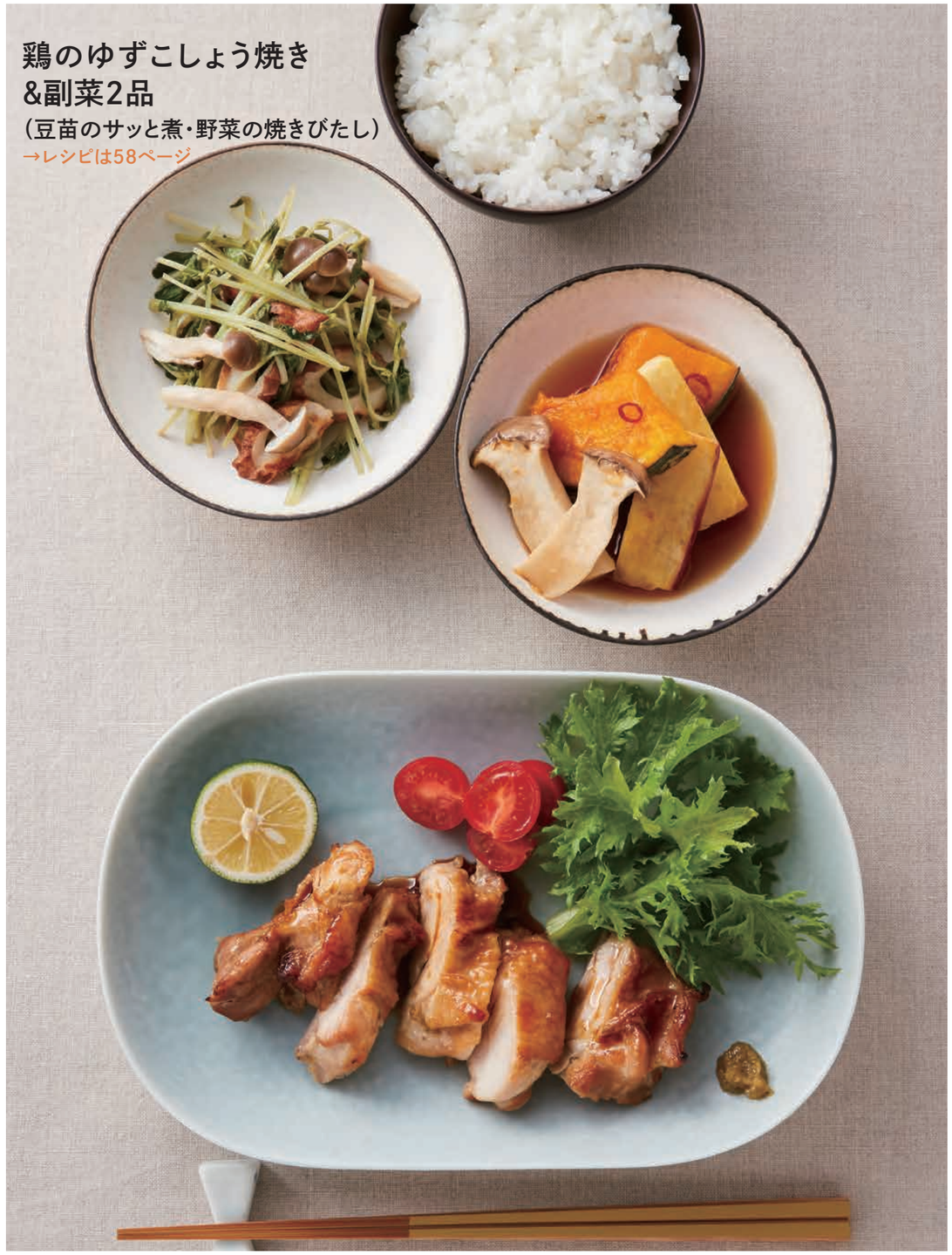

蒸し野菜サラダ


まかせて調理

網焼き・揚げる

肉や魚などの焼き物や、ノンフライの
から揚げなどが、自動で調理できます。

操作 **網焼き・揚げる** » **スタート** | アミ 上段・角皿 | 水タンク 水位1以上 | 目安時間 15~25分



「網焼き・揚げる」
使いこなしのポイント

アミにのせて焼きます

付け合わせの副菜も
同時に焼けます
まわりに重ならないように
並べて！

肉や魚などは、中央寄りに
冷凍していた肉も同じように焼けます

加熱するときは
アルミホイルを閉じます
（エリンギも同様にする）



分量の目安

●1～4人分（約1kgまで）

食材と準備

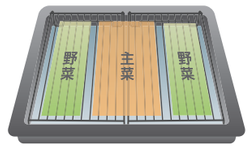
●常温・冷蔵・冷凍のものが使えます。
●厚みのある肉は、1.5cm以下に切り開きます。
●根菜、いも、かぼちゃは厚さ1cm以下に切り、
その他の野菜は食べやすい大きさに切ります。
●市販のカット野菜も使えます。
●薄切り・細切りの野菜、緑の野菜（アスパラガス、ししとうなど）、
きのこ類、もやしなどは、アルミホイルに包んでからのせます。
●ホームフリージングのコツは、38ページをご覧ください。

味付け

●肉、魚介類は、塩・こしょうや調味料で下味を付けてから
焼くとよいでしょう。
●市販の合わせ調味料を使うと手軽に調理できます。

食材の置きかた・並べかた

●主菜（肉や魚など）を単品で
焼く場合は、中央に寄せます。
複数の食材を一緒に焼く場
合は、主菜は中央に、野菜は
両端に並べます。



●角皿にアルミホイルやクッキングシートを敷いておくと
お手入れがラクです。

仕上がりの調節

●食材の大きさなどにより、仕上がり調節をしてください。
スタート後、30秒以内に押します。
【弱め】・豚ロース肉など厚みが1cm以下のもの
・ひと切れや一尾が小さいもの（焼きとりやししゃもなど）
【強め】・手羽元などの厚みのある食材

●加熱後、「延長」表示が消えた後、加熱を追加したいときは、
角皿を上段に入れ、手動調理の「ウォーターグリル・予熱なし」
で様子を見ながら加熱してください。



から揚げ&焼き野菜

から揚げ粉をまぶしてアミにのせるだけ。
ノンフライから揚げもラクチン！



｜ワンポイントアドバイス ｜

●から揚げ粉を入れたビニール袋に鶏肉を入れて袋をふってまぶすとカンタンに作れます。



厚揚げの
おろしポン酢かけ

おろしポン酢でどうぞ。
しょうがじょうゆでもいいですね。





ポークステーキ&焼き野菜

豚肉は冷凍していた肉でもOK。
まわりに付け合わせの副菜も。





塩ざけ
&じゃがいものあえ物

切り身魚のほか、魚の開きなどでもOK。
じゃがいもは加熱後バターとしょうゆで味付け。



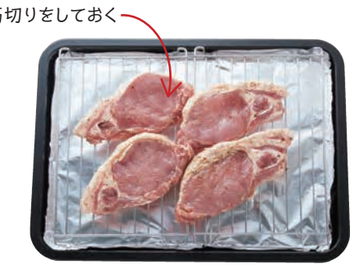
｜ワンポイントアドバイス ｜

●野菜やいもも同時に焼けます。
●冷凍していた切り身魚も同じように焼けます。



ポークステーキ

豚肉は塩・こしょうだけでなく、オリーブオイルをまぶすとしっとり仕上がります。



肉の厚みが1cmくらいのものは
スタート後に 弱め を押します。

まかせて調理 焼く

ハンバーグやグラタン、ムニエルなどが
自動で調理できます。

操作 焼 く » スタート | 上段・角皿 | 水タンク 水位1以上 | 目安時間 15~25分

ハンバーグ&添え野菜&ゆで卵

→レシピは59ページ



「焼く」
使いこなしのポイント

角皿にのせて焼きます

卵は割れ防止にアルミホイルで包みます
※加熱後は、必ず流水につけて充分冷めてから殻をむきます。

ご注意
ゆで卵の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

主菜は中央に
冷凍食材も同じように焼けます

味が混ざりたくないときは
アルミホイルで
仕切るとよいでしょう

ハンバーグは、
中央の厚みが
1.5cmくらいに
なるように成形!



分量の目安

●1～4人分（約1kgまで）

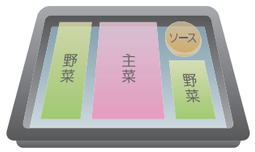
食材と準備

●常温・冷蔵・冷凍のものが使えます。
●厚みのある肉は、1.5cm以下に切り開きます。
●根菜、いも、かぼちゃは厚さ1cm以下に切り、
その他の野菜は食べやすい大きさに切ります。
●市販のカット野菜も使えます。
●薄切り・細切りの野菜、緑の野菜（アスパラガス、ししとうなど）、
きのこ類、もやし、卵などは、アルミホイルに包んでからのせます。
●ホームフリージングのコツは、38ページをご覧ください。

味付け

●肉、魚介類は、塩・こしょうや調味料で下味を付けてから
焼くとよいでしょう。
●市販の合わせ調味料を使うと手軽に調理できます。

食材の置きかた・並べかた



●主菜（肉や魚など）を単品で
焼く場合は、中央に寄せます。
複数の食材を一緒に焼く場
合は、主菜は中央に、野菜は
両端に並べます。
●耐熱性の容器にソースの材料を入れて一緒にあたためる
こともできます。
●アルミホイルやクッキングシートを敷いておくとお手入れが
ラクです。

仕上がりの調節

●加熱後、「延長」表示が消えた後、加熱を追加したいときは、
角皿を上段に入れ、手動調理の「ウォーターグリル・予熱なし」
で様子を見ながら加熱してください。



ハンバーグ

お弁当サイズの小さめに成形したものを
一緒に焼いてもOK!

ソースを容器に入れてのせれば
一緒にあたためられます



ごろごろ野菜焼き

野菜は少し大きめにカットして、オリーブオイル
と塩・こしょうをまぶしてのせるだけ。
→レシピは65ページ

お肉、ウインナー、ベーコンなどを
プラスしてもOK



スタート後に 強め を押します。
このメニューは総重量 1.5kgまでOK。







ムニエル&添え野菜

魚に薄力粉をまぶしてから、バターをのせて。
根菜類はアルミホイルを開けたまま加熱します。
→レシピは63ページ

きのこは
アルミホイルで包んで

じゃがいもは
開けたまま加熱



ホイル焼き
(白身魚と彩り野菜)

白身魚の代わりに鶏肉や豚ヒレ肉なども
おすすめです。

好みの白身魚に
せん切り野菜をのせて



加熱するときは、
アルミホイルを閉じる

グラタン(マカロニグラタン)

4人分のグラタンはまとめて大皿でもOK!
ホワイトソースは缶詰を使えば準備もカンタンです。
→レシピは64ページ



薄切り野菜なら、
下ゆで不要で焼けます

まかせて調理

炒める

焼きそばやチャーハンなどが
自動で調理できます。

操作 炒める » スタート | 上段・角皿 | 水タンク 水位1以上 | 目安時間 15~20分



焼きそば
→レシピは70ページ

「炒める」
使いこなしのポイント

角皿に平らに広げて加熱します



分量の目安

●1～4人分（約1kgまで）

食材と準備

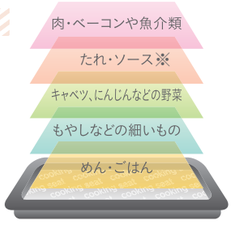
●常温・冷蔵・冷凍のものが使えます。
●肉は薄切りやひき肉がおすすめ！
鶏肉など厚みのある肉は、1cm未満に切ります。
●根菜、いも、かぼちゃは厚さ1cm未満に切り、
その他の野菜は食べやすい大きさに切ります。
●市販のカット野菜も使えます。
●ホームフリージングのコツは、38ページをご覧ください。

味付け

●肉や魚介類には片栗粉をまぶしたり、下味を付けておくとよいでしょう。
●市販の合わせ調味料を使うと手軽に調理できます。水を加える記載があるものは、底の平らな耐熱容器に食材と市販の合わせ調味料、記載分量の水やとろみ粉を全て入れて加熱します。

食材の置きかた・並べかた

●焼きそばやチャーハンは、食材を平らにして積み重ね、それ以外の炒め物は、食材と調味料を混ぜ合わせた後、平らに広げます。
●角皿にクッキングシートを敷きます。汁気の多いものなど、容器や皿を使う場合は底の平らなものを使います。



※ごはんを使うメニューは、調味料をごはんと混ぜてからのせます。

仕上がりの調節

●食材の大きさなどにより、仕上がり調節をしてください。
スタート後、30秒以内に押します。
【弱め】・えび、いか、たこなど
【強め】・厚さ1cm以上の肉類や根菜、いも、かぼちゃがあるとき
・耐熱容器や皿に入れて加熱するとき
●加熱後、「延長」表示が消えた後、加熱を追加したいときは、角皿を上段に入れ、手動調理の「ウォーターグリル・予熱なし」で様子を見ながら加熱してください。



チャーハン

好みの味付けでどうぞ。ごはんは、
人肌まであたためたものを使ってください。
→レシピは70ページ



｜ワンポイントアドバイス｜
2種類のメニューを同時
に作ることもできます!



鶏肉とカシューナッツの炒め物

カシューナッツを一番上にのせると、
香ばしく仕上がります!
→レシピは71ページ



スタート後に 強め を押します。







ジャーマンポテト

じゃがいもは下ゆでなしでも、ほっこり
仕上がります。



スタート後に 強め を押します。

そばめし

神戸発祥と言われる「そばめし」を
ヘルシオ用にアレンジしました。



えびのチリソース

市販の合わせ調味料で手軽に作るもよし!
→レシピは71ページ



スタート後に 強め を押します。

まかせて調理

蒸す・ゆでる

蒸し物料理やゆで野菜などが
自動で調理できます。

操作 **蒸す·ゆでる** » **スタート** |  アミ 上段·角皿 | 水タンク 水位2 | 目安時間 10~20分



鶏肉とキャベツの蒸し物

→レシピは74ページ

「蒸す·ゆでる」
使いこなしのポイント

アミにのせて蒸します

厚みのある肉は1.5cm以下に
切り開きます

1枚が200gより大きい肉は
スタート後に **強め** を押します

小さめに切った野菜は
金属製のザルを使うと便利です



分量の目安

●1～4人分（約1kgまで）

食材と準備

●常温·冷蔵·冷凍のものが使えます。
●厚みのある肉は、1.5cm以下に切り開きます。
●根菜、いも、かぼちゃは厚さ1cm以下に切り、
その他の野菜は食べやすい大きさに切ります。
●市販のカット野菜も使えます。
●市販のシュウマイ（冷蔵·冷凍）や中華まん（冷蔵·1個80g）も
蒸すことができます。
●ゆで卵もできます。

ご注意
ゆで卵の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

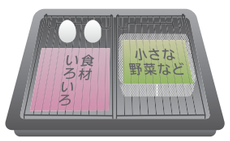
●ホームフリージングのコツは、38ページをご覧ください。

味付け

●肉や魚介類は、塩·こしょうなどで下味をつけてから蒸すと
よいでしょう。
●加熱後、好みの味付けにしましょう。

食材の置きかた·並べかた

●金属製のザルやバットが使えます。
小さく切った野菜はザル、肉みそ
や野菜あんを作るときはバットを
使うと便利です。



※加熱後、角皿を取り出す際、
ザルやバットが滑りやすいので注意してください。

仕上がりの調節

●食材の大きさなどにより、仕上がり調節をしてください。
スタート後、30秒以内に押します。
【強め】·1枚が200gより大きな肉
·厚みのある切り身魚（2～3cm程度）

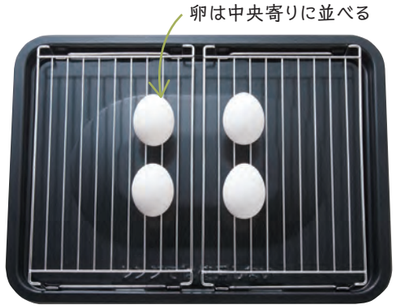
●加熱後、「延長」表示が消えた後、加熱を追加したいときは、
角皿を上段に入れ、手動調理の「蒸し物」で様子を見ながら
加熱してください。





ゆで卵

卵をのせて簡単にゆで卵ができます。
半熟にしたいときは **弱め** を押してください。



ご注意
ゆで卵の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

｜ワンポイントアドバイス ｜

- ●冷蔵保存の卵を使います。
- ●加熱前の卵の温度、 大きさなどにより仕上りが変わることがあります。
- ●殻をむきやすくするために、加熱前に卵のとがっていない方の殻に、スプーンの背で軽くたたいてヒビを入れるか、針などで小さな穴をあけてもよいでしょう。
- ●加熱後、必ず流水につけて充分冷めてから殻をむいてください。

レトルトカレー&ごはん

レトルトカレー、ごはん、卵を一度に加熱。
あたためとゆで卵が同時にできます。



レトルトカレーは封をしたままでOK

ご注意
ゆで卵やレトルトパックの加熱は、 レンジ加熱では絶対にしないでください。ゆで卵の「ワンポイントアドバイス」もご覧ください。

｜ワンポイントアドバイス ｜

- ●ごはんは、常温･冷凍のどちらでも加熱できます。冷凍ごはんは、2~3cmの厚みに冷凍したものを使います。
- ●レトルトパックを開けるときは、中身が熱くなっていますので、やけどに注意してください。







蒸し野菜サラダ

野菜に卵やウインナーをプラスしても同時に加熱できます。小さく切った野菜は、金属製のザルに入れるとよいでしょう。



ご注意
ゆで卵の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。
ゆで卵の「ワンポイントアドバイス」もご覧ください。

たらの野菜あんかけ

あんかけのあんも同時にできます。



※加熱後、角皿を取り出す際、バットがすべりやすいので注意してください。

あさりの酒蒸し

酒蒸しなど調味料を入れるメニューは、
底が平らな耐熱容器に入れてください。



※アミは使いません。

まかせて調理 使いこなし術 1
＋（プラス）惣菜あたため



上下2段をフル活用！惣菜あたためが同時にできる

上段で「まかせて調理」のメインのお料理を作りながら、
下段で市販の揚げ物惣菜や蒸し物惣菜をあたためることができます。
1段分のまかせて調理のお料理だけでは足りないときも、
市販のお惣菜で手軽にボリュームアップ。

網焼き 揚げる / 焼く / 炒める ＋ 惣菜あたため（揚げ物）



蒸す ゆでる ＋ 惣菜あたため（蒸し物）



基本の操作

網焼き・揚げる+惣菜あたための場合



水タンク・目安時間

	水タンク	目安時間
網焼き・揚げる	水位1以上	15〜25分
焼く		20〜30分
炒める		20〜25分
蒸す・ゆでる	水位2	15〜20分

＋惣菜あたためのポイント

- 「網焼き・揚げる」「焼く」「炒める」のときは、下段で市販の揚げ物惣菜（から揚げ、コロッケなど）を、「蒸す・ゆでる」のときは、市販の蒸し物惣菜（シュウマイ、中華まんなど）をあたためることができます。
- 「網焼き・揚げる」のときは、下段の惣菜は市販のアミ、またはしわを寄せたアルミホイルにのせます。「蒸す・ゆでる」のときは、下段の惣菜は市販のアミまたはクッキングシートにのせます。



- 惣菜の目安量は、1人分を約100gとし、100〜400gまでできます。加熱の際は、上段のまかせて調理の分量と合わせてください。例えば、上段のまかせて調理が4人分のときは、下段の惣菜は約400gです。
- 冷凍の惣菜をあたためることもできます。加熱後、上段のおかずを取り出し、「延長」で「網焼き・揚げる」「焼く」「炒める」は3〜5分、「蒸す・ゆでる」は5〜8分を目安に、様子を見ながら加熱を追加してください。
- 揚げていないとんかつやフライなどパン粉が白い状態のものを調理することはできません。



焼きそば＆フライあたため

材料（4人分）

［焼きそば］
70ページ参照

［フライあたため］
市販の揚げ物惣菜（から揚げ、コロッケなど）……約400g


上段　下段

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）

■焼きそば

2 焼きそば（70ページ）の**2**〜**3**を参照して準備する。
3 **2**の角皿を**上段**に入れる。

■フライあたため

4 もう1枚の角皿にアミをのせ、市販の揚げ物惣菜を並べ、**下段**に入れる。

まかせて調理 炒める » ＋下段で同時調理 » ＋惣菜あたため » スタート

5 加熱後、焼きそばをよく混ぜる。



鶏肉とキャベツの蒸し物＆シュウマイあたため

材料（4人分）

［鶏肉とキャベツの蒸し物］
74ページ参照

［シュウマイあたため］
市販のシュウマイ……約400g


上段　下段

1 水タンクに水を入れる。（水位2）

■鶏肉とキャベツの蒸し物

2 鶏肉とキャベツの蒸し物（74ページ）の**2**〜**3**を参照して準備する。
3 角皿にアミをのせ、**2**をのせ、**上段**に入れる。

■シュウマイあたため

4 もう1枚の角皿に市販のアミまたはクッキングシートをのせ、市販のシュウマイを並べ、**下段**に入れる。

まかせて調理 蒸す ゆでる » ＋下段で同時調理 » ＋惣菜あたため » スタート

※ 鶏もも肉が1枚200gより大きい場合は、スタート後30秒以内に 強め を押します。

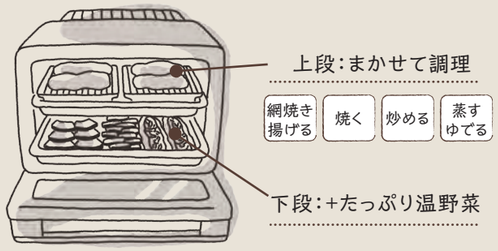
5 加熱後、鶏肉を切って盛り付け、混ぜ合わせたたれをかける。

まかせて調理 使いこなし術 2
＋（プラス） たっぷり温野菜

上下2段をフル活用！ボリュームが欲しいときもおまかせ！



上段で「まかせて調理」のメインのお料理を作りながら、
下段で、野菜を使ったお料理が同時に作れます。
角皿1枚分のお料理では足りない！
下段も有効活用したい！というお声にお応えしました。



こんなときにおすすめ！

食べ盛りのお子さまがいらっしゃるご家庭

大家族や食べ盛りのお子さまがいるご家庭など、1段の量では足りないときに、上段で肉や魚などの主菜を調理しながら、下段で副菜が作れます。



1段で足りるときは
「まかせて調理」



鶏肉2枚分を真ん中においで両端に副菜

たくさん作りたいときは、
「まかせて調理
＋たっぷり温野菜」



上段:鶏肉4枚分をまかせて調理



下段:たっぷりの野菜で副菜を調理

夕飯のおかずと一緒に翌日の1品作りにも



ちょっと余裕があるときは夕食のおかずといっしょに、
下段で野菜をたっぷり使った作り置きおかずも作れます。

お弁当のおかず作りにも



シンプルなたっぷり温野菜メニューはお弁当のおかずにもぴったりです。

基本の操作

網焼き・揚げる+たっぷり温野菜の場合



水タンク・目安時間

	水タンク	目安時間
網焼き・揚げる	水位1以上	20〜30分
焼く		
炒める		20〜25分
蒸す・ゆでる	水位2	

＋たっぷり温野菜のポイント

●下段で食材を約800gまで加熱できます。

●食材は角皿にアルミホイルまたはクッキングシートを敷いて並べます。「蒸す・ゆでる」のときは、市販のアミにのせます。

●根菜、いも、かぼちゃは厚さ1cm以下に切り、その他の野菜は食べやすい大きさに切ります。厚めに切った野菜は、重ならないように並べます。

●薄切り・細切りの野菜、緑の野菜（アスパラガス、ししとうなど）、きのこ類、もやし、卵（室温に出しておく）はアルミホイルに包んでからのせます。
※「蒸す・ゆでる」のときは、アルミホイルで包む必要はありません。



●調味料を加えて加熱するときは、アルミホイルやクッキングシートのフチを立てて食材を入れます。



●ベーコンやウインナー、卵を加えてもよいでしょう。下段で生の肉や魚、冷凍食品を調理することはできません。

●下記で紹介しているメニューは組み合わせも自由で、1度に1品だけでなく、2品作ることもできます。



組み合わせてもOK!

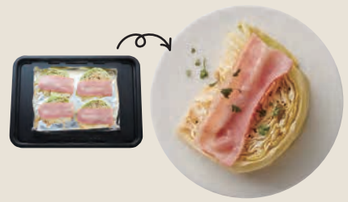
＋たっぷり温野菜のメニュー例

●下記の加熱前写真の量は、300〜400gです。
●メニュー例のレシピについては、レシピ集メニュー一覧（120ページ）をご覧ください。

カラフル温野菜



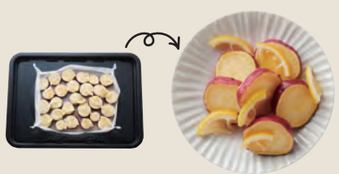
キャベツのコンソメ風味



もやしベーコン



さつまいものレモン煮



大根とにんじんのきんぴら風





ガーリックチキンステーキ＆たっぷり温野菜

材料（2段分）　全量 約3775kcal　塩分 16.3g

［ガーリックチキンステーキ］
鶏もも肉……4枚（1kg）
A
- オリーブオイル、白ワイン……各大さじ2
- しょうゆ、砂糖、おろしにんにく、塩……各小さじ2
- にんにく（薄切り）……2かけ
- ブラックペッパー……適量

［温野菜（ポテトサラダ）］
じゃがいも……3個（450g）
にんじん……1本（200g）
卵（室温に出しておく）……2個
好みの野菜（きゅうりなど）……適量
B
- 塩、こしょう……各適量
- マヨネーズ……大さじ5

アルミホイル


上段


下段

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）

■ ガーリックチキンステーキ

2 鶏肉は皮の上からフォークで穴をあけ、ビニール袋に**A**と一緒に入れ、**A**をしっかりもみこむ。

3 角皿にアミをのせ、皮を上にして中央寄りにのせ、**上段**に入れる。

■ 温野菜（ポテトサラダ）

4 じゃがいもとにんじんは厚さ1cmに切り、卵はアルミホイルで包む。

5 もう1枚の角皿にアルミホイルを敷き、**4**を重ならないよう並べ、**下段**に入れる。

まかせて調理 ［網焼き 揚げる］ » ［＋下段で同時調理］ » ［＋たっぷり温野菜］ » ［スタート］

6 加熱後、卵は必ず流水につけ、充分冷めてから殻をむき、粗くつぶす。

7 じゃがいもとにんじんは、粗くつぶし、**B**、**6**、好みの野菜を加え、混ぜ合わせる。

ご注意
ゆで卵の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。



グラタン＆たっぷり温野菜

材料（2段分）　全量 約1608kcal　塩分 5.2g

［グラタン（マカロニグラタン）］
64ページ参照

［温野菜（細切り野菜のあえ物）］
もやし……200g
エリンギ……100g
アスパラガス……4本
ズッキーニ……1本
赤パプリカ……1個（160g）
A
- オリーブオイル……大さじ3
- 酢……大さじ3
- 塩……小さじ1
- こしょう……適量

アルミホイル


上段


下段

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）

■ グラタン（マカロニグラタン）

2 グラタン（64ページ）の**1**～**4**を参照して準備し、角皿に並べて**上段**に入れる。

■ 温野菜（細切り野菜のあえ物）

3 エリンギは5cm長さの薄切り、アスパラガスは斜め薄切りにする。ズッキーニは5cm長さに切ってから縦8等分にし、赤パプリカは1cm幅に切る。

4 もやし、**3**のエリンギ、アスパラガスをそれぞれアルミホイルで包む。

5 もう1枚の角皿の右側に**4**をのせ、左側にアルミホイルを敷き、**3**のズッキーニ、赤パプリカを重ならないように並べ、**下段**に入れる。

まかせて調理 ［焼く］ » ［＋下段で同時調理］ » ［＋たっぷり温野菜］ » ［スタート］

6 加熱後、**下段**の野菜の水気をきって**A**であえる。



焼肉チャーハン＆たっぷり温野菜

材料（2段分）　全量 約3028kcal　塩分 18.4g

［焼肉チャーハン］
冷やごはん……600～800g
A
- 焼肉のたれⓐ……大さじ4
- 白ごま……大さじ2
- サラダ油……小さじ1

青ねぎ（小口切り）……50g
焼肉用牛バラ肉……300g
焼肉のたれⓑ……大さじ2

［温野菜（大根のキムチあえ）］
大根……200g
さつま揚げ……100g
白菜キムチ……100g
めんつゆ（3倍濃縮）……大さじ1

［温野菜（ナムル2種）］
にんじん（せん切り）……200g
もやし……200g
B
- 鶏がらスープの素、しょうゆ、砂糖、ごま油……各適量

アルミホイル
クッキングシート


上段


下段

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）

■ 焼肉チャーハン

2 冷やごはんを人肌程度にあたためる。耐熱容器に入れ、ラップをせずに**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

［レンジ］ » ［600W｜1～2分］ » ［スタート］

3 加熱後、**A**を加えて混ぜる。

4 角皿にクッキングシートを敷き、**3**を広げる。その上に、青ねぎ、焼肉のたれⓑにつけた肉を順番に広げ、**上段**に入れる。

■ 温野菜（大根のキムチあえ・ナムル2種）

5 大根は1cm角の棒状に、さつま揚げは1cm幅に切る。

6 ビニール袋に**5**とめんつゆを入れて味をなじませ、さらにキムチを加えて、混ぜる。

7 にんじんともやしは100gずつアルミホイルで包む。

8 もう1枚の角皿の左側にクッキングシートを敷いて、フチを立て、**6**を重ならないように広げる。**7**を右側に並べ、**下段**に入れる。

まかせて調理 ［炒める］ » ［＋下段で同時調理］ » ［＋たっぷり温野菜］ » ［スタート］

9 加熱後、チャーハンはよく混ぜる。もやし、にんじんは水気をきって**B**であえる。



アクアパッツァ風紙包み蒸し＆たっぷり温野菜

材料（2段分）　全量 約1636kcal　塩分 8.0g

［アクアパッツァ風紙包み蒸し］
切り身魚（ひと口大に切る）……4切れ（1切れ100g）
あさり……200g
プチトマト……8個
A
- ハーブソルト……少々
- オリーブオイル、白ワイン……各適量

［温野菜（彩り野菜のイタリアン蒸し）］
ブロッコリー……400g
しめじ……200g
赤パプリカ……1/2個（80g）
黄パプリカ……1/2個（80g）
B
- にんにく（薄切り）……1かけ
- 塩……小さじ1/2
- 赤とうがらし（輪切り）……適量
- オリーブオイル……大さじ1
- 白ワイン……80mL

アルミホイル
クッキングシート


上段


下段

1 水タンクに水を入れる。（水位2）

■ アクアパッツァ風紙包み蒸し

2 クッキングシートの端をホッチキスで止めて、舟型を作る。魚、砂出ししたあさり、プチトマトを重ならないように入れ、**A**をかける。

3 角皿にアミをのせ、**2**を並べて、**上段**に入れる。

■ 温野菜（彩り野菜のイタリアン蒸し）

4 ブロッコリー・しめじは小房に分け、パプリカは5mm幅の細切りにする。

5 角皿に市販のアミをのせてアルミホイルをフチを立てて、敷く。**4**を広げて入れ、**B**を振りかける。

6 **5**を**下段**に入れる。

まかせて調理 ［蒸す ゆでる］ » ［＋下段で同時調理］ » ［＋たっぷり温野菜］ » ［スタート］

7 加熱後、**下段**の野菜はよく混ぜ合わせる。

まかせて調理 使いこなし術 3

漬けおき冷凍



漬けおき冷凍で
まかせて調理がさらに便利に

冷凍食材も解凍せずそのまま調理できる「まかせて調理」と漬けおき冷凍は、実に相性のいい組み合わせ。肉や魚などに味を付けて冷凍しておけば、あとは野菜を切って横に並べるだけ！今までは事前に解凍しておいたり、解凍したものをその日使わないといけないというプレッシャーからも解放され、夕食の準備時間がぐんと短縮できます！

●漬けだれは、保存しやすく作りやすい分量（2人分）で記載しています。
●冷凍せず、漬けこんでそのまま焼くこともできます。

ホームフリージングのコツ



鮮度のよいものを冷凍し、早めに使い切りましょう。



厚みのある肉は、厚さ1.5cm以下に切り開きます。



余分な水気が残っていると味が落ちる原因に。ペーパーなどで、きっちりふき取りましょう。味付けをしない場合はこの時点でラップで包み袋に入れて密封！



味付けする場合は、袋に2人分の食材と漬けだれを入れ、冷凍する前に「よくもむ！」が、下味を早く付けるポイント。



袋の中の空気を抜いて、厚みが1.5cm以下になるよう平らにしてから冷凍しましょう。切った肉や切り身魚は、重ならないように入れることもポイント！

タンドリーチキン

漬けこむ鶏肉は手羽元のほかにもも肉でも、もちろんOK。また、パサつきが気になるむね肉も過熱水蒸気で調理するとしっとり仕上がるので、あっさりと食べたいときはむね肉がおすすめです。

漬けおき冷凍



× 2袋

網焼き 揚げる で調理



解凍いらず！
冷凍のまま
調理できます

※手羽元の場合は **強め** を押します

たれ（手羽元6本分）：カレー粉小さじ1　ヨーグルト大さじ2　ケチャップ大さじ2　おろしにんにく小さじ2　塩小さじ1/3　こしょう少々
※もも肉やむね肉1枚の場合は、半量でもOK

漬けおき冷凍しないときは、冷蔵室で2〜3時間漬けこんでから加熱するとよいでしょう。一晩漬けこむと、さらに味がしみこんでおいしくなります。

ほかにもこんな味付けも！　材料は、すべて2人分です（例：鶏肉1枚　豚ロース肉2枚　切り身魚2切れ）

バーベキューだれ
焼肉のたれ 大さじ2
ケチャップ 大さじ1
片栗粉 小さじ1/3
塩・こしょう 各少々

ゆずこしょうだれ
酒 大さじ1
しょうゆ 大さじ1
ゆずこしょう 小さじ1

マヨネーズしょうがだれ
マヨネーズ 大さじ2
しょうゆ 大さじ1
おろししょうが 小さじ2
片栗粉 小さじ1/3

コチュジャンだれ
しょうゆ 大さじ1
酒 大さじ1
砂糖 大さじ1
コチュジャン 大さじ1



さけの漬け焼き

スーパーなどで手に入りやすい生ざけの切り身を漬けだれに漬けたまま冷凍。付け合わせにきのこ類や玉ねぎの薄切りを一緒に調理するのもおすすめです。

漬けおき冷凍　焼く で調理



×2袋



生ざけには[ゆずこしょうだれ(写真)]や
[マヨネーズしょうがだれ]がおすすめです。
漬けおき冷凍しないときは、冷蔵室で30分以上漬けこんでから加熱するとよいでしょう。
たれのレシピは39ページ参照

えびのガーリック炒め

えびは少し大きめのブラックタイガーがおすすめ。
オイルコーティングすることで、調理してもパサつきにくくなります。

漬けおき冷凍　炒める で調理



×2袋



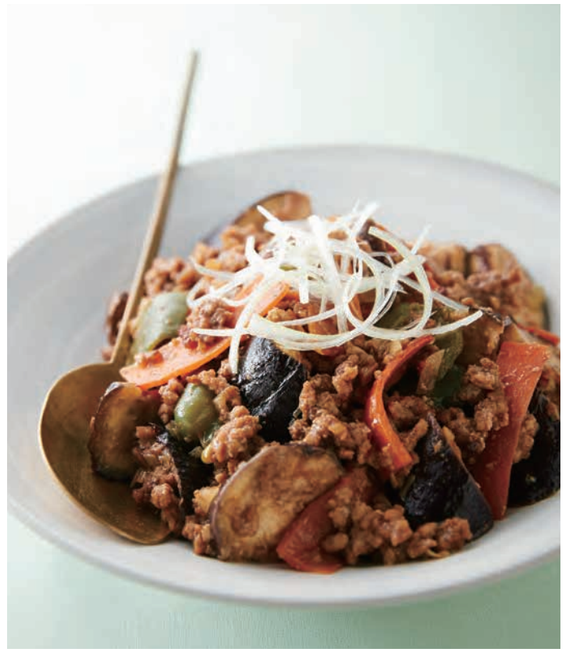
※スタート後に 弱め を押します。

たれ(えび10尾分):白ワイン小さじ1
にんにく(みじん切り)1/2かけ　しょうゆ大さじ1/2
オリーブオイル大さじ1/2　バター10g

殻と背ワタを取り、塩・こしょう・白ワインをふりかけてもみこみ、水気をふき取ってからたれに漬けこみます。
冷凍するときは、できるだけバラバラになるように入れます。
加熱するときに小さく切ったバターを散らします。



麻婆なす



野菜を切った状態でひき肉と一緒に味付けして冷凍。フライパンで作ると案外手間がかかる麻婆なすですが、この方法なら手間いらずで作れます。

漬けおき冷凍　炒める で調理



×2袋



材料(2人分):なす(乱切り)200g　にんじん(薄切り)50g
ピーマン(乱切り)30g　白ねぎ(みじん切り)1/4本
しょうが(みじん切り)1/2かけ　にんにく(みじん切り)1/2かけ
A[甜麺醤(テンメンジャン)・ごま油各大さじ1　酒大さじ1 1/2　片栗粉小さじ2
鶏がらスープの素・しょうゆ・オイスターソース・豆板醤(トウバンジャン)各小さじ1/2
塩少々]　豚ひき肉100g

袋にAを入れてよく混ぜ合わせ、ひき肉を加えてなじませます。
最後に野菜を加えて全体にたれをからめます。
冷凍するときは2人分ずつ薄く平らにします。

白身魚の塩麹(しおこうじ)蒸し



淡白な印象の白身魚も塩麹(しおこうじ)に漬ければコクが出て深い味わいに。また、たっぷりの水蒸気で調理するので、身もふっくらと仕上がります。

漬けおき冷凍　蒸す ゆでる で調理



×2袋



※魚の厚みが2〜3cmの場合は
強め を押します。

塩麹(しおこうじ)は白身魚の重量の約10%程度を目安に。
漬けおき冷凍しないときは、冷蔵室で30分以上漬けこんでから加熱するとよいでしょう。
一晩漬けこむとさらに味がしみこんでおいしくなります。

まかせて調理 使いこなし術 4
1週間「まかせて調理」献立



え、これ全部ヘルシオでできるの？
1週間「まかせて調理」献立

オーブン料理は基本的にほったらかしにできるので、忙しいときにこそ使って欲しい便利な調理法。
まかせて調理の4つの調理方法と食材の組み合わせで献立バリエーションは広がります。
1週間の献立例と、アレンジ方法をご紹介しますので、ぜひお試しください。

「まかせて調理」献立 基本ステップ

❶ 主菜の食材を決める

冷凍食材も解凍不要でそのまま調理に使えるのが「まかせて調理」のポイントのひとつです。肉や魚を1週間バランスよくとるために漬けこむとさらにおいしくなる食材は週の後半にするとよいでしょう。切り身魚や豚肉・鶏肉メニューなどが漬けおき冷凍におすすめです。



週の前半は、**冷蔵**の食材



週の後半は、**冷凍**の食材

❷ 調理方法を決める

まかせて調理の4つの加熱と食材の組み合わせで献立バリエーションは広がります。COCORO KITCHENレシピサービス（裏表紙参照）では、「まかせて　焼く　ひき肉」など調理方法と食材名の検索ができるので参考にしてみてください。

網焼き・揚げる　焼く　炒める　蒸す・ゆでる

❸ 主菜と調理方法に合わせて副菜を決める

副菜は「主菜の味付けと異なる味付け」というのが一般的な考え方。ヘルシオで加熱した野菜はそのままでもおいしいですが、ホイルや容器を使えば簡単な煮物が主菜と一緒に作れます。メニューに迷ったら、COCORO KITCHENレシピサービスで「もう1品」と検索！副菜におすすめなメニューが表示されます。



月曜



「冷蔵のひき肉」 × 「焼く」

焼く

週末に準備ができるので、少し手の込んだお料理を。
ピーマンの肉詰めは、お弁当のおかずにもなる便利なメニューです。
野菜も今日は小さく切って、チーズをのせて。

メインの食材は
真ん中に並べて。



両端には小さめに
カットした
野菜とソーセージ。

こんなメニューに
アレンジしてもOK



豆腐ハンバーグ

こんなメニューに
アレンジしてもOK



野菜のバター焼き

ピーマンの肉詰め&野菜のチーズ焼き



ワンポイント アドバイス
「焼く」のメニューは調理終了後も
“ほかほか状態”をキープする
「+ほかほかキープ」を押してスタートすると便利♪

火曜



「冷蔵の魚」 × 「蒸す・ゆでる」

蒸す・ゆでる

火曜日のメインは魚。副菜のピリ辛大根は肉が一緒なので、
がっつり派の家族も満足の食べ応えある夕飯に。
副菜には金属製バットを使って、後片付けもラクチンです。

「蒸す・ゆでる」で
ホイルを使うときは、
あけたまま加熱します



蒸し煮にしたい場合は
金属製のバットを使って
後片付けもラクチン

こんなメニューに
アレンジしてもOK



魚のねぎ蒸し

こんなメニューに
アレンジしてもOK



もやしチーズ



水曜



「焼きそば」
「揚げ物惣菜」 × 「炒める」
「+惣菜あたため」

炒める

+惣菜
あたため

週のなか日は1品で完成する焼きそばに。角皿に材料を全部のせて、4人分が一度に調理できます。
買ってきたお惣菜を下段であたためれば、手間いらずでボリューム満点の献立が完成。
しかも、こちらのお惣菜、揚げたて並みのサクサクです。

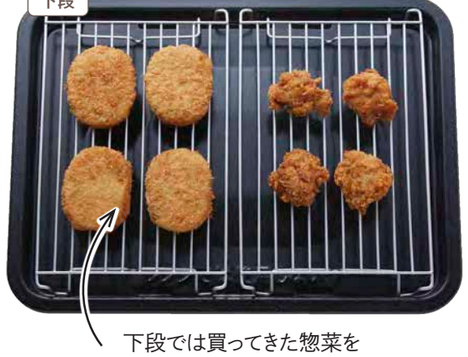
上段



角皿に材料を全部のせて、
4人分を一度に調理

＋

下段



下段では買ってきた惣菜を
同時にあたため



木曜



「冷凍の魚」×「網焼き・揚げる」

網焼き・揚げる

週の後半は冷凍しておいた食材を投入。副菜はアルミホイルで包んでだししょうゆをたらり。
焼き物（しかも冷凍！）と煮物が一度に調理できるのも、
まかせて調理の便利なところ。

軽く塩をして
冷凍したぶり。
塩こうじに漬けてもOK

こんなメニューに
アレンジしてもOK



塩ぎけ



さわらのみそ漬け



※加熱するときは、アルミホイルを閉じる

今日の副菜は小松菜に
決定。味付けはしょうゆや
白だしなどお好みで。

こんなメニューに
アレンジしてもOK



厚揚げの梅肉焼き



ぶりの塩焼き&小松菜のサッと煮

→レシピは63ページ

ワンポイント アドバイス

「網焼き・揚げる」のメニューは調理
終了後も“ほかほか状態”をキープする
「+ほかほかキープ」を押してスタートすると便利♪

金曜



「冷凍の肉」×「網焼き・揚げる」

網焼き・揚げる

味を付けて冷凍しておいた豚肉をそのままドーンと。
あとはその日冷蔵庫に残っている野菜を
適当に切って並べるだけ！

冷凍しておいた豚肉
下味にオイルをプラスすると、
しっとり仕上がります

こんなメニューに
アレンジしてもOK



ポークジンジャー



※加熱するときは、アルミホイルを閉じる

冷蔵庫に残っている
野菜を適当に切って
並べるだけ！

こんなメニューに
アレンジしてもOK



なすの揚げびたし



ポークステーキ&焼き野菜

ワンポイント アドバイス

同じ食材でも、調理方法を変える
だけで違う料理に。※

「蒸す・ゆでる」で
調理すると…

ゆで豚と野菜のおろしポン酢がけ

※「蒸す・ゆでる」のときは、きのこはザルに
入れて加熱します。



ヘルシオトレーなら グリル料理が とってもラクに作れる

角皿いっぱいに作る日もあれば、ちょっとだけグリル料理を作りたい日も‥
そんなときは、ヘルシオトレーの出番です。
ヘルシオトレーに食材を並べて庫内に直接置くだけ、後片付けもカンタン！

＼ らくグリ！調理のここが便利 ／

1 ヘルシオトレーに食材を入れて庫内に置くだけ！

肉や魚を単品なら2人分くらい、付け合わせ野菜と一緒なら1人分くらいの量が一度に作れます。「まかせて調理・焼く」のメニュー例を参考にして、ヘルシオ調理の第一歩に、まずらくグリ！調理から挑戦してみてください。

1～2人分のおかず



ハンバーグ＆添え野菜＆ゆで卵（らくグリ！調理）

あともう1品がほしいとき




ごろごろ野菜焼き（らくグリ！調理）

2 冷凍食材も解凍いらず

まかせて調理と同じように常温・冷蔵・冷凍食材が一緒でもOK！




ムニエル＆添え野菜（らくグリ！調理）

3 お手入れカンタン

ヘルシオトレーは軽くて、調理後もお手入れがカンタンです。



らくグリ！調理 基本の操作

基本の操作

探す » メニュー番号 » No.3920（らくグリ！調理）※ » 決定 » スタート

※メニュー例の場合は、各メニュー番号（鶏の漬け焼き&添え野菜の場合はNo.2521）を選んでスタートすることもできます。

水タンク

水位1以上

食材と準備

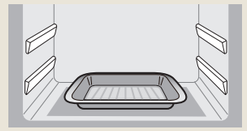
- 肉は鶏肉、豚肉やハンバーグなど、魚は切り身魚がおすすめです。ハンバーグの中央の厚さは1.5cm以下にします。
- 野菜は用途に合わせてくし切りや乱切りなど食べやすい大きさに切ります。
- 以下のものはホイルに包んでからのせます。
  - ・薄切り、細切りの野菜
  - ・アスパラガスなどの緑の野菜
  - ・キャベツなどの葉物野菜
  - ・きのこ類、もやし
  - ・卵
- 肉や魚は、あらかじめ味付けをして冷凍したもの（漬けおき冷凍38～41ページ参照）も調理できます。
- 食材は重ならないようにヘルシオトレーに並べます。

目安時間

18～19分（冷凍品がある場合：21～23分）

置きかた

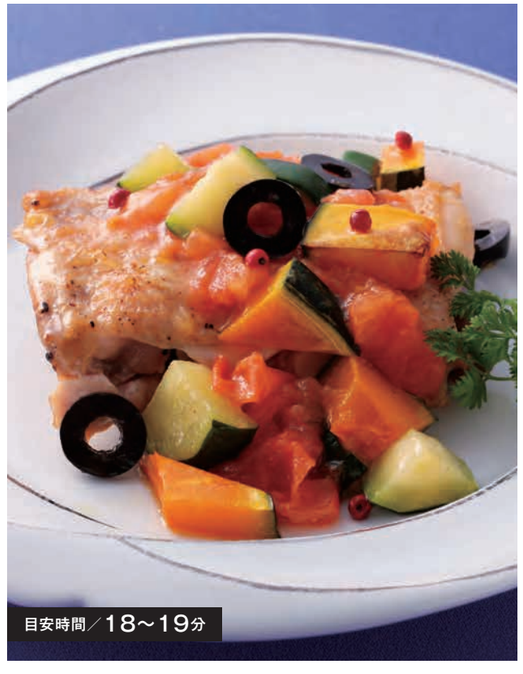
- ヘルシオトレーは、庫内中央に横長になるように置きます。
  ※角皿は使いません。



仕上がり調節の目安

- 食材の大きさなどにより、仕上がり調節をしてください。
  スタート後、30秒以内に押します。

【弱め】・厚みが1cm以下の肉
・ひと切れが小さい肉（から揚げ用などにカットした鶏肉など）



鶏の漬け焼き&添え野菜（らくグリ！調理）

メニュー番号 No.2521

材料（1人分）　約407kcal　塩分1.9g

- 鶏もも肉……1/2枚（130～150g）
- 塩……少々
- A［マヨネーズ……大さじ1／しょうゆ……大さじ1/2］
- かぼちゃ、ズッキーニ……各40g
- トマト……1/4個
- アルミホイル

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）
2 鶏肉は皮にフォークで穴を開けて塩をしてからビニール袋に入れる。**A**を加えて肉にたれをよくもみこみ、約30分漬けこむ。
3 かぼちゃ、ズッキーニは、乱切りにする。トマトはくし切りしてから4～6等分に切ってアルミホイルで包む。
4 ヘルシオトレーに汁気をきった**2**を皮を上にしてのせる。空いているスペースに**3**を並べ、ヘルシオトレーが**横長**になるように**庫内中央**に置き、加熱する。（角皿は使用しません）


加熱するときは
アルミホイルを閉じる

焼き物


鶏のもも焼き

焼き物

ヘルシオならではのたっぷりの過熱水蒸気でしっかりと焼き上げます。


ローストビーフ

あぶり
豊潤焼き

あぶり豊潤焼き
（あぶり焼き＋低温調理）

あぶり焼きで表面を焼き固め、その後低温でじっくり加熱。表面はこんがり、中はしっとりジューシーな仕上がり！

あぶり
焼き

あぶり焼き

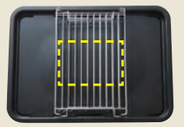
高火力の過熱水蒸気を庫内天面から直接噴射で集中させることで、表面をこんがり焼き上げます。


あぶりビーフステーキ


かつおのたたき

あぶり焼きメニューについて

●魚のたたき、ビーフステーキは、表面をあぶり、食品の中心までは火を通さない加熱となります。食材は刺身用など生食可能な新鮮なものをご使用ください。
●アミ２枚を２段にして重ね、食材はアミの中央寄り（右写真、黄色線参照）に寄せて並べます。
メニューによってはアミ１枚で調理するメニューもあります。



●２枚重ねたアミの間に食材をのせて、２段にして加熱することはできません。
●角皿にアルミホイルやクッキングシートなどを敷くと調理後のお手入れが楽です。
●食材の厚み、形状、加熱前の温度によって焼き色や焼き加減が変わります。加熱終了後、すぐに取り出してください。また、裏面の焼き色が表面に比べて薄く焼き上がります。お好みにより裏返して様子を見ながら加熱を延長してください。



鶏のもも焼き

目安時間／約21分

材料（4人分）　約282kcal　塩分2.1g

鶏骨つきもも肉……4本（1本200g）
塩……小さじ1 1/3
こしょう……小さじ1

＊1～4人分まで自動でできます。
※1人分のときは、スタート後30秒以内に 弱め を押します。（目安時間は約17分です）

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）
2 鶏肉は皮にフォークで穴を開け、裏から骨に添って肉を切り開き、塩・こしょうをする。
3 角皿の中央にアミをのせて、鶏肉の皮を上にしてのせ、**上段**に入れる。



探す » メニュー番号 » No.2176 » 決定 » 分量選択 » スタート

手動でするときは：**下段**に入れ、ウォーターグリル・予熱なしで27～31分（2人分は25～29分）
※自動加熱とは棚位置が異なります。

ローストビーフおすすめソース！

オニオンソース
玉ねぎ（すりおろす）1/4個（50g）、ポン酢しょうゆ・みりん各大さじ3を小鍋に入れ、ひと煮立ちさせる。

ハニーマスタードソース
マヨネーズ大さじ3、粒マスタード大さじ1、はちみつ小さじ1、塩・こしょう各適量を混ぜ合わせる。
※刻んだエストラゴンの酢漬けを入れても良いでしょう。

バルサミコソース
バルサミコ酢大さじ3、しょうゆ・赤ワイン・みりん・砂糖各大さじ1、おろしにんにく小さじ1を小鍋に入れ、煮詰める。

わさびじょうゆソース
しょうゆ・酒各大さじ1、みりん大さじ2、練りわさび適量を小鍋に入れて煮詰め、水溶き片栗粉適量を加えてひと煮立ちさせる。お好みでレモン汁少々を加える。



ローストビーフ

あぶり豊潤焼き

目安時間／約50分

材料（6人分）　約140kcal　塩分1.1g

牛赤身かたまり肉（厚さ6cm以下のもの）……600g
塩……6g
粗びきブラックペッパー……適量
たこ糸

＊350～800gまで自動でできます。
※塩の分量は、肉の重量の1%程度がおすすめです。

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）
2 牛肉にたこ糸を巻きつけてしばり、厚さが6cm以下、幅が9cm以下になるよう形をととのえる。表面に塩・粗びきブラックペッパーをすりこみ、10分程度おく。
※成形後のサイズにより仕上がり調節が必要です。（下記ポイント参照）



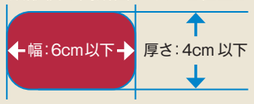
3 角皿の中央にアミをのせて、肉を中央にのせ、**上段**に入れる。（肉が長い場合は、アミを2枚使います。）

探す » メニュー番号 » No.2133 » 決定 » スタート

4 加熱後、室温で1時間程度休ませてから、たこ糸を取り、好みの厚さに切る。

ローストビーフのポイント

●肉は直前まで冷蔵室に入れておいたものをご使用ください。
●肉はたこ糸でしばって形をととのえることで、仕上がりが安定します。
●成形後の肉断面サイズと仕上がり調節について



細長い肉など、成形後の厚さが4cm以下で幅が6cm以下になる場合は、スタート後30秒以内に 弱め を押します。

●加熱後熱いうちに肉を切ると、肉汁が多く出るため、室温で1時間程度休ませてから切りましょう。



あぶりビーフステーキ

あぶり焼き

目安時間／約8分

材料（2人分）　約417kcal　塩分0.1g

牛ステーキ用（ロース、肩ロースなど厚さ1～1.5cm未満のもの）……2枚（1枚120～140g）
塩、粗びきブラックペッパー……各適量

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）
2 牛肉は、表面の水分をキッチンペーパーなどでよくふき取り、塩・粗びきブラックペッパーをしっかりふる。



3 角皿の中央にアミ2枚を2段に重ねてのせる。中央に牛肉をのせ、**上段**に入れる。

探す » メニュー番号 » No.1187 » 決定 » スタート

手動でするときは：あぶり焼き・焼き色エリア標準で7～8分

あぶりビーフステーキのポイント

●肉は、調理する直前まで冷蔵室に入れていたものをご使用ください。予め室温に出しておく必要はありません。
●塩加減はお好みですが、肉の重量に対して1%程度の塩を両面にふるとしっかりした塩味が付きます。
●肉の厚み、形状、加熱前の温度によって焼き加減が変わります。また裏面の焼き色が表面に比べ薄く焼き上がります。裏面の焼き色を追加する場合は加熱後すぐに裏返し、様子を見ながら加熱を延長してください。（延長をすると中心まで火が通りやすくなりますので、ご注意ください）



かつおのたたき

あぶり焼き

目安時間／約6分

材料（2人分）　約171kcal　塩分0.2g

かつお（刺身用・厚さ4cm以上のもの）※……1さく（250～300g）
塩、酒……各適量
薬味
　にんにく、しょうが、青ねぎなど……各適量

※サイズの小さなさく（厚さ約3cm）でもできます。焼きかたは下記を参照。
※かつおのほか、ヨコワ（またはメジともいう）などでもできます。

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）
2 かつおの表面に塩をふって、冷蔵室で約30分冷やす。
3 **2**の表面の水気をキッチンペーパーなどでよくふき取る。
4 角皿の中央にアミ2枚を2段に重ねてのせる。アミに油をぬり、中央にかつおをのせて上面に酒をふりかけ、**上段**に入れる。
※置きかたについては下記ポイントを参照。



探す » メニュー番号 » No.1185 » 決定 » スタート

手動でするときは：あぶり焼き・焼き色エリアスポットで約6分

5 加熱後、好みの厚さに切り、薬味を添える。

＜厚さ約3cmのさくの場合＞
角皿を2枚重ねて使います（アミも2段に重ねます）。重ねた角皿を**上段**に入れ、スタート後30秒以内に 弱め を押します。（目安時間は約5分です）
魚の置きかたは、下記ポイント参照。

かつおのたたきのポイント

●置きかた
魚の表面が庫内天面と平行になるようにアルミホイルを丸めたものを横に置いて固定すると、表面がきれいに焼けます。
アルミホイルは、アミに差し込むと安定します。



（横から見た写真）

●魚は調理する直前まで冷蔵室に入れていたものをご使用ください。
●かつおは、腹側の身の薄い部分には火が通ります。また、加熱前に血合いをきれいに切り取ると、生臭さを感じにくくなります。



あぶりスペアリブ

材料（2人分）　約380kcal　塩分1.6g

- 豚肉スペアリブ（10cm長さのもの）……300g
- 塩……小さじ1/2
- こしょう……小さじ1

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）
2 スペアリブに塩・こしょうをすりこむ。
3 角皿の中央にアミをのせて、中央にスペアリブをのせ、**上段**に入れる。

探す » メニュー番号 » No.2175 » 決定 » スタート

手動でするときは：あぶり焼き・焼き色エリア広めで約18分



スペアリブ

材料（4人分）　約329kcal☆　塩分1.6g

- 豚肉スペアリブ（10cm長さのもの）……600g
- たれ
  - しょうゆ……大さじ2
  - 酒……大さじ1 1/2
  - トマトケチャップ……大さじ1
  - 砂糖、サラダ油……各大さじ1/2
  - 玉ねぎ（すりおろす）……1/4個（50g）
  - おろしにんにく……小さじ1/2
  - おろししょうが……小さじ2

＊2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）
2 ビニール袋にスペアリブとたれを入れて、袋の口を結んで約30分漬けこむ。
3 角皿の中央にアミをのせて、汁気をきった**2**を中央寄りに並べ、**上段**に入れる。

探す » メニュー番号 » No.0015 » 決定 » 分量選択 » スタート

手動でするときは：**下段**に入れ、ウォーターオーブン・予熱なし1段の190℃で24～26分（2人分は19～23分）
※自動加熱とは棚位置が異なります。

※身の厚いところに竹串を刺してみて濁った汁が出るものは、延長または**手動調理**で加熱を追加してください。



あぶり豚バラ低温ロースト

材料（4人分）　約338kcal　塩分1.1g

- 豚バラかたまり肉……350g
- 塩……4g
- 粗びきブラックペッパー……小さじ1/4

＊350～500gまで自動でできます。
※塩の分量は、肉の重量の1.2%程度がおすすめです。

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）
2 豚肉に塩・粗びきブラックペッパーをすりこみ、10分程度おく。
3 角皿の中央にアミをのせて、肉の脂身を上にして、中央にのせ、**上段**に入れる。（肉が長い場合は、アミを2枚使います。）

探す » メニュー番号 » No.2202 » 決定 » スタート



あぶり豚ヒレハム

材料（4人分）　約147kcal　塩分1.1g

- 豚ヒレかたまり肉……400g
- 塩……4g
- こしょう……小さじ1/4
- オリーブオイル……大さじ1強

※塩の分量は、肉の重量の1%程度がおすすめです。

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）
2 豚肉に塩・こしょうをすりこむ。ビニール袋にオリーブオイルと豚肉を入れてもみこみ、袋の口を結んで、冷蔵室で30分以上おく。
3 角皿の中央にアミをのせて、肉を中央にのせ、肉の形をととのえ、**上段**に入れる。（肉が長い場合は、アミを2枚使います。）

探す » メニュー番号 » No.2203 » 決定 » スタート

あぶり豚バラ低温ロースト、あぶり豚ヒレハムのポイント

- 肉は直前まで冷蔵室に入れておいたものをご使用ください。
- 下味を漬けて一晩おくと味がなじみ、よりしっとりとした仕上がりになります。



ローストポーク

材料（6人分）　約254kcal　塩分1.1g

豚肩ロースかたまり肉（厚さ6cm以下のもの）……600g
塩……6g
こしょう……小さじ1/2
たこ糸

＊350～600gまで自動でできます。
※450g以下は、スタート後30秒以内に 弱め を押します。
（目安時間は約1時間35分です）
※塩の分量は、肉の重量の1%程度がおすすめです。

1 水タンクに水を入れる。（水位2）
2 豚肉にたこ糸を巻きつけてしばり、厚みが6cm以下になるよう形をととのえる。表面に塩・こしょうをすりこみ、10分程度おく。
3 角皿の中央にアミをのせて、肉を中央にのせ、**上段**に入れる。（肉が長い場合は、アミを2枚使います）

探す » メニュー番号 » No.2134 » 決定 » スタート

4 加熱後、粗熱が取れるまで室温で休ませ、たこ糸を取り、好みの厚さに切る。
※写真は、パイナップルソースを添えています。

ローストポークのポイント

●肉は直前まで冷蔵室に入れておいたものをご使用ください。
●肉はたこ糸でしばって形をととのえることで、仕上がりが安定します。
●表面をあぶり調理した後、温度を下げ、低温で加熱をしているため断面がピンク色に仕上がることがあります。



焼き豚

材料（6人分）　約292kcal　塩分2.9g

豚肩ロースかたまり肉……600g
たれ
　しょうゆ……1/2カップ
　砂糖、酒……各大さじ3
　ねぎ（みじん切り）……少々
　おろししょうが、おろしにんにく……各少々
たこ糸

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）
2 豚肉にたこ糸を巻きつけてしばり、厚みが6cm以下になるよう形をととのえる。
3 ビニール袋にたれと**2**を入れて空気を抜き、袋の口を閉めて冷蔵室で2～3時間漬けこむ。
4 角皿の中央にアミをのせて、余分なたれをふき取った肉をのせ、**下段**に入れる。
（たれは残しておく）

探す » メニュー番号 » No.0022 » 決定 » スタート

手動でするときは：ウォーターオーブン・予熱なし1段の170℃で約55分。加熱後、庫内で約10分蒸らす。

5 加熱後、肉の中心部に竹串を刺して、透きとおった肉汁が出れば焼き上がり。粗熱が取れれば、たこ糸を取り、薄切りにする。
6 残しておいたたれをひと煮立ちさせ、肉にかける。



鶏の照り焼き

材料（4人分）　約258kcal☆　塩分1.4g

鶏もも肉……2枚（500g）
たれ
　しょうゆ……大さじ2
　みりん……大さじ1
　酒……小さじ2
　砂糖……小さじ1

＊2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）
2 鶏肉は皮にフォークで穴を開け、身の厚いところを切り開き、1枚をそれぞれ半分に切る。
3 ビニール袋にたれと鶏肉を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら約30分漬けこむ。
4 角皿の中央にアミをのせて、鶏肉の皮を上にして中央寄りにのせ、**上段**に入れる。

探す » メニュー番号 » No.0008 » 決定 » 分量選択 » スタート

手動でするときは：**下段**に入れ、ウォーターグリル・予熱なしで16～20分（2人分は14～18分）
※自動加熱とは棚位置が異なります。



ローストチキン

材料（1羽）　全量 約2143 kcal　塩分16.7 g

鶏……1羽（1.5kg）
A
　塩……15g
　砂糖……3g
　こしょう……小さじ1/2～1
サラダ油……大さじ2
たこ糸、アルミホイル

＊1.5～1.8kgまで自動でできます。
※大きめの鶏（1羽1.8kg）のときは、スタート後30秒以内に 強め を押します。（目安時間は約50分です）
※塩は鶏重量の約1%、砂糖は0.2%が目安です。

1 **A**はしっかり混ぜ合わせておく。下処理した鶏の腹の中と全体に**A**をすりこみ、ビニール袋に入れて空気を抜き、袋の口を閉めて冷蔵室で一晩おく。



2 水タンクに水を入れる。（水位1以上）
3 鶏肉の腹を上にして置き、足をたこ糸でしばる。
4 角皿にアルミホイルのフチを立てて敷いて中央にアミをのせ、**3**の鶏肉をのせる。手羽先は鶏の下に隠れるように曲げて折りこむ。
※手羽先は焦げやすいので、下に折りこみます。



鶏の表面全体にサラダ油をまんべんなくぬり、**下段**に入れる。

探す » メニュー番号 » No.0013 » 決定 » スタート

手動でするときは：ウォーターオーブン・予熱なし1段の220℃で約40 分

5 加熱後、ももの肉の厚いところに竹串を刺して、透きとおった肉汁が出れば焼き上がり。



鶏のゆずこしょう焼き&副菜2品（豆苗のサッと煮・野菜の焼きびたし）

材料（4人分）　約390kcal　塩分3.7g

[鶏のゆずこしょう焼き]
- 鶏もも肉……2枚（500g）
- A 酒……大さじ2
- A しょうゆ……大さじ2
- A ゆずこしょう……小さじ2

[豆苗のサッと煮]
- 豆苗……1/2袋
- しめじ……50g
- ちくわ……2本
- B しょうゆ……小さじ1
- B みりん……小さじ2
- B 鶏がらスープの素……少々
- B ごま油……少々

[野菜の焼きびたし]
- かぼちゃ……100g
- さつまいも……100g
- エリンギ……50g
- サラダ油……小さじ2
- C だし汁……50mL
- C 酢……大さじ2
- C しょうゆ……大さじ1 1/2
- C みりん……大さじ1
- C 砂糖……大さじ1/2
- C おろししょうが……小さじ1
- C 赤とうがらし（輪切り）……1/2本分

アルミホイル

＊1～4人分まで自動でできます。
※副菜2品の分量は、2人分相当になります。どちらか1品にして倍量を作ることもできます。

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）
2 鶏肉は皮にフォークで穴を開け、身の厚いところを切り開き、1枚をそれぞれ半分に切る。
3 ビニール袋に**A**と鶏肉を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら約30分漬けこむ。
4 角皿にアミをのせて、**3**の鶏肉の皮を上にして中央に並べる。
5 豆苗は根を除き、長さを半分に切る。ちくわは斜め切り、しめじは小房に分ける。
6 **5**をアルミホイルにのせて、**B**をかけて包み、**4**の鶏肉の横にのせる。
7 かぼちゃは厚さ1cmに切り、さつまいもは厚さ1cm以下の短冊切りにしてビニール袋に入れ、サラダ油を加えてまぶす。エリンギは長さを半分に切って、縦に4～6等分にし、アルミホイルで包む。

8 **7**を**6**の空いたスペースに並べ、**上段**に入れる。

まかせて調理 ［網焼き揚げる］ » ［スタート］

9 加熱後、角皿を取り出す。深めの耐熱容器に**C**を混ぜ合わせ、ラップをせずに**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

［レンジ］ » ［600W | 約1分］ » ［スタート］

10 加熱後、かぼちゃ、さつまいも、エリンギを入れて味をなじませる。



ハンバーグ（網焼きハンバーグ）

材料（4人分）　約308kcal　塩分1.3g

- 玉ねぎ（みじん切り）……小1個（150g）
- バター……15g
- パン粉……30g
- 牛乳……大さじ3
- 合びき肉……400g
- 塩……小さじ2/3
- A 溶き卵……M1/2個分
- A こしょう、ナツメグ……各少々

＊2人分も自動でできます。

1 玉ねぎとバターを耐熱容器に入れ、ラップをして**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

［レンジ］ » ［600W | 2分～2分30秒］ » ［スタート］

2 加熱後、全体を混ぜ合わせて冷ます。
3 水タンクに水を入れる。（水位1以上）
4 パン粉は牛乳で湿らせておく。
5 ボウルに合びき肉と塩を入れてしっかり練り、**2**、**4**、**A**を加えて混ぜる。
6 手にサラダ油をつけて**5**を4等分する。生地をたたいて空気を抜き、直径9cmの平らな丸形にととのえる。
7 角皿の中央にアミをのせ、**6**の生地を並べて、**上段**に入れる。

［探す］ » ［メニュー番号］ » ［No.2172］
» ［決定］ » ［分量選択］ » ［スタート］



網焼きハンバーグとまかせて調理のハンバーグは何が違うの？

●レシピ通りでハンバーグのみを焼くときは、**網焼きハンバーグ**がおすすめです。ヘルシオ独自の「あぶり焼き」で表面をこんがり焼き、その後低温で仕上げるため、ジューシーな仕上がりに。レシピ通りでないときや、1個の大きさを変えたり、付け合わせ野菜と一緒に焼いたりするときは、**まかせて調理の焼く**がおすすめです。

ハンバーグ生地のポイント

●**ひき肉と塩を粘りがでるまでよく練り混ぜてからほかの材料を加えましょう**
最初の練り混ぜが不足すると、焼いたときに割れやすくなります。

●**手早く、しっかり混ぜましょう**
時間をかけると手の温度で生地温度が上がり、脂が溶け出しやすくなります。肉は混ぜる直前まで冷蔵室に入れておいたり、手で混ぜる代わりにスプーンなどを使ってもよいでしょう。



ハンバーグ&添え野菜&ゆで卵

材料（4人分）　約460kcal　塩分1.7g

[ハンバーグ]
ハンバーグ（網焼きハンバーグ）（左記）参照

[添え野菜&ゆで卵]
- じゃがいも……大1個（200g）
- にんじん……8～10cm（80～100g）
- バター（小切り）……20g
- 塩、こしょう……各少々
- 卵（冷蔵のもの）……4個
- 好みのソース……適量

アルミホイル

＊1～4人分まで自動でできます。

1 ハンバーグ（網焼きハンバーグ）（左記）の**1**～**6**と同じようにハンバーグ生地を作る。
2 角皿の中央にアルミホイルを敷き、薄くサラダ油をぬってハンバーグ生地4個を並べ、中央をくぼませる。



3 じゃがいもは皮をむいて8等分のくし切り、にんじんは半分の長さ（4～5cm）に切り、縦に4等分に切る。卵は1個ずつアルミホイルで包む。
4 **2**の角皿にアルミホイルで型を作り、**3**の野菜を入れバターを散らし、塩・こしょうをふる。
5 卵をあいているスペースにのせる。
6 **5**を**上段**に入れる。

まかせて調理 ［焼く］ » ［スタート］

7 加熱後、卵は必ず流水につけて充分冷ましてから殻をむく。ハンバーグには好みのソースをかける。



塩ざけ・塩さば

材料（4人分）　塩ざけ 約143kcal　塩分1.3g
　　塩さば 約291kcal　塩分1.8g

塩ざけ……4切れ（1切れ80g）
または
塩さば……4切れ（1切れ100g）

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）
※減塩しないの場合は、水は入れません。
（焼き上げの目安時間は約11分）

2 角皿の中央に油をぬったアミをのせて、魚の表側を上にして並べ、**上段**に入れる。

探す » メニュー番号 » No.2323 » 決定
» 減塩選択 | 分量選択 » スタート

手動でするときは：**下段**に入れ、
減塩するの場合、ウォーターグリル・予熱なしで18～22分（2人分は17～21分）
減塩しないの場合、グリル・予熱なしで約14分（2人分は約13分）
※自動加熱とは棚位置が異なります。



あじの開き

材料（4人分）　約109kcal　塩分1.1g

あじの開き……4枚（1枚100g）

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）
※減塩しないの場合は、水は入れません。
（焼き上げの目安時間は約10分）

2 角皿に油をぬったアミをのせて、魚の皮を上に、頭を中央に向けて並べ、尾は反りを防ぐためアミの下にくぐらせる。**上段**に入れる。



探す » メニュー番号 » No.0038 » 決定
» 減塩選択 | 分量選択 » スタート

手動でするときは：**下段**に入れ、
減塩するの場合、ウォーターグリル・予熱なしで20～24分（2人分は17～21分）
減塩しないの場合、グリル・予熱なしで約13分（2人分は約12分）
※自動加熱とは棚位置が異なります。

焼き魚のポイント

●魚は部位や脂の乗りにより、焼き色のつきかたが異なります。
●焼き色を追加したいときは4 ～ 5 分を目安に様子を見ながら、加熱を延長してください。
●魚の鮮度によっては、皮がはがれて焼き上がることがあります。



たいの姿焼き

材料（4人分）　約109kcal　塩分0.9g

たい……1尾（500g）
塩……適量
アルミホイル

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）

2 たいはうろこを取ってエラといっしょに内臓を取り、水洗いして水気をふく。表面に串でたくさん穴を開ける。塩をふって約10分おき、洗って水気をふく。
※串で穴を開けるのは、魚が新鮮な場合、皮がむけたり、身がはじけるのを防ぐためです。

3 角皿に油をぬったアミをのせ、魚の表側を上にしてのせる。
身に塩をふり、ひれには多めに塩をして、ひれを形よく広げ背びれと胸びれにアルミホイルを巻き、**上段**に入れる。



※アルミホイルを巻くことで、ひれの焦げすぎを防ぎます。
※写真は形よく仕上げるため、頭と尾の下に、野菜の切れはしをホイルで包んだものを敷いています。

探す » メニュー番号 » No.0045 » 決定 » スタート

手動でするときは：ウォーターグリル・予熱ありで予熱後、**下段**に入れて18～20分
※自動加熱とは棚位置が異なり、予熱をします。



さんまの塩焼き

材料（4人分）　約326kcal　塩分2.0g

さんま……4尾（1尾150g）
塩……適量

*2人分も自動でできます。
※［ふり塩の工夫］塩の分量に対し、2割の砂糖を加えると素材のうまみが増し、焼き色もきれいにつきます。

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）

2 さんまは両面に塩をふって約30分おき、出てきた水気をふき取る。
<ポイント>
出てきた水気には、魚の臭みが含まれているので、キッチンペーパーでふき取りましょう。

3 角皿に油をぬったアミをのせて、魚の表側を上にして並べ、**上段**に入れる。
※アルミホイルを敷くと、お手入れが楽です。



探す » メニュー番号 » No.0042
» 決定 » 分量選択 » スタート

手動でするときは：ウォーターグリル・予熱ありで予熱後、**下段**に入れて23～25分（2人分は18～20分）
※自動加熱とは棚位置が異なり、予熱をします。

冷凍したさんまを 解凍せず に焼けます

●冷凍のポイント（塩焼きにする場合）
塩をふって約30分おき、出てきた水気をふく。冷凍保存袋に重ならないように平らに入れて冷凍します。
●焼くときは、水タンクに水を入れ、上記3と同じ操作で加熱します。焼き色が薄い場合は延長で加熱してください。



さばの塩焼き

材料（4人分）　約192kcal　塩分1.9g

- さば …… 4切れ（1切れ100g）
- 塩 …… 適量

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）
2 魚は皮に切り目を入れ、両面に塩をふって約30分おき、出てきた水気をふく。
3 角皿の中央に油をぬったアミをのせて、魚の表側を上にして並べ、**上段**に入れる。

探す » メニュー番号 » No.0041 » 決定 » 分量選択 » スタート

手動でするときは：**下段**に入れ、ウォーターグリル・予熱なしで18～22分（2人分は17～21分）
※自動加熱とは棚位置が異なります。



ぶりの照り焼き

材料（4人分）　約226kcal　塩分1.3g

- ぶり …… 4切れ（1切れ80g）
- たれ
  - しょうゆ …… 大さじ2
  - みりん …… 大さじ1
  - 酒 …… 小さじ2

*2人分も自動でできます。

1 ビニール袋にたれとぶりを入れ、空気を抜いて袋の口を結ぶ。途中、2～3度上下を返しながら約30分漬けこむ。
<ポイント>
素材を漬けるときはこうするとたれがまんべんなくからみ、後始末も楽です。
2 角皿の中央に油をぬったアミをのせて、たれをよくからめたぶりの表側を上にして並べ、**上段**に入れる。

探す » メニュー番号 » No.0046 » 決定 » 分量選択 » スタート

手動でするときは：**下段**に入れ、グリル・予熱なしで15～17分（2人分は14～16分）
※自動加熱とは棚位置が異なります。



ぶりの塩焼き&小松菜のサッと煮

材料（4人分）　約256kcal　塩分0.9g

[ぶりの塩焼き]
- ぶり …… 4切れ（1切れ80g）
- 塩 …… 適量

[小松菜のサッと煮]
- 小松菜 …… 300g
- 油揚げ …… 1枚
- A
  - みりん …… 大さじ1
  - しょうゆ …… 大さじ1/2
- アルミホイル

*1～4人分まで自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）
2 ぶりは、両面に塩をふって約30分おき、出てきた水気をふき取る。角皿に油をぬったアミをのせ、魚の表側を上にして中央寄りに並べる。
3 小松菜は洗って長さ3cm、油揚げは半分に切って細切りにする。
4 アルミホイルを長めに2枚切り、**3**を等分にのせ、**A**をまわしかけて、包む。
5 **4**を魚の両端にのせ、**上段**に入れる。



まかせて調理 網焼き揚げる » スタート



ムニエル&添え野菜

材料（4人分）　約272kcal　塩分0.2g

[ムニエル]
- さけや白身魚など …… 4切れ（1切れ100g）
- 塩、こしょう …… 各適量
- 薄力粉、バター …… 各適量

[添え野菜]
- 好みのきのこ（しめじ、エリンギなど） …… 200g
- じゃがいも …… 1個（150g）
- バター …… 適量
- クッキングシート
- アルミホイル

*1～4人分まで自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）
2 魚に塩・こしょうをして薄力粉をまぶす。
3 角皿にクッキングシートを敷き、**2**の魚を中央寄りに並べ、バターをのせる。
4 じゃがいもは、小さめの乱切りにしアルミホイルの型に入れ、塩・こしょうをふり、バターを散らす。きのこ（しめじは小房に分け、エリンギは食べやすい大きさに切る）は、バターと一緒にアルミホイルで包む。
※きのこにはお好みでしょうゆを少し入れてもよいでしょう。



5 **4**をそれぞれ魚の両端にのせる。きのこのアルミホイルは包み、じゃがいもは開けたまま加熱する。
6 **5**を**上段**に入れる。

まかせて調理 焼く » スタート



グラタン（マカロニグラタン）

材料（4人分）　約402kcal　塩分1.3g

- ホワイトソース（右記を参照して作る）……2カップ分
- マカロニ（ゆでて、バター適量をからめておく）……80g
- A
  - えび（殻、尾、背ワタを取る）……200g
  - 玉ねぎ（薄切り）……1/2個（100g）
  - マッシュルーム（缶詰・スライス）……50g
  - 白ワイン……大さじ2
  - バター……20g
- 塩、こしょう……各少々
- ピザ用チーズ……80g
- パセリ（刻む）……適量

＊1〜4人分まで自動でできます。

1 耐熱容器に**A**を入れ、ラップをして**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

レンジ » 600W | 約3分30秒 » スタート

2 加熱後、出た煮汁はホワイトソースに混ぜて固さを調節する。

3 水タンクに水を入れる。（水位1以上）

4 **1**にゆでたマカロニを加えて塩・こしょうをし、**2**のホワイトソースの半量であえ、薄くバター（分量外）をぬったグラタン皿に4等分して入れる。残りのソースを等分にかけ、ピザ用チーズを散らす。

5 角皿に**4**を並べ、**上段**に入れる。

まかせて調理 焼く » スタート

6 加熱後、パセリを散らす。

ホワイトソース



材料（2カップ分）
約308kcal（1カップ）　塩分0.6g

- 薄力粉、バター……各30g
- 牛乳……2カップ
- 塩、こしょう……各少々

1 大きめの耐熱容器に薄力粉と小さく切ったバターを入れ、ラップをせずに**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

レンジ » 500W | 約1分20秒 » スタート

2 加熱後、泡立器でなめらかになるまでよくかき混ぜてから、牛乳を少しずつ加えて溶きのばし、さらに加熱する。（角皿は入れません）

レンジ » 500W | 約3分 » スタート

加熱後、混ぜてから 延長 を押して下記加熱時間で加熱し、加熱のたびに全体をよく混ぜる。
延長 で約1分→約1分→約2分（合計約7分）

3 加熱後、軽く混ぜて塩・こしょうで味をととのえる。

<ポイント>
泡立器の筋が残るくらいの固さが適当。すぐに使わないときは、表面にラップを密着させておくと、膜が張りません。

<アレンジ>
牛乳を豆乳に代えてもよいでしょう。



ごろごろ野菜焼き

材料（角皿1枚分）　全量 約1974kcal　塩分11.2g

- じゃがいも、かぼちゃ、にんじん、玉ねぎ、パプリカ、エリンギ、ズッキーニなど……正味800g
- 鶏もも肉……200g
- 塩、こしょう……各少々
- 厚切りベーコン、ウインナー……200g
- A
  - オリーブオイル……大さじ3
  - 塩……小さじ1強（7g）
  - 粗びきブラックペッパー……小さじ1/3
  - コリアンダー（粉末）……小さじ1/3
- アルミホイルまたはクッキングシート

＊このメニューは、食材の総重量1.5kgまで加熱できます。
※塩の分量は、食材総重量の0.6%がおすすめです。

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）

2 野菜は、大きめのひと口大に切る。
（エリンギは半分の長さに切る）
肉とベーコンは、ひと口大に切る。肉は塩・こしょうで下味を付ける。

3 ボウルまたはビニール袋に**A**と食材を入れて全体を混ぜ、食材にまんべんなく**A**をまぶす。

4 角皿にアルミホイルを敷いて**3**を全体に広げ、**上段**に入れる。



まかせて調理 焼く » スタート

» 強め ※30秒以内に押す

※野菜や肉は材料表の食材以外でも作れます。
※ブロッコリーやアスパラガスなど緑の野菜や小さく切ったきのこ類は、ホイルに包んでください。



焼きいも

材料（4人分）　約297kcal　塩分0.0g

- さつまいも……4本（1本250〜300g）
- アルミホイル

＊1〜4本まで自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）

2 さつまいもは洗って水気をふき、フォークで数カ所穴を開ける。
※皮に穴を開けると加熱で皮がはじけるのが防げます。

3 角皿にアルミホイルを敷いて**2**を並べ、**下段**に入れる。
※加熱中にさつまいもからアクが出ることがあります。

探す » メニュー番号 » No.0057 » 決定
» サイズ選択 » スタート

手動でするときは：
太さ5cmまでの場合、ウォーターグリル・予熱なしで約33分
太さ5〜7cmの場合、ウォーターオーブン・予熱なし1段の250℃で約50分

揚げ物



から揚げ（鶏もも肉）

から揚げ（手羽元）

から揚げ（鶏もも肉） 目安時間／約14分

材料（4人分）　約282kcal☆　塩分0.8g

鶏もも肉……2枚（500g）
から揚げ粉（市販のもの）……適量

＊2人分も自動でできます。
※市販のから揚げ粉は、水で溶いて使用するタイプのものは使えません。

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）
2 鶏肉は1枚をそれぞれ8等分に切る。
※小さく切ると、焼き過ぎになります。
3 ビニール袋に鶏肉とから揚げ粉を入れる。
空気を入れて袋の口を閉じ、袋を振って粉をまぶす。

4 角皿にアミをのせて、**3**の肉を皮を上にして中央寄りに並べ、**上段**に入れる。



※鶏肉の余分な粉は払います。粉をつけたあとは、粉が湿らないうちに加熱してください。
※角皿にアルミホイルを敷くとお手入れが楽です。

探す » メニュー番号 » No.0540 » 決定 » 分量選択 » スタート

手動でするときは：**下段**に入れ、ウォーターグリル・予熱なしで18～22分（2人分は15～18分）
※自動加熱とは棚位置が異なります。

から揚げ（手羽元） 目安時間／約17分

材料（4人分）　約254kcal☆　塩分0.8g

鶏手羽元……12本（1本60g）
から揚げ粉（市販のもの）……適量

＊2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）
2 ビニール袋に、フォークで皮に穴を開けた手羽元とから揚げ粉を入れる。空気を入れて袋の口を閉じ、袋を振って粉をまぶす。
3 角皿にアミをのせて、肉を中央寄りに並べ、**上段**に入れる。

探す » メニュー番号 » No.0073 » 決定 » 分量選択 » スタート

手動でするときは：**下段**に入れ、ウォーターグリル・予熱なしで20～24分（2人分は16～20分）
※自動加熱とは棚位置が異なります。

市販のから揚げ粉を使わないで作るとき

材料（4人分）

鶏もも肉（1枚を8等分に切る）……2枚（500g）
（または鶏手羽元12本（1本60g））
A
- しょうゆ、酒……各大さじ2
- おろしにんにく……適量
- 塩、こしょう……各少々

片栗粉……適量

1 鶏肉はビニール袋に**A**とともに入れてよくもみこむ。
2 **1**の鶏肉の汁気をキッチンペーパーでふき取り、別のビニール袋に入れかえ、片栗粉を加えて袋を振って粉をまぶす。
※片栗粉をコーンスターチに代えてもよいでしょう。

＜味ちがい＞ **A** を代えれば、いろいろな味が楽しめます♪

レモンハーブ
- レモン汁……40mL
- ハーブミックス……小さじ2
- 塩……小さじ1

ゆずこしょう風味
- しょうゆ、酒……各大さじ2
- ゆずこしょう……小さじ2

カレー風味
- しょうゆ、酒……各大さじ2
- おろししょうが、おろしにんにく、ごま油、カレー粉……各小さじ2

「フライ」に関するよくあるご質問



Q1. 『揚げ物（ノンフライ）調理』では、何ができますか？
A. ●から揚げは油を使わずに、とんかつやフライドポテト、春巻きなどは少量の油で調理でき、カロリーダウンができます。揚げ油を使わないので、後始末も楽です。
●酢豚に使う豚肉も油を使わずに加熱できて便利です。
●「天ぷら」を揚げることはできません。

Q2. 白いパン粉がついたフライは、できますか？
A. 白いパン粉のままでは、上手にできません。こんがりパン粉（69ページ参照）を使います。
（白いパン粉のものでも、サラダ油をまんべんなく衣につけると少し焼き色がつきますが、均一な焼き色になりません。）

Q3. 冷凍もののフライはできますか？
A. ●から揚げやとんかつなど解凍せずにそのまま焼くことができます。
●から揚げは上記手順でから揚げ粉をまぶしたものを重ならないように冷凍し、まかせて調理の **網焼き・揚げる** で焼きます。
とんかつは、68ページを参照してください。



春巻き（豚ひき肉）

材料（10本）　約186kcal（1本）☆　塩分0.4g

- 玉ねぎ……1/2個（100g）
- ニラ……1束（100g）
- 好みのナッツ……30g
- A
  - 豚ひき肉……200g
  - しょうゆ……小さじ4
  - おろししょうが……小さじ2
  - ごま油……小さじ1
  - 片栗粉……20g
  - 塩、こしょう……各少々
- 春巻きの皮……10枚
- 薄力粉、水……各適量
- サラダ油……適量

*5本も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）
2 玉ねぎはみじん切り、ニラは1cmのざく切りにする。好みのナッツは粗く刻んで、炒っておく。
3 薄力粉を同量の水で溶く。
4 **2**と**A**をよく混ぜ合わせ、10等分して春巻きの皮で包み、巻き終わりを**3**でとめる。
5 **4**の皮にハケでサラダ油をまんべんなくぬる。角皿にアミをのせて春巻きを中央寄りに並べ、**上段**に入れる。

探す » メニュー番号 » No.0086 » 決定 » 分量選択 » スタート

※10本は4人分、5本は2人分を選びます。

手動でするときは：**下段**に入れ、ウォーターグリル・予熱なしで21～23分（5本は17～19分）
※自動加熱とは棚位置が異なります。



とんかつ

材料（4人分）　約613kcal☆　塩分0.6g

- こんがりパン粉
  - パン粉……60g
  - サラダ油……大さじ3
- 豚ロース肉……4枚（1枚130g）
- 塩、こしょう……各少々
- 薄力粉、溶き卵……各適量

*2人分も自動でできます。

1 こんがりパン粉（69ページ）を参照してこんがりパン粉を作る。
2 豚肉は脂身と赤身の境の部分に数カ所切り目を入れて筋切りをする。
<ポイント>
筋切りをしないと、火が通るときに筋が縮んでそり返ります。
3 肉全体を肉たたきでたたき、柔らかくして、両面に塩・こしょうをふる。
<ポイント>
肉たたきがないときは、空きビンやすりこ木などでたたくとよいでしょう。
4 **3**の肉に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。角皿にアミをのせて、肉を中央寄りに並べ、**上段**に入れる。

探す » メニュー番号 » No.0080 » 決定 » 分量選択 » スタート

手動でするときは：**下段**に入れ、グリル・予熱なしで16～18分（2人分は13～15分）
※自動加熱とは棚位置が異なります。

下処理までして冷凍したとんかつを解凍せずに焼けます

こんがりパン粉をつける手順まで済ませ、冷凍保存袋に間隔をあけて平らに入れて冷凍します。凍っていない食材を加熱するときと同じように加熱し、**延長**で6～7分追加します。



えびフライ

材料（4人分）　約142kcal☆　塩分0.5g

- こんがりパン粉
  - パン粉……60g
  - サラダ油……大さじ3
- えび……大8尾（1尾30g）
- 塩、こしょう、酒……各少々
- 薄力粉、溶き卵……各適量

*2人分も自動でできます。

1 こんがりパン粉（下記）を参照してこんがりパン粉を作る。
2 えびの殻と背ワタを取り、曲がらないように腹側に3～4か所切り目を入れてしっかりのばす。塩・こしょうをして酒をまぶす。
3 **2**に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。角皿にアミをのせて、えびを並べ、**上段**に入れる。

探す » メニュー番号 » No.0077 » 決定 » 分量選択 » スタート

手動でするときは：**下段**に入れ、グリル・予熱なしで12～14分（2人分は11～13分）
※自動加熱とは棚位置が異なります。



フライドポテト

材料（4人分）　約85kcal☆　塩分0.8g

- じゃがいも……2個（300g）
- 塩……適量
- サラダ油……小さじ2

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）
2 じゃがいもは皮をよく洗って1個をそれぞれ8等分のくし切りにし、ビニール袋に入れてサラダ油を加えて袋を振って、表面に油をからめる。
3 アルミホイルを敷いた角皿に**2**を重ならないように広げ、**下段**に入れる。

探す » メニュー番号 » No.0547 » 決定 » 分量選択 » スタート

手動でするときは：ウォーターグリル・予熱なしで約25分（2人分は約23分）

4 加熱後、すぐに塩をふる。
※好みで加熱後バターを加えてからめてもよいでしょう。

こんがりパン粉



材料
パン粉60gに対し、サラダ油大さじ3

※ こんがりパン粉は冷凍できます。使うときは解凍せずそのまま使えます。
※ こんがりパン粉の色がほぼ焼き上がりの色になります。好みのきつね色に仕上げてください。

【フライパンで作る場合】
こんがりパン粉の材料をフライパンに入れ、よく混ぜ合わせて火にかけ、混ぜながら、全体をきつね色になるまで加熱する。

【レンジ加熱で作る場合】
1 耐熱容器（直径15cmくらいの耐熱ガラス製または陶器製）にこんがりパン粉の材料を入れてよく混ぜ合わせ、ラップをせずに**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

レンジ » 600W | 約1分 » スタート

※パン粉20～30gのときは約40秒にします。

2 加熱後、混ぜてから 延長 を押して約30秒に合わせ、**スタート**を押す。全体にきつね色になるまで 延長 を押して約30秒加熱し、混ぜることを5～6回くり返す。
<ポイント>
加熱しすぎると急に黒くなるので、そばから離れずに様子を見ながら仕上げます。



炒め物

目安時間／約19分



目安時間／約16分



目安時間／約20分



目安時間／約17分

焼きそば

材料（4人分）　約487kcal　塩分3.9g

焼きそば用蒸しめん（粉末ソース付き）……4玉（1玉150g）
もやし……1/2袋（100g）
キャベツ（3cm角切り）……200g
ピーマン（細切り）……2個（60g）
にんじん（短冊切り）……50g
豚バラ薄切り肉（ひと口大に切る）……150g
クッキングシート

＊1～4人分まで自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）
2 角皿にクッキングシートを敷く。
3 **2**の角皿にめんをのせ、その上に野菜を材料表の順に広げ、粉末ソースをまんべんなく振りかけて肉を広げてのせる。



※野菜と肉は、めんの上に平たくのせてください。
※角皿にのせる順番を間違えると材料が焦げたり、うまく仕上がらないことがあります。

4 **3**を**上段**に入れる。

まかせて調理 炒める ≫ スタート

5 加熱後、よく混ぜる。

チャーハン

材料（4人分）　約365kcal　塩分1.0g

冷やごはん……600g
A［しょうゆ……小さじ2／サラダ油……小さじ1］
B［白ねぎ（みじん切り）……2本／にんじん（みじん切り）……100g／ピーマン（みじん切り）…2個／鶏がらスープの素…小さじ4／塩、こしょう……各少々／ベーコン（みじん切り）…4枚］
クッキングシート

＊1～4人分まで自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）
2 冷やごはんを人肌程度にあたためる。
耐熱容器に入れ、ラップをせずに**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

レンジ ≫ 600W | 1～2分 ≫ スタート

3 加熱後、**2**に**A**を加えて混ぜる。
4 角皿にクッキングシートを敷き、**3**を広げる。その上に、**B**を材料表の順に広げ、**上段**に入れる。



まかせて調理 炒める ≫ スタート

5 加熱後、よく混ぜる。
※加熱後に、あらかじめ作っておいたいり卵を加えてもよいでしょう。

2種類のメニューを同時に！



まかせて調理ならハーフ&ハーフで異なるメニューを同時に調理することもできます。

チャーハン&ホイコーロー

ホイコーローは、野菜炒め用のカット野菜と豚肉、市販のホイコーロー用合わせ調味料を使えば準備も手軽にできます。

えびのチリソース

材料（4人分）　約125kcal　塩分1.7g

えび（殻と背ワタを取る）……16尾（320g）
A［酒……小さじ2／片栗粉……大さじ1 1/3］
しめじ（小房に分ける）……1パック
白ねぎ（みじん切り）……1本（100g）
B［トマトケチャップ……大さじ3／酒、しょうゆ……各大さじ1 1/2／砂糖、片栗粉……各小さじ2／ごま油……小さじ1／豆板醤（トウバンジャン）……小さじ1/2／鶏がらスープの素……小さじ1/2／水……大さじ3］

＊1～4人分まで自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）
2 えびと**A**をからめておく。
3 底の平らな耐熱容器にしめじ、白ねぎと**B**を加えて混ぜ、**2**をのせて角皿にのせ、**上段**に入れる。



まかせて調理 炒める ≫ スタート ≫ 強め ※30秒以内に押す

4 加熱後、よく混ぜる。

鶏肉とカシューナッツの炒め物

材料（4人分）　約313kcal　塩分1.0g

鶏もも肉（2cm角に切る）……400g
塩、こしょう……各少々
ピーマン（2cm角に切る）……4個（120g）
白ねぎ（1cm幅に切る）……1本（100g）
たけのこ（1cm角に切る）……50g
A［オイスターソース……大さじ1／しょうゆ……小さじ1/2／おろししょうが……小さじ1／鶏がらスープの素……小さじ1/2／水……小さじ4／片栗粉……大さじ1］
カシューナッツ……60g
クッキングシート

＊1～4人分まで自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）
2 鶏肉に塩・こしょうする。
3 **2**、野菜、**A**をよく混ぜ合わせてクッキングシートを敷いた角皿に重ならないように広げ、カシューナッツを散らし、**上段**に入れる。



まかせて調理 炒める ≫ スタート ≫ 強め ※30秒以内に押す

4 加熱後、よく混ぜる。



赤飯

材料（米2合分）　約624kcal（1合分）　塩分0.0g

- もち米……2合（300g）
- あずき……50g
- あずきのゆで汁（足りないときは水を加える）……270mL

*もち米1～3合分まで自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。（水位2）

2 あずきを鍋でゆでる（ゆで汁は残しておく）。金属製バット（約27×21×高さ3.5cm）に洗ったもち米とあずきのゆで汁（足りないときは水を加える）を入れ、約1時間つけ、ゆでたあずきを加える。

3 角皿にアミをのせて、**2**をのせ、**上段**に入れる。

探す » メニュー番号 » No.0139 » 決定 » 分量選択 » スタート

手動でするときは：蒸し物で約23分（1合は約17分、3合は約28分）

※角皿を取り出す際、バットがすべりやすいので注意してください。

4 加熱後、軽く全体を混ぜ、乾いたふきんをかけて約10分蒸らす。

赤飯のポイント

●もち米は、1合＝150gです。
●金属製バットは、底が平らで浅いので、蒸気がまんべんなくあたります。



黒豆

材料（4人分）　約471kcal　塩分2.8g

- 黒豆……2カップ（280g）
- A
  - 水……4 1/2カップ
  - 砂糖ⓐ……90g
  - しょうゆ……大さじ2
  - 塩……小さじ1
  - 重曹……小さじ1/3
- 砂糖ⓑ……90g
- クッキングシート

1 深い耐熱容器に黒豆と**A**を入れフタをして一晩つけておく。

<ポイント>
容器は、深いふきこぼれのしにくい耐熱容器（2.5L以上）を使います。（10ページ容器について参照）

2 水タンクに水を入れる。（水位2）

3 **1**にクッキングシートを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタ（アルミホイルなど）をする。
※アルミホイルでフタをする場合は、しっかりとかぶせます。

4 角皿に**3**をのせ、**下段**に入れる。

探す » メニュー番号 » No.0137 » 決定 » スタート

途中、報知音が鳴れば（残り時間が1時間のとき）取り出して砂糖ⓑを加えて混ぜ合わせ、落としブタとフタをして**スタート**を押す。
※容器を取り出す際は、とりけし は押さずに、ドアを開けて取り出してください。
※加熱後のフタ（アルミホイルなど）は、やけどに気をつけて、はずしてください。
※加熱中に停電などで中断したときは、手動調理の**ウォーターオーブン・予熱なし1段の140℃**で様子を見ながら加熱してください。

5 加熱後、表面に出ている豆があれば煮汁に沈めてそのまま一昼夜置き、味を含ませる。



土鍋で炊くごはん

約536kcal（1合分）　塩分0.0g

米の量	土鍋サイズと水の量		
	6号	7号	8号
1合（150g）	約220mL	約200mL	約180mL
2合（300g）	約410mL		

1 米は洗い、ザルに上げて水気をよくきってから土鍋に入れ、分量の水を加えて30分～1時間つけておく。

2 水タンクに水を入れる。（水位1以上）

3 **1**にフタをして、角皿にのせ、**下段**に入れる。



探す » メニュー番号 » No.0987 » 決定 » 分量選択 » スタート

手動でするときは：煮こみで、1合は30～35分、2合は40～45分。加熱後、庫内で約15分蒸らす

4 加熱後、全体を混ぜる。
※加熱後土鍋が熱くなっていますので、ミトンなどを使って、やけどに気をつけてフタをあけてください。

土鍋で炊くごはんのポイント

●6～8号サイズの土鍋が使えます

土鍋サイズの目安			
	6号	7号	8号
口径	約15cm	約18cm	約22cm
容量	約0.9L	約1.6L	約2.0L

※6号土鍋の形状によって、炊き上がり時にフタにごはんがつく場合があります。
●フタをして総重量が2.7kgまでの土鍋を使ってください。



さんまの骨までやわらか煮

材料（4人分）　約381kcal　塩分1.3g

- さんま……4尾（1尾150g）
- A
  - 水……200mL
  - 砂糖……大さじ2
  - 酒……大さじ2
  - みりん……大さじ2
  - しょうゆ……大さじ1 1/2
  - 酢……大さじ2
  - しょうが（薄切り）……20g
- クッキングシート

1 水タンクに水を入れる。（水位2）

2 さんまは頭、尾、内臓を除いて、4cmぐらいの筒切りにする。

3 金属製バット（ステンレス製）に**A**を入れて混ぜ合わせ、**2**を入れる。

4 **3**にクッキングシートをバットの大きさに切って、落としブタにする。



5 角皿に**4**をのせ、**下段**に入れる。

探す » メニュー番号 » No.0629 » 決定 » スタート

※しょうがの細切りを飾ってもよいでしょう。

さんまの骨までやわらか煮のポイント

●容器はムラ煮えを防ぐため金属製バット（ステンレス製）などを使用します。
●金属製バットのサイズは、魚が調味料につかるくらいのものが適しています。（上記3の写真のバットは、約24.5×20×高さ3.5cmです）



蒸し物

目安時間／約13分

シュウマイ（手作り）

材料（4人分・20個）　約253kcal　塩分1.2g

- 豚ひき肉……300g
- 塩……小さじ1/3
- A
  - 玉ねぎ（みじん切り）……1/2個（100g）
  - 片栗粉……大さじ2
  - 砂糖、酒、しょうゆ……各大さじ1
  - おろししょうが……小さじ1
  - 水……大さじ4
- シュウマイの皮……20枚
- 片栗粉（倍量の水で溶く）……大さじ1
- クッキングシート

1 水タンクに水を入れる。（水位2）
2 ボウルに豚ひき肉と塩を入れてしっかり練り、**A**を加えてよく混ぜ合わせる。
3 親指と人差し指で輪を作り、シュウマイの皮をのせて輪の中に押しこみ、具を入れるくぼみを作る。具をスプーンかナイフで皮のくぼみに押しこみ、皮の端を具にはりつけるようにして形作る。シュウマイの上部を水溶き片栗粉に軽くひたす。
4 角皿にアミをのせて、クッキングシートを敷き、**3**を並べて、**上段**に入れる。

探す » メニュー番号 » No.0603 » 決定 » スタート

［手動でするときは：蒸し物で約13分］

シュウマイ（手作り）のポイント

●シュウマイの上部に水溶き片栗粉をつけることにより、しっとり、つややかに蒸し上がります。
●包み終わった生地が乾燥しないよう、加熱直前までラップをかけておくとよいでしょう。



目安時間／約13分

鶏肉とキャベツの蒸し物

材料（4人分）　約325kcal　塩分3.0g

- 鶏もも肉……2枚（1枚200g）
- 塩、こしょう……各少々
- キャベツ……200g
- しめじ……1パック（100g）
- たれ
  - ナンプラー、砂糖、酢……各大さじ2
  - しょうゆ、オイスターソース、ごま油……各大さじ1
  - 白ねぎ（みじん切り）……適量
  - 好みのナッツ（粗く刻む）……適量

＊1～4人分まで自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。（水位2）
2 鶏肉は身の厚い部分を切り開き、1.5cm以下の厚さにし、塩・こしょうをふる。
3 キャベツはせん切りにし、しめじは小房に分けて、金属製のザルに入れる。
4 角皿にアミをのせ、**2**と**3**をのせ、**上段**に入れる。

まかせて調理　蒸す・ゆでる » スタート



※鶏もも肉が1枚200gより大きい場合は、スタート後30秒以内に 強め を押します。

5 加熱後、鶏肉を切って盛り付け、混ぜ合わせたたれをかける。



目安時間／約30分（太さ5cmまで）
約40分（太さ5～7cm）

ふかしいも

材料（4人分）　約297kcal　塩分0.0g

- さつまいも……4本（1本250～300g）

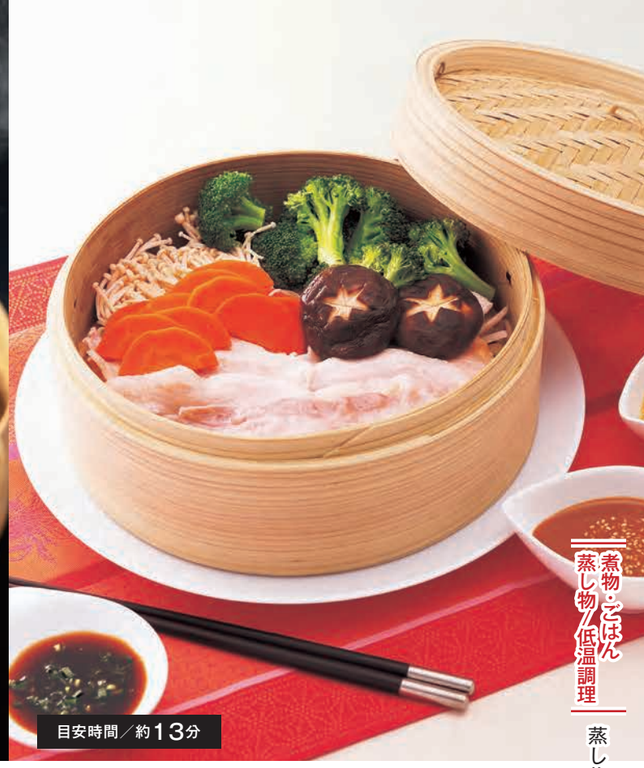
＊1～4本まで自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。（水位2）
2 角皿の中央にアミをのせて、洗ったさつまいもを並べ、**上段**に入れる。

探す » メニュー番号 » No.0619 » 決定 » サイズ選択 » スタート

［手動でするときは：蒸し物で約30分（太さ5cmまでのもの）
※太さ5～7cmのものは、蒸し物で約30分加熱後、水タンクに水を追加し（水位2）、延長 で約10分加熱を追加してください。］

※さつまいもの太さや形状により、仕上がりが異なります。加熱が足りない場合は、水タンクに水を追加し（水位2）、 延長 で加熱を追加してください。



目安時間／約13分

せいろ蒸し

材料（2人分）　約423kcal　塩分1.6g

- 豚バラ薄切り肉（半分に切る）……160g
- もやし……100g
- ブロッコリー（小房に分ける）……1/2個（125g）
- えのきだけ（汚れた部分を切り落とす）……100g
- 生しいたけ（石づきを取る）……2枚
- にんじん（厚さ3mmの薄切り）……30g
- A
  - 白ねぎ（みじん切り）……30g
  - 酢……大さじ2
  - ごま油……大さじ1
  - 砂糖……小さじ2
  - 塩……小さじ1/2

＊4人分も自動でできます。
※Aの酢は、半分をレモン汁にしてもよいでしょう。

1 水タンクに水を入れる。（水位2）
2 せいろ（直径24cm高さ8cm）の半分にもやしを広げ、上に肉を並べ、ほかの野菜を残り半分に重ならないように並べる。
3 角皿にアミをのせて、**2**をのせ、**下段**に入れる。

探す » メニュー番号 » No.0554 » 決定 » 分量選択 » スタート

［手動でするときは：蒸し物で約13分（4人分は約15分）］

4 加熱後、混ぜ合わせた**A**を添える。
※好みでポン酢やごまだれを添えてもよいでしょう。

せいろ蒸しのポイント

●せいろのサイズは、2人分は直径24cm、高さ8cm、4人分は直径27cm、高さ8cm のものが適しています。
●加熱をするときは、せいろのフタは使いません。

低温調理

食材に適した温度でじっくり加熱。
サラダチキンやハムはしっとり、
野菜はシャキッとした食感が残る仕上がりに！



サラダチキン　目安時間／約1時間10分

材料（4人分）　約119kcal　塩分0.8g

- 鶏むね肉……1枚（300g）
- A
  - 塩……小さじ1/2
  - ハーブミックス……小さじ1〜2
  - オリーブオイル……大さじ1

＊鶏むね肉2枚も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。（水位2）
2 ビニール袋に**A**を入れて混ぜ合わせ、鶏肉を加えてもみこみ、冷蔵室で3〜4時間から一晩漬けこむ。
3 角皿の中央にアミをのせて、皮を上にして鶏肉をのせ、**上段**に入れる。

探す » メニュー番号 » No.2158 » 決定
» 分量選択 » スタート

手動でするときは：低温調理・ソフト蒸し70℃で約1時間10分
（2枚は約1時間15分）

＜味ちがい＞ A を代えれば、ほかの味も楽しめます♪

ピリ辛味
- ●しょうゆ、砂糖……各大さじ1
- ●豆板醤（トウバンジャン）、みそ……各小さじ1
- ●おろしにんにく、おろししょうが……各小さじ1/2

ロースハム　目安時間／約2時間20分

材料（6人分）　約159kcal　塩分3.2g

- 豚ロースかたまり肉……600g
- A
  - 塩……18g
  - 砂糖……3g

※塩の分量は、肉の重量の3%程度がおすすめです。

1 水タンクに水を入れる。（水位2）
2 豚肉にたこ糸を巻きつけてしばり、形をととのえる。**A**をすりこみ、ラップをして冷蔵室で一晩おく。
3 角皿の中央にアミをのせて、**2**の表面の水気をふき取ってのせ、**上段**に入れる。

探す » メニュー番号 » No.2159 » 決定
» スタート

手動でするときは：低温調理・ソフト蒸し70℃で約2時間20分

※加熱後、庫内に水が多く溜まります。
延長する場合は、つゆ受けの水を捨て、水タンクに水を追加してください。

「低温調理」について

- ●食材に適した温度を維持しながら加熱し、食材の過加熱を防いでソフトに仕上げます。このメニュー集記載の分量や切りかたなどを変更すると、うまく仕上がらない場合があるため、記載内容通りに調理してください。
- ●食材は新鮮なものを使用します。加熱前の下処理の際は、手袋などをして直接食材に触れないよう衛生面に注意して調理してください。
- ●サラダチキンやロースハムは、一般的なハムなどと材料や加熱方法が異なります。保存料なども使用していませんので、長期保存はできません。保存する場合は、冷蔵室で保存の上、1〜2日以内を目安に食べきってください。
- ● 探す → カテゴリー → 低温調理 からメニューを探すと、焼き物ページ（50〜65ページ）・レシピ集メニュー一覧（125ページ）に掲載されている「あぶり豊潤焼き（あぶり焼き＋低温調理）」のメニューも選べます。



砂肝のオイル煮

材料　全量 約1095kcal　塩分5g

- 砂肝……300g
- 塩……下処理後の重量の2%
- A
  - ローリエ……1枚
  - オリーブオイル……100mL
  - にんにく(薄切り)……1かけ
  - こしょう……小さじ3/4

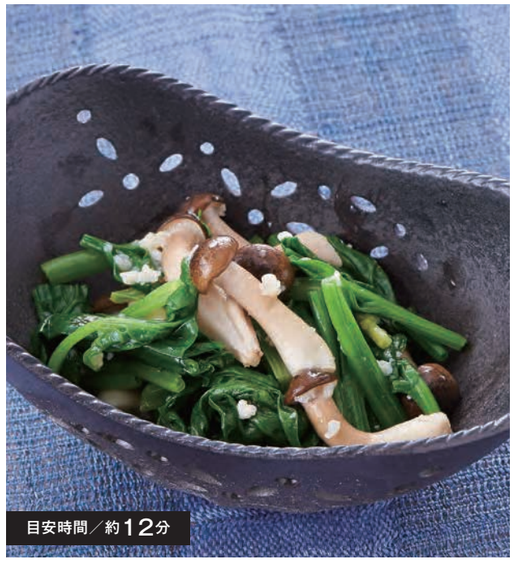
1 水タンクに水を入れる。(水位2)
2 砂肝の下処理をする。砂肝を半分に切り、両側にある青白い部分を削ぎ落として、塩をすりこむ。
3 ジッパー付き食品保存袋に、**A**を入れ、**2**の砂肝を加えて空気を抜いてしっかり閉める。
4 角皿の中央にアミをのせて、**3**を袋ごとのせ、**上段**に入れる。
※袋の口が上向きになるようにのせます。

探す » メニュー番号 » No.2160 » 決定 » スタート

手動でするときは：低温調理・ソフト蒸し90℃で約40分

ジッパー付き食品保存袋について

- ポリエチレン製の耐熱温度100℃、厚さ0.06mm以上のものをご使用ください。
- 加熱の際は、庫内天面に接触しないようにしてください。



ほうれん草としめじの塩麹(しおこうじ)あえ

材料(4人分)　約112kcal　塩分1.7g

- ほうれん草(太い根には十字の切り込みを入れる)……200g
- しめじ(小房に分ける)……100g
- A
  - 塩麹(しおこうじ)……適量
  - みりん……大さじ1

1 水タンクに水を入れる。(水位2)
2 角皿にアミをのせて、ほうれん草としめじをのせ、**上段**に入れる。

探す » メニュー番号 » No.2156 » 決定 » スタート

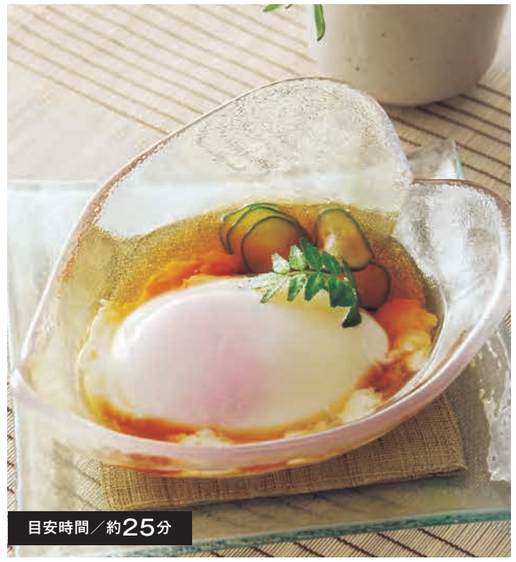
手動でするときは：低温調理・ソフト蒸し80℃で約12分

3 加熱後、ほうれん草はすぐに水に取ってアク抜きをし、水気を絞って3～4cm幅に切る。
4 **3**としめじを**A**であえる。

ほうれん草としめじの塩麹(しおこうじ)あえのポイント

- ほうれん草を切って金属製のザルに入れて加熱することもできます。ザルを使う場合は、アミは使わず、直接ザルを角皿にのせます。





温泉卵

材料　約83kcal(1個)　塩分0.2g

- 卵(冷蔵のもの)……M4個

*2～8個まで自動でできます。

ご注意
温泉卵の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

1 水タンクに水を入れる。(水位2)
2 角皿の中央にアミをのせて、卵を並べ、**上段**に入れる。

探す » メニュー番号 » No.0602 » 決定 » スタート

手動でするときは：低温調理・ソフト蒸し70℃で約25分

3 加熱後、必ず流水につけて充分冷めてから割る。
※写真は、だしをはっています。だしは市販のめんつゆを使うと便利です。

温泉卵のポイント

- 冷蔵保存の卵を使います。
- 卵の保存状態や大きさなどによって仕上がりが変わることがあります。好みに応じてスタート後30秒以内に仕上がりを調節してください。



茶わん蒸し

材料(4人分)　約112kcal　塩分1.7g

- 干ししいたけ(水でもどす)……2枚
- A
  - 干ししいたけのもどし汁……大さじ2
  - しょうゆ……大さじ1
  - 砂糖……大さじ1
- ささ身……100g
- 酒、薄口しょうゆ……各少々
- えび……4尾
- かまぼこ……4切れ
- ぎんなん(缶詰)……8粒
- 卵液
  - 卵……M2個
  - だし汁……2カップ
  - 塩……少々
  - 薄口しょうゆ……小さじ1
  - みりん……小さじ2
- みつ葉……適量

*1～8個まで自動でできます。
※干ししいたけは、メニュー番号No.2227 干ししいたけをもどすを使うと便利です。

1 水タンクに水を入れる。(水位2)
2 干ししいたけは、半分に切って大きめの耐熱容器に**A**とともに入れ、ラップをせずに**庫内中央**に置く。(角皿は入れません)

レンジ » 600W | 約1分10秒 » スタート

3 ささ身は筋を取ってそぎ切りにし、酒と薄口しょうゆをふっておく。えびは尾を残して殻をむき、背ワタを取る。
4 卵をよく溶きほぐしてだし汁でのばし、塩、薄口しょうゆ、みりんを加えて混ぜ、ザルなどでこす。
5 蒸し茶わんにみつ葉以外の具を等分に入れ、卵液を8分目まで注ぎ、共ブタをする。
6 角皿に**5**を並べ、**上段**に入れる。
※共ブタがない場合は、アルミホイルで代用できます。

探す » メニュー番号 » No.0090 » 決定 » スタート

手動でするときは：低温調理・ソフト蒸し90℃で約25分。加熱後、庫内で約10分蒸らす。

7 加熱後、みつ葉を散らす。

茶わん蒸しのポイント

- 卵の溶きかたが足りないとうまく固まらないことがあります。はしをボウルの底から離さずに混ぜると泡が立ちません。
- 卵とだし汁の割合はおよそ1：4です。
- 卵液の温度は15～25℃にします。温度が高いとスが立ったりします。
- 具や卵液は同量ずつ入れます。具は蒸し茶わんの1/3以下(約50g)、卵液は8分目にします。



えびのグリル



なすの揚げびたし



アスパラぎょうざ



あさりのトマト蒸し

サッと8分・パパッと 10 分メニュー

基本の操作

分量

● 特に記載のないものは、2人分のレシピです。

水タンク

焼き：水位1以上　**蒸し**：水位2

操作

探す » メニュー番号 » 各メニューの番号※ » 決定 » スタート

※各カテゴリーの総称キーでも加熱できます。
・サッと8分焼き（メニュー番号No.2358）
・サッと8分蒸し（メニュー番号No.2359）
・パパッと10分焼き（メニュー番号No.2360）
・パパッと10分蒸し（メニュー番号No.2361）

■手動でするときは

焼き…「サッと8分焼き」は手動ではできません。
「パパッと10分焼き」は、**下段**に入れ、ウォーターグリル・予熱なしで13～15分を目安に加熱してください。
※自動加熱とは棚位置が異なります。

蒸し… 蒸し物で8～10分を目安に加熱してください。

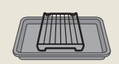
付属品・棚位置

サッと8分 焼き
上段・アミ2枚



アミ2枚を重ねて使います。

パパッと10分 焼き
上段・アミ1枚



サッと8分 蒸し　**パパッと10分 蒸し**

上段・アミ1枚　または　**上段**・角皿



サッと8分蒸しまたは、パパッと10分蒸しのスタート画面には、アミが表示されますが、メニューによっては、アミは使いません。

サッと8分 焼き

えびのグリル

メニュー番号 No.0901



1 えび8尾（1尾20g）は、殻付きのまま背開きにし、身の部分に浅く切り込みを入れて開き、アミに並べる。
※調理はさみを利用すると便利です。
2 オリーブオイル大さじ1、しょうゆ小さじ1、おろしにんにく・ブラックペッパー・一味とうがらし各適量を混ぜ合わせて、**1**に等分にかけ、加熱する。

パパッと10分 焼き

なすの揚げびたし

メニュー番号 No.0890

1 なす2本（200g）は縦半分に切って皮に切り込みを入れ、横半分に切る。ししとう8本は縦に1本切り込みを入れる。ビニール袋になすとししとう、サラダ油大さじ1を入れてまんべんなく油をまぶす。
2 アミの中央になすを皮を上にして並べ、前後にししとうを並べ、加熱する。
3 加熱後、しょうゆ・みりん各大さじ1に漬けこむ。

サッと8分 蒸し

アスパラぎょうざ

メニュー番号 No.0775



1 アスパラガス4本は、半分に切る。
2 豚ひき肉100g、酒大さじ1 1/2、おろししょうが小さじ1、塩・こしょう各少々を混ぜ合わせ、ぎょうざの皮8枚にのせ、アスパラガスをのせて巻く。
3 アミにクッキングシートを敷き、**2**の巻き終わりを下にして並べ、加熱する。

パパッと10分 蒸し

あさりのトマト蒸し

メニュー番号 No.0774

1 底の平らな耐熱容器に砂出ししたあさり200gを入れ、トマト1個（粗く刻む）、白ワイン大さじ1/2、オリーブオイル小さじ1、にんにく（みじん切り）、塩・こしょう各少々を加えて混ぜる。
2 **1**を角皿にのせ、加熱する。
※加熱後、開いていない貝があれば、別の小さな耐熱容器に入れてラップをして、レンジ500Wで様子を見ながら加熱します。

■ 上記以外のメニュー例は、レシピ集メニュー一覧（120ページ）をご覧ください。

トースト モーニングセット（組み合わせ自在）

トーストとおかずが同時に加熱できるので、
忙しい朝でもカンタンに朝食が完成します


トースト&目玉焼き&アスパラベーコン


ハムチーズトースト&卵焼き&ラペ


マフィン&目玉焼き&ツナキャベツのカレーマヨ風味

トースト　目安時間／7〜8分

材料

食パン（常温または冷凍・4〜6枚切り）……1〜4枚

1 水タンクに水を入れる。（水位１以上）
2 角皿にアミをのせて食パンを並べ、**上段**に入れる。
※食パン1〜2枚のときはアミの中央にのせます。



探す » メニュー番号 » No.0641 » 決定 » 分量選択 » スタート

手動でするときは（常温の場合）：**下段**に入れ、ウォーターグリル・予熱なしで2枚は9〜11分、4枚は10〜12分
※自動加熱とは棚位置が異なります。

トーストのポイント

●パンの種類・大きさ・厚み・保存状態により、焼けかたが異なるため様子を見ながら焼いてください。
●裏面の焼き色が表面に比べて薄く焼き上がります。裏面の焼き色を追加する場合は加熱後すぐに裏返し、**延長**で2〜3分焼いてください。

モーニングセット（組み合わせ自在）　目安時間／10〜11分

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）
2 食パンまたは好みのパンメニューとおかず（83ページ）を準備して**上段**に入れる。

【２人分の置きかた】



角皿にアミをのせて、奥側にパンメニュー、手前側におかずを並べる。

【４人分の置きかた】



角皿におかずを並べ、アミをのせる

パンを中央に寄せてのせる

探す » メニュー番号 » No.0992 » 決定 » 分量選択 » スタート

手動でするときは：**下段**に入れ、ウォーターグリル・予熱なしで12〜14分
※自動加熱とは棚位置が異なります。

モーニングセットのポイント

●パンメニューとおかず（83ページ）から、それぞれ好みのメニューを選んで、同時に加熱ができます。
●パンは常温のものを使用します。食パン以外にもイングリッシュマフィンやベーグルなども組み合わせできます。
・イングリッシュマフィンやベーグルは、半分に切り、断面を上にして並べます。
・ロールパンを焼くときは、アルミホイルをかぶせます。

パンメニュー

・各レシピは、2人分です。
・１〜４人分まで自動でできます。



ピザトースト

約329kcal　塩分1.6g

食パン（4〜6枚切り）2枚
ピザソース30g　玉ねぎ30g
ベーコン1枚　ピザ用チーズ60g
ピーマン1/2個

1 食パンにピザソースをぬって、玉ねぎ（薄切り）、ベーコン（5mm幅に切る）、ピザ用チーズ、ピーマン（輪切り）の順に等分してのせる。



ハムチーズトースト

約345kcal　塩分2.2g

食パン（8〜10枚切り）4枚
A［スライスチーズ2枚　ハム2枚］

1 食パン2枚の間にAを1枚ずつはさんで並べる。



ミートサンドパン

約380kcal　塩分2.3g

A［牛ひき肉80g　ピーマン（細切り）2個
薄力粉大さじ1　トマトケチャップ大さじ3
ウスターソース小さじ1
塩・こしょう各少々］
食パン（8〜10枚切り）4枚

1 アルミホイルで型を作り、混ぜ合わせたAをまんべんなくのせる。
2 アミに1と2枚ずつ重ねた食パンを並べる。
3 加熱後、トースト に好みでバターをぬり、肉をはさむ。
※4人分のときは、1は角皿に並べてください。



りんごトースト

約230kcal　塩分0.9g

りんご（皮付きのまま厚さ5mmの薄切り）1/2個（150g）　バター10g
砂糖（または、はちみつ）適量
食パン（4〜6枚切り）2枚
バター適量　シナモン適量

1 アルミホイルで型を作り、りんごを少しずつずらして並べる。その上にバターをちぎって、まんべんなくのせ、砂糖（または、はちみつ）をかける。
2 アミに1と食パンを並べる。
3 加熱後、トースト にバターをぬり、焼きりんごをのせ、シナモンをふる。
※4人分のときは、1は角皿に並べてください。

おかず

・各レシピは、2人分です。



目玉焼き

約83kcal　塩分0.2g

卵M2個
アルミケース4枚

1 アミにアルミケースを2枚重ねたものをのせ、卵を割り入れる。
※卵の大きさや温度によって仕上がりが変わります。加熱が足りない場合は、様子を見て延長してください。



卵焼き

約127kcal　塩分0.6g

卵M1個　ベーコン（半分に切る）2枚
冷凍ミックスベジタブル10g
塩・こしょう各少々　アルミケース2枚

1 アルミケースにベーコンを十字に敷く。冷凍ミックスベジタブルを等分に入れる。
2 卵は溶いて、塩・こしょうをする。
3 1に2を等分に入れる。



ラペ

約34kcal　塩分0.2g

にんじん60g　レーズン15g
塩・こしょう各少々
A［オリーブオイル適量　レモン汁適量］

1 にんじんはスライサーで薄切りにしてからせん切りにする。
2 アルミホイルの上に1、レーズンをのせ、塩・こしょうをして包む。
3 加熱後、Aを好みの量加えてあえる。



アスパラベーコン

約90kcal　塩分0.4g

アスパラガス4本　ベーコン（半分に切る）2枚　アルミケース2枚

1 アスパラガスは固い部分を落とし、3等分の長さに切る。
2 1をベーコンで巻いてつまようじでとめ、アルミケースにのせる。



ツナキャベツのカレーマヨ風味

約142kcal　塩分0.4g

キャベツ（3cm角に切る）40g
A［ツナ（缶詰・汁気をきる）70g　マヨネーズ大さじ1　カレー粉小さじ1/2］

1 アルミホイルで型を作り、キャベツを広げてのせ、上から混ぜ合わせたAをかける。
※4人分のときは、アミに触れないように角皿に並べてください。
※加熱後、パンにはさんでもよいでしょう。



かぼちゃのチーズ焼き

約51kcal　塩分0.2g

かぼちゃ60g　ピザ用チーズ20g
クッキングシート

1 かぼちゃは薄切りにする。
2 クッキングシートにかぼちゃを少しずつずらして並べ、上からピザ用チーズを散らす。

お弁当用おかず
（組み合わせ自在）

好みの組み合わせで、彩りも栄養も
バランスの取れたお弁当ができます。



お弁当用おかず（組み合わせ自在）

目安時間／約14分

1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
2 角皿に食材をのせ、**下段**に入れる。

探す » メニュー番号 » No.0993 » 決定 » スタート

［手動でするときは:ウォーターグリル・予熱なしで約14分］

お弁当用おかずのポイント

- 角皿にのれば、何品でもどの組み合わせでも加熱できます。
- 耐熱容器は下の写真を参考に底の平らな浅めのものをお使いください。
- お手入れを簡単にするために、アルミケースを使ってもよいでしょう。



にんじんのきんぴら

材料（1人分）　約46kcal　塩分0.9g

にんじん50g
A［しょうゆ小さじ1　みりん小さじ1
ごま油小さじ1/4　ごま適量］

1 にんじんは皮をむかずに、ピーラーで薄くスライスする。
2 耐熱容器に**1**を入れて**A**を加え、混ぜ合わせてアルミホイルでフタをする。

エリンギのベーコン巻き

材料（1人分）　約88kcal　塩分0.5g

エリンギ1/2本　ベーコン1～2枚
塩・こしょう各少々

1 エリンギは縦半分に切り、塩・こしょうする。ベーコンは半分の長さに切る。
2 エリンギの軸にベーコンを巻き、つまようじで巻き終わりをとめる。

手羽中の甘辛焼き

材料（1人分）　約212kcal　塩分1.5g

鶏手羽中1～2本
A［しょうゆ大さじ1/2　みりん大さじ1/4
酒小さじ1/2　砂糖小さじ1/4］
アルミケース

1 手羽中は半分に切り、**A**に30分漬けこむ。
2 アルミケースに汁気をきった**1**をのせる。

チンゲン菜のじゃこあえ

材料（1人分）　約16kcal　塩分0.8g

チンゲン菜（ざく切り）50g
ちりめんじゃこ5g　しょうゆ適量

1 チンゲン菜とちりめんじゃこ、しょうゆをアルミホイルに入れて包む。
2 加熱後、混ぜる。



豚肉の甘辛炒め

材料（1人分）　約226kcal　塩分2.0g

豚肩ロース肉（薄切り）70g
A［マーマレード大さじ1　しょうゆ小さじ2
塩・こしょう各少々］

1 豚肉は食べやすい大きさに切って耐熱容器に入れ、**A**を加えて混ぜ合わせる。



セサミチキン

材料（1人分）　約138kcal　塩分0.2g

鶏もも肉60g　塩・こしょう各少々
白ごま、黒ごま各適量　アルミケース

1 鶏肉は身の厚いところを開いて4等分に切り、塩・こしょうでしっかり下味を付ける。鶏肉に、白ごま、黒ごまをそれぞれまぶしつける。
2 アルミケースに鶏肉の皮を上にして入れる。



まいたけのきんぴら

材料（1人分）　約101kcal　塩分1.7g

まいたけ50g　しめじ50g　油揚げ1/4枚
A［しょうゆ小さじ2　砂糖小さじ1
ごま油小さじ1　七味とうがらし少々］

1 まいたけは細かくさいて、しめじは小房に分ける。油揚げは5mm幅に切る。
2 耐熱容器に**1**を入れ、**A**を加えてよくあえる。



カンタンチンジャオ

材料（1人分）　約371kcal　塩分2.0g

焼肉用牛肉3～4枚（65g）
ピーマン1個　塩・こしょう各少々
A［砂糖大さじ1　しょうゆ小さじ2
ごま油小さじ1/2　白ごま適量］

1 牛肉は細切りにして、塩・こしょうで下味を付ける。ピーマンは種とへたを取り細切りにする。
2 耐熱容器に**1**を入れ、**A**を加えて混ぜる。



「鶏そぼろ」と「いり卵」を同時に作ってごはんにのせると“2色ごはん”ができます。

鶏そぼろ

材料（1人分）　約121kcal　塩分1.4g

鶏ひき肉50g　酒小さじ1 1/2
砂糖小さじ2　しょうゆ小さじ1 1/2

1 耐熱容器に材料を入れてよく混ぜる。
2 加熱後、そぼろ状になるようにかき混ぜる。
3 お弁当に詰めたごはんの上にのせる。



いり卵

材料（1人分）　約115kcal　塩分0.5g

卵1個
A［牛乳大さじ2　砂糖小さじ1　塩少々］

1 耐熱容器に卵を割りほぐし、**A**を加えてよく混ぜる。
2 加熱後、いり卵状になるようにかき混ぜる。
3 お弁当に詰めたごはんの上にのせる。



かぼちゃサラダ

材料（1人分）　約130kcal　塩分0.4g

かぼちゃ50g
A［ツナ大さじ1　マヨネーズ大さじ1/2
コーヒーフレッシュ1個分
塩・こしょう各少々］

1 かぼちゃは皮をむいて、1cm角に切り、耐熱容器に入れて加熱する。
2 加熱後、混ぜ合わせた**A**とあえる。



焼き魚 3 種

塩ざけ

材料（1人分）　約143kcal　塩分1.3g

塩ざけ（半分に切る）1切れ（80g）

1 アルミホイルを敷いて、表側を上にして並べる。

さわらのみそ漬け

材料（1人分）　約155kcal　塩分0.9g

さわらのみそ漬け（半分に切る）1切れ（80g）

1 余分なみそをふき取る。アルミホイルを敷いて、表側を上にして並べる。

さばのマヨネーズ焼き

材料（1人分）　約232kcal　塩分1.1g

塩さば（半分に切る）1/2切れ（50g）
A［マヨネーズ大さじ1　青ねぎ1本］

1 身の上に**A**を等分にぬる。アルミホイルを敷いて、並べる。

焼き・蒸し同時2段



※イメージです。

焼き料理と蒸し料理が同時にできて、
スピーディにバランスの取れた献立がととのいます。
調理だけでなく揚げ物惣菜と蒸し物惣菜の同時あたためもできます。





トーストとおかず、スープが一緒にできて、
忙しい朝でもバランスのいい朝食のできあがり♪



モーニングセット＆スープ

焼き野菜とカレーあたためなどが
一緒にできてカフェランチの完成！



焼き野菜＆レトルトカレー

パパッと10分の焼き・蒸しメニューを
組み合わせて同時に調理

スピードメニュー（焼き&蒸し）



なすの揚げびたし　さけと野菜の紙包み蒸し

揚げ物惣菜と蒸し物惣菜も
同時にあたためができます♪

サックリあたため&しっとりあたため



から揚げ　シュウマイ

基本のポイント

●焼き・蒸し同時２段は、自動加熱のみです。手動調理ではできません。

●加熱を追加したいときは
・焼き料理は加熱後に、蒸し料理（下段）を取り出し、**延長**で追加します。
・蒸し料理は加熱後に、焼き料理（上段）を取り出し、蒸し料理を上段に入れて、手動調理の蒸し物で様子を見ながら加熱を追加します。



上段　下段
から揚げ&蒸し野菜

材料（2人分）　約460kcal☆　塩分0.8g

鶏もも肉……1枚（250g）
から揚げ粉（市販のもの）……適量
A
- パプリカ（ひと口大に切る）……100g
- ブロッコリー（小房に分ける）……80g
- アスパラガス（半分に切る）……4本
- ウインナー……4本

卵……M1個
好みのドレッシング……適量

＊4人分も自動でできます。

ご注意
ゆで卵の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

1 水タンクに水を入れる。（水位2）

■から揚げの準備

2 鶏肉は8等分に切る。
※小さく切ると、焼き過ぎになります。
ビニール袋にから揚げ粉と鶏肉を入れる。空気を入れて袋の口を閉じ、袋を振って粉をまぶす。

3 角皿に油をぬったアミをのせる。**2**の余分な粉を払って、粉が湿らないうちに皮を上にして並べ、**上段**に入れる。
※角皿にアルミホイルを敷くとお手入れが楽です。

■蒸し野菜の準備

4 **A**を金属製のザルに入れ、もう1枚の角皿にのせ、空いたスペースに卵をのせて**下段**に入れる。
※金属製のザルの代わりにクッキングシートにのせてもよいでしょう。


上段


下段

探す » メニュー番号 » No.0923 » 決定 »
分量選択 » スタート

5 加熱後、卵は必ず流水につけて充分冷めてから殻をむき、野菜と合わせてサラダにし、ドレッシングをかける。
※写真は卵の半分をタルタルソースにし、から揚げにかけています。

から揚げ&蒸し野菜のポイント

●４人分のときはから揚げをアミ２枚の中央寄りにのせます。加熱時間の目安は約20分です。
●単独で加熱するとき
・から揚げ（鶏もも肉）67ページ参照
・蒸し野菜 28ページ参照

ほかにもこんなメニューが組み合わせ自由！

上段　から揚げ



から揚げ（味ちがい）
67ページ参照

下段　蒸し野菜



茶わん蒸し
79ページ参照

■ 上記以外のメニュー例は、レシピ集メニュー一覧（120ページ）をご覧ください。

離乳食

離乳食作りもヘルシオにまかせてみませんか?
離乳食に不可欠な野菜もつぶしやすい柔らかさに自動で加熱。
ベビーフードのあたためから手軽に作れるメニューを搭載し、
離乳食作りを応援します。



ここがポイント

1 ベビーフードのあたためがカンタン！

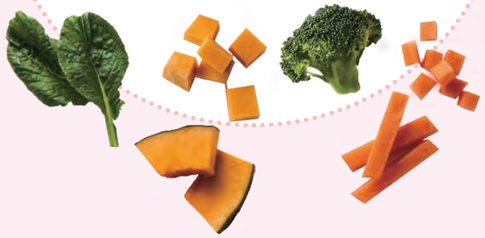
容器入りのものも、容器に移し替えてあたためるものも、自動で人肌程度にあたためられます。



ここがポイント

2 離乳食にピッタリな、柔らか仕上げの野菜づくりがカンタン！

ヘルシオなら蒸し物加熱とレンジ加熱の
2種類の加熱の使い分けが可能！
蒸し物加熱は、複数の野菜を組み合わせて
少量ずつを一度にたくさん加熱したいときに
便利！レンジ加熱は、単品をスピーディに加熱
するときにおすすめです。



ここがポイント

3 哺乳ビンやベビー用食器の除菌ができる

まだ抵抗力の弱い赤ちゃんが使うものはできるだけ清潔にしたい…。ヘルシオなら過熱水蒸気を使った除菌機能を搭載。哺乳ビンやベビー用食器などが手軽に除菌できます。

※除菌は、すべての菌が除菌できるわけではありません。
詳しくは取扱説明書の除菌ページをご覧ください。





本書の離乳食をお作りになるときの注意事項

★あらかじめ庫内をお手入れし、清潔にしてから加熱してください。
★お子様には、食べやすい温度か確認してからあげてください。
★メニュー名横に記載の月齢は目安です。



離乳食用野菜（蒸し物） 初期～完了期

●食材例
いも類・根菜：じゃがいも、さつまいも、にんじん、大根など
葉・果菜：ほうれん草、小松菜、ブロッコリー、かぼちゃ、白菜、キャベツなど
●切りかた
大きさをそろえて切る。いも類・根菜は、厚さ1cm以下に切る。
●分量：100～400gまで自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。（水位2）
2 角皿にアミをのせて野菜を並べ、**上段**に入れる。

＜ポイント＞
・複数の野菜を組み合わせて同時に蒸すことができます。
・小さく切った野菜は、金属製のザルに入れて加熱することもできます。
※蒸し物加熱で加熱します。



探す » メニュー番号 » No.2304 » 決定 » スタート

※ほうれん草だけを加熱するときは、スタート後30秒以内に 弱め を押します。

手動でするときは：蒸し物で約18分

3 加熱後、月齢や用途にあわせて、刻んだり、つぶす。



ベビーフードあたため 初期～完了期

●食材例：市販のベビーフード
●分量：1パック（60～120g）

※分量に合わせて、スタート後、30秒以内に仕上がり調節をする。
60g 弱め ／ 80g 標準 ／ 100g以上 強め
※冷凍品はできません。

1 レンジ加熱可の容器に入ったものは、フタを取る。それ以外のものは、口の広い耐熱容器に移し替え、ラップをせずに**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）
※レンジ加熱で加熱します。

探す » メニュー番号 » No.2302 » 決定 » スタート

2 加熱後、必ずかき混ぜて、温度を確かめてからお子様にあげてください。



ごはんでおかゆ 初期～中期

材料	10倍がゆ	7倍がゆ	5倍がゆ
ごはん	80g	80g	80g
水	400mL	300mL	200mL
耐熱容器の目安	1.5L以上	1L以上	1L以上

1 耐熱容器にごはんと分量の水を入れ、ごはんをよくほぐす。
※耐熱容器は全材料をいれて、2倍以上の深さがあるものを使います。（ふきこぼれを防ぐため）
2 **1**にラップをして端を少し折り返してすき間を開け（右記参照）、**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）
※レンジ加熱で加熱します。



探す » メニュー番号 » No.2301 » 決定 » スタート

3 加熱後、取り出して10分蒸らす。
※裏ごしたものは、10倍がゆを使って裏ごしています。

■ 上記以外のメニュー例は、レシピ集メニュー一覧（120ページ）をご覧ください。

キッズメニュー



操作　探す » メニュー番号 » 各メニューの番号 » 決定 » スタート

● おうちの方へ：お子様がお料理されるときは、必ずそばにお付き添いくださいますよう、お願いいたします。

■ 右記以外のメニュー例は、レシピ集メニュー一覧（120ページ）をご覧ください。

くまハンバーグ

目安時間／約20分

材料（6個分）　1個分 約283kcal　塩分1.2g

- 合びき肉……500g
- 塩……小さじ1
- 玉ねぎ（みじん切り）……200g
- バター……20g
- A
  - はくりき粉……大さじ4
  - パン粉……30g
  - 牛乳……60mL
- B
  - たまご……M1個
  - 塩、こしょう、ナツメグ……各適量
- **くまの顔用**
  - アーモンド、プルーン、ピーマンなど……各適量
  - クッキングシート

※合びき肉をとりひき肉にかえてもよいでしょう。しゃしんは、半量をとりひき肉で作っています。

1 玉ねぎとバターを耐熱容器に入れ、ラップをして**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

あたため・解凍 下ごしらえ » ゆで野菜（レンジ） » ゆで葉菜（レンジ） » スタート

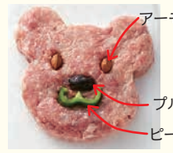
2 加熱後、**A**を加えて混ぜ合わせ、冷ましておく。

3 水タンクに水を入れる。（水位1以上）

4 ボウルに合びき肉と塩を入れて、ねばりがでるまでよくねり混ぜ、**2**、**B**を順番に加えて混ぜる。
※塩と肉をしっかりねると、ねばりがでておいしくなります。

5 手にサラダ油をつけて生地を6等分する。生地をたたいて空気をぬき、クッキングシートをしいた角皿にのせて、くまの顔の形を作る。
※生地をたたいて空気をぬくのは、焼いたときの割れを防ぐためです。

くまの顔用の材料で、しゃしんのように、目、はな、口をつける。





6 **5**を**上段**に入れ、90ページ下の操作を参照し、メニュー番号 No.2342 に合わせて加熱する。

手動でするときは：**下段**に入れ、ウォーターグリル・予熱なしで約20分
※自動加熱とは棚位置が異なります。

ソー星人のサラダ

目安時間／約13分

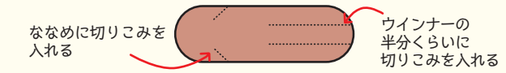
材料　全量 約440kcal　塩分2.2g

- かわなしウインナー……7本
- ブロッコリー（小房に分ける）……150g
- 玉ねぎ（うす切り）……1/2個（100g）
- にんじん（厚さ5mmの輪切り）……100g

1 水タンクに水を入れる。（水位2）

2 にんじんは、星型でぬく。

3 ウインナーに、イラストのように切りこみを入れる。



4 金属製のザルに玉ねぎ、星形のにんじんを入れる。

5 角皿にアミをのせ、**3**、**4**、残りの野菜を並べる。

6 **5**を**上段**に入れ、90ページ下の操作を参照し、メニュー番号 No.2309 に合わせて加熱する。

手動でするときは：蒸し物で11～13分





野菜のパリパリ包み焼き

目安時間／約17分

材料（24個分）　全量 約434kcal　塩分0.0g

- 好みのゆで野菜（じゃがいも、さつまいも、かぼちゃ、にんじんなど）…合わせて80g
- シュウマイの皮……24枚
- バター……20g
- クッキングシート

※ゆで野菜は離乳食用野菜（89ページ）で加熱したものを使用するとよいでしょう。

1 ゆで野菜をフォークまたはマッシャーでつぶす。

2 シュウマイの皮に**1**を適量のせ、皮の周囲に水をぬり、半分に折ってフチをしっかりおさえる。



3 バターを1～2cm角に切って耐熱容器に入れる。ラップをして**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

レンジ » 200W | 約1分30秒 » スタート

4 角皿にクッキングシートをしいて**2**を並べ、両面にハケで**3**のとかしバターをぬる。

5 予熱する。（付属品・食品は入れません）
90ページ下の操作を参照し、メニュー番号 No.2314 に合わせる。**予熱目安時間約4分**

6 予熱が完了すれば、**4**を**上段**に入れ、**スタート**をおす。
※予熱後の庫内は熱いので、角皿を入れるときはやけどに気を付けてください。

手動でするときは：オーブン・予熱あり1段の180℃で約17分



レンジメニュー



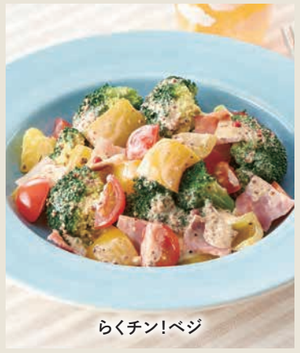
時短が魅力のレンジメニュー。
野菜料理から煮物、リゾット、カレー、
パスタなどができる「らくチン１品」と
冷やごはんやゆでめんを使った１人分の主食が
手軽に作れる「ワンディッシュメニュー」が選べます。

カンタンに
もう1品作りたい方はこちら



短時間で作れる、野菜を使った副菜や煮物！らくチン１品

耐熱容器ひとつで、野菜料理から煮物、リゾット、カレー、パスタなどが手軽に作れます。レンジ加熱可の容器であれば、ガラス製でもプラスチック製でもOK！1～4人分まで、分量選択せずに自動でできます。


らくチン！ベジ


らくチン！煮物


らくチン！中華


らくチン！カレー


生米から調理
らくチン！リゾット


乾めんから調理
らくチン！パスタ


らくチン！スープ

1人分のお昼ごはんに最適



一皿で作って食べて片付けもラク！ワンディッシュメニュー

残りごはんやゆでめんがあればお好みの具材を準備するだけ！フライパンやお鍋いらずで、後片付けもカンタンです。

残りごはんと
好みの野菜をのせて




ワンディッシュごはん

ゆでめんと
好みの野菜をのせて




ワンディッシュヌードル

■ 93～101ページ以外のメニュー例は、レシピ集メニュー 一覧（120ページ）をご覧ください。

らくチン１品

らくチン！ベジ

メニュー例のメニューのほか、野菜をアレンジして野菜たっぷりのサラダやあえ物が作れます

分量と基本の作りかた

〈分量の目安と食材〉

材料	２人分	４人分
好みの野菜（下記参照）	200g	400g
水	大さじ1	大さじ2
塩	少々	少々

- 野菜は、葉・果菜（小松菜、ブロッコリー、なすなど）や根菜（大根やにんじんなど）、きのこ類、もやしなどが使えます。
- 野菜の切りかたは、右記ポイント参照。
- 野菜の 1/4量くらいをベーコンやちくわなど火の通りやすい食材に置きかえることもできます。
- 1～４人分まで自動でできます。

〈手順〉

1 耐熱容器に材料を入れる。
2 ふんわりラップをし、**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

探す » メニュー番号 » No.2293（らくチン！ベジ）※ » 決定 » スタート

3 加熱後、野菜の水気をきり、好みの調味料やドレッシングであえる。

※メニュー例の場合は、各メニュー番号（カラフル野菜のマスタードあえの場合はNo.2228）を選んでスタートします。

ポイント



火の通りやすい大きさにカット

葉果菜は長さ４～5cmやひと口大に、根菜は細切りや薄切りにします。



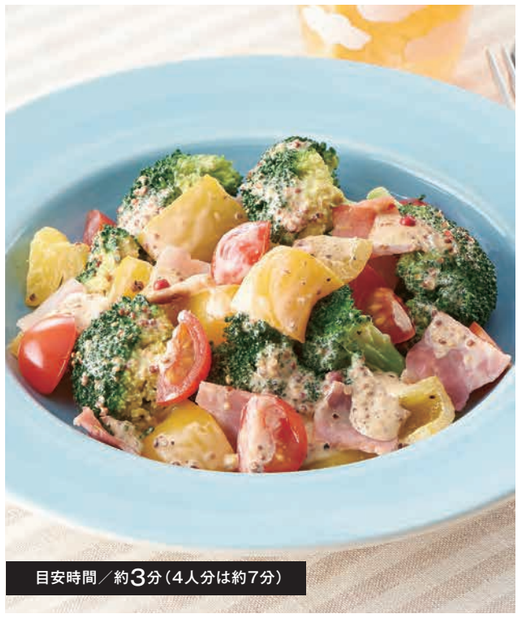
洗って水気を残してふんわりラップをする

洗った食材は水気を残して耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをします。



プラスチック製容器でもOK

レンジ加熱可（耐熱温度140℃以上）のプラスチック製容器で作れば、そのまま保存もできます。


目安時間／約3分（4人分は約7分）

カラフル野菜のマスタードあえ

メニュー番号 No.2228

材料（２人分） 約212kcal 塩分 1.3g

- ブロッコリー（小房に分ける）…… 150g
- 黄パプリカ（3cm角に切る）…… 1/2個（80g）
- ベーコン（1cm幅に切る）…… 2枚
- 塩、ブラックペッパー …… 各少々
- A
  - プチトマト（くし切り）…… 4個
  - マヨネーズ …… 大さじ2
  - 粒マスタード …… 大さじ1
  - しょうゆ …… 小さじ1/2

※1～4人分まで自動でできます。

1 耐熱容器に**A**以外の材料を入れる。
2 上記〈手順〉の**2**と同じようにして加熱する。
3 加熱後、水気をきり、**A**を加えて混ぜ合わせる。

［手動でするときは：レンジ600Wで約3分（4人分は約7分）］

らくチン１品 らくチン！煮物

メニュー例のメニューのほか、野菜をアレンジした煮物が作れます

分量と基本の作りかた

〈分量の目安と食材〉

材料	２人分	４人分
好みの野菜（下記参照）	200g	400g
めんつゆ（ストレート）	大さじ3	大さじ6
水	大さじ1/2	大さじ1

- 野菜は、かぼちゃやなす、根菜やいも類（大根やさつまいもなど）が使えます。
- 野菜の切りかたは、右記ポイント参照。
- めんつゆ以外のお好みの味付けにする場合は、水やだしなど液体量が野菜200gに対して50mL以上になるくらいを目安に入れてください。
- 1～4人分まで自動でできます。

〈手順〉

1 耐熱容器に材料を入れる。
2 ふんわりラップをし、**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

探す » メニュー番号 » No.2294（らくチン！煮物）※ » 決定 » スタート

3 加熱後、全体を混ぜて煮汁とからめ、味をなじませる。

※メニュー例の場合は、各メニュー番号（かぼちゃの煮物の場合はNo.2195）を選んでスタートします。

ポイント



大きさをそろえてカット

かぼちゃは3～4cm角に、それ以外の野菜は小さめの乱切りや厚さ1cm以下に切ります。



加熱前に野菜と調味料を混ぜ合わせる

野菜と調味料をよく混ぜ合わせてから加熱します。



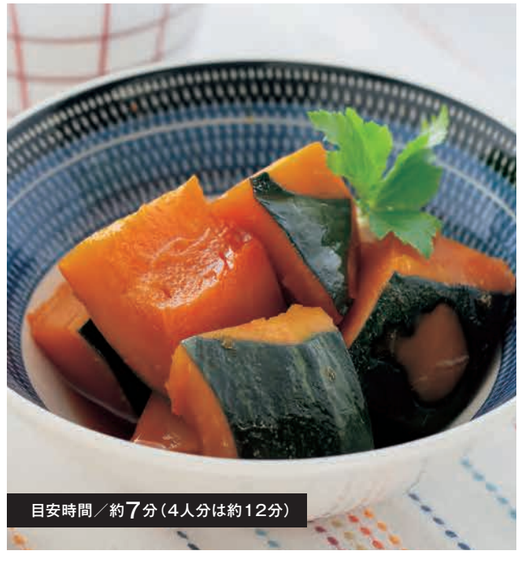
ふんわりとラップをする

容器にふんわりとラップをして加熱します。



プラスチック製容器でもOK

レンジ加熱可（耐熱温度140℃以上）のプラスチック製容器で作れば、そのまま保存もできます。



かぼちゃの煮物

メニュー番号 No.2195

材料（2人分）　約173kcal　塩分0.7g

- かぼちゃ……300g
- A
  - 砂糖、みりん、酒……各大さじ1
  - しょうゆ……大さじ1/2
  - 水……大さじ2

※1～4人分まで自動でできます。
※1人分を作るときは2人分と同じ調味料にします。
3～4人分を作るときは、材料を作る人数分に合わせて準備しますが、水は大さじ3にします。

1 かぼちゃは3～4cm角に切り、ところどころ皮をけずり取る。
2 耐熱容器に**1**と**A**を入れて混ぜ合わせる。
3 上記〈手順〉の**2**と同じようにして加熱する。
4 加熱後、全体を混ぜて煮汁となじませる。

［手動でするときは：レンジ500Wで約7分（4人分は約12分）］

らくチン１品 らくチン！中華

メニュー例のメニューを市販の合わせ調味料を使って作ることもできます

分量と基本の作りかた

〈分量の目安と食材〉

メニュー例のメニューを、市販の合わせ調味料を使ってパッケージに記載の分量を作ることができます。



- 使える市販の合わせ調味料は、チンジャオロースー、ホイコーロー、麻婆豆腐、麻婆春雨です。
- 1箱（袋）分が基準ですが、1箱に3人分×2回分入っているものは、6人分まで作ることができます。
- とろみ粉が付属されている麻婆豆腐は、加熱後、指定分量で溶いたとろみ水を加え、手動レンジ500Wで約2分加熱してください。
- メニュー例のメニューは、1～4人分まで自動でできます。

〈手順〉

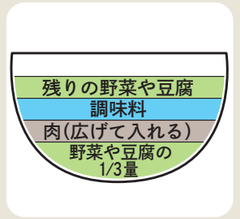
1 材料を右記ポイントの入れかたを参照して耐熱容器に入れる。
2 ふんわりラップをし、**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

探す » メニュー番号 » No.2295（らくチン！中華）※ » 決定 » スタート

3 加熱後、全体を混ぜて調味料とからめ、味をなじませる。

※メニュー例の場合は、各メニュー番号（チンジャオロースーの場合はNo.2236）を選んでスタートします。

ポイント



材料の入れかた

左図のように入れます。
※麻婆春雨は、分量の水と調味料、春雨を最初に入れます。



ふんわりとラップをする

容器にふんわりとラップをして加熱します。



チンジャオロースー

メニュー番号 No.2236

材料（2人分）　約218kcal　塩分1.6g

- 牛肉……150g
- A
  - しょうゆ……小さじ1/2
  - 酒……小さじ1/2
  - 片栗粉……小さじ1
- ピーマン……4個（120g）
- たけのこの水煮……100g
- しょうが……1/2かけ
- B
  - しょうゆ……大さじ1
  - 砂糖……小さじ1
  - ごま油……小さじ1
  - こしょう……適量

※1～4人分まで自動でできます。

1 牛肉は細切りにし、**A**と混ぜ合わせる。
2 ピーマン、たけのこは細切りにし、しょうがはせん切りにする。
3 耐熱容器に、たけのこ、**1**の牛肉、**B**、ピーマン、しょうがの順に入れる。
4 上記〈手順〉の**2**と同じようにして加熱する。
5 加熱後、全体を混ぜ合わせる。

らくチン１品 らくチン！カレー

メニュー例のメニューのほか、野菜や肉をアレンジしてカレーがいろいろ作れます

分量と基本の作りかた

〈分量の目安と食材〉

材料	２人分	４人分
好みの野菜（下記参照）	300~400g	600~800g
薄切り肉またはひき肉	100g	200g
カレールウ	2~3皿分	4~5皿分
水	200mL	350~400mL
おろししょうが・おろしにんにく	各適量	各適量

- 野菜は、じゃがいも、根菜（玉ねぎ、にんじんなど）、葉・果菜（キャベツ、トマト、なすなど）、きのこ類が使えます。
- 野菜の切りかたは、右記ポイント参照。
- 肉は、豚バラ薄切り肉や合びき肉がおすすめです。
- 薄切り肉は、3cm幅くらいに切ります。
- 1~４人分まで自動でできます。

〈手順〉

1 材料を右記ポイントの入れかたを参照して耐熱容器に入れる。

2 ふんわりラップをし、**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

探す » メニュー番号 » No.2296（らくチン！カレー）※ » 決定 » スタート

3 加熱後、ルウを溶かしながら全体をしっかり混ぜ合わせる。
※ルウの種類や野菜の水分量でとろみが変わります。

※メニュー例の場合は、各メニュー番号（野菜カレーの場合はNo.2233）を選んでスタートします。

ポイント



火の通りやすい大きさにカット

じゃがいもや根菜は薄切りに、葉・果菜は、ざく切りや小さめの乱切りにします。



材料の入れかた

左図のように入れます。
※ルウは、中央をあけてのせてください。



ふんわりとラップをする

容器にふんわりとラップをして加熱します。



野菜カレー

メニュー番号 No.2233

材料（２人分）　約307kcal　塩分2.5g

じゃがいも	1個（150g）	水	200mL
玉ねぎ	1/2個（100g）	おろしにんにく	小さじ1/2
にんじん	1/4本（50g）	おろししょうが	小さじ1
合びき肉	100g	市販のカレールウ	2~3皿分

※1~4人分まで自動でできます。

1 じゃがいも、にんじんは半月の薄切りにし、玉ねぎは薄切りにする。

2 耐熱容器に野菜の1/3量→肉をほぐして入れる→残りの野菜→残りの材料の順に入れる。カレールウは、中央をあけてのせる。

3 上記〈手順〉の**2**と同じようにして加熱する。

4 加熱後、ルウを溶かしながら全体をしっかり混ぜ合わせる。

らくチン１品 らくチン！スープ

メニュー例のメニューのほか、食材をアレンジしたスープやおみそ汁が作れます

分量と基本の作りかた

〈分量の目安と食材〉

材料	１人分	２人分	４人分
具材（下記参照）	100g	200g	400g
水	約150mL	約300mL	約600mL
容器サイズ	1L以上	1.5L以上	2.5L以上

- 野菜は、じゃがいも、根菜（玉ねぎ、にんじんなど）、葉・果菜（キャベツ、トマト、なすなど）、きのこ類が使えます。
- 肉、ウインナー、ベーコン、豆腐のほか、春雨やマカロニも使えます。マカロニは8~ 9分ゆでのものがおすすめです。
- 具材の切りかたは、右記ポイント参照。
- 水は、だし汁や液体調味料も含めた水分量になります。
- 1~ 4人分まで自動でできます。

〈手順〉

1 耐熱容器に材料を入れる。
※耐熱容器は、全材料を入れて2倍以上の深さがあるものを使います。上記、容器サイズ参照。
※春雨やマカロニを入れる際は、最初に入れます。

2 落としラップをして（右記ポイント参照）**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

探す » メニュー番号 » No.2297（らくチン！スープ）※ » 決定 » スタート

※メニュー例の場合は、各メニュー番号（野菜のコンソメスープの場合はNo.2288）を選んでスタートします。

ポイント



火の通りやすい大きさにカット

じゃがいもや根菜は薄切りに、葉・果菜はざく切りや厚さ1cm 以下に切ります。きのこ類は、 食べやすい大きさに切ります。



落としラップをする

ラップは食材に密着させるように、たるませてかぶせます。



野菜のコンソメスープ

メニュー番号 No.2288

材料（２人分）　約88kcal　塩分1.0g

キャベツ（ざく切り）	50g
玉ねぎ（薄切り）	1/4個（50g）
じゃがいも（薄切り）	1/4個（40g）
にんじん（薄切り）	1/4本（50g）
ウインナー（1cm幅の輪切り）	2本
コンソメ（顆粒）	小さじ2
ローリエ	1枚
塩、こしょう	各少々
水	300mL

※1~4人分まで自動でできます。

1 耐熱容器に全材料を入れる。

2 上記〈手順〉の**2**と同じようにして加熱する。

らくチン１品 らくチン！リゾット

メニュー例のメニューのほか、食材をアレンジしたリゾットが作れます

分量と基本の作りかた

〈分量の目安と食材〉　1合＝150g

材料	1人分	2人分	4人分
米	1/4合	1/2合	1合
好みの具材（下記参照）	50g	100g	200g
加熱の前に加える水	250~270mL	300~330mL	500~520mL
容器サイズ	1.5L以上	2.5L以上	2.5L以上

- メニュー例で使用している具材のほか、さつまいもやブロッコリーなどの野菜や、ウインナーなども使えます。
- 具材の切りかたは、メニュー例を参考にし、記載のないものは、細かく切ります。
- チーズを加える場合は、加熱後に加えてください。
- 「加熱の前に加える水」は、白ワインやめんつゆ、牛乳など液体調味料も含めた水分量になります。
- 1～4人分まで自動でできます。

〈手順〉

1 米は洗って水（分量外）に10～20分つけておく。
2 ザルに上げて水気をきり、耐熱容器に入れる。
分量の水と好みの具材を入れ、全体を混ぜる。
※耐熱容器は、全材料を入れて2倍以上の深さがあるものを使います。上記、容器サイズ参照。
3 ラップをせずに、**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

探す » メニュー番号 » No.2298（らくチン！リゾット）※ » 決定 » スタート

4 加熱後、全体を混ぜる。

※メニュー例の場合は、各メニュー番号（チーズリゾットの場合はNo.2290）を選んでスタートします。

ポイント



米は洗って水につける

加熱前に米は洗って、水（分量外）に10～20分つけておきます。
※加熱するときは、金属製のボウルは使わないでください。



加熱前に全体を混ぜる

加熱前に材料をしっかりと混ぜます。



ラップをせずに加熱

分量の水は20℃前後（常温）のものを入れ、ラップをせずに加熱します。



チーズリゾット　メニュー番号 No.2290

材料（2人分）　約217kcal　塩分1.1g

- 米……1/2合（75g）
- エリンギ（5~7mm角に切る）……80g
- 白ワイン……大さじ2
- コンソメ（顆粒）……小さじ1
- 水※……270mL
- A［スライスチーズ（刻む）……2枚／粉チーズ……適量］

※1~4人分まで自動でできます。
※2人分以外のときは、作る人数分に合わせて材料を準備しますが、水は、4人分のときは450mL、1人分のときは230mLにします。

1 上記〈手順〉の**1**～**3**を参照し、**A**以外の材料を耐熱容器に入れて加熱する。
2 加熱後、**A**を加えて全体を混ぜ合わせる。

らくチン１品 らくチン！パスタ

メニュー例のメニューのほか、食材をアレンジしたり、
市販のパスタソースを使ったパスタが作れます

分量と基本の作りかた

〈分量の目安と食材〉

材料	1人分	2人分	4人分
スパゲティ(7分ゆでタイプ)	80g	160g	320g
A 水	180mL	300mL	600mL
A オリーブオイル	大さじ1/2	大さじ1	大さじ2
A 塩	少々	少々	少々
好みの野菜	75g	150g	300g

- メニュー例のメニューのほか、市販のパスタソースを使うことができます。パスタソースは、湯せんやレンジであたためるタイプのものをご使用ください。
※好みの野菜を入れず、パスタのみを加熱することもできます。
- 野菜の切りかたは、メニュー例を参考にし、記載のないものは、細かく切ります。
- 1～4人分まで自動でできます。

〈手順〉

1 耐熱容器に**A**を入れて混ぜ合わせ、半分に折ったスパゲティを向きをそろえて入れ、水になじませる。
2 右記ポイントの入れかたを参照して残りの材料を入れる。
3 ふんわりラップをし、**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

探す » メニュー番号 » No.2299（らくチン！パスタ）※ » 決定 » スタート

4 加熱後、すぐにフォークなどを使って底からスパゲティをほぐして混ぜ合わせる。

※メニュー例の場合は、各メニュー番号（あさりのパスタの場合はNo.2204）を選んでスタートします。

1人分の場合は、パスタ皿で直接作ることも！

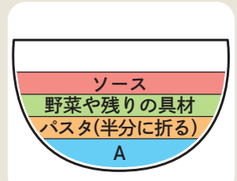
パスタ皿（直径20cmくらいの深皿）に1人分の材料を入れ、市販のパスタソースをかけてスタート!食べる器で調理できるのでアツアツを食べることができ、洗い物も減ります。

ポイント



向きをそろえ、水になじませる

スパゲティは、半分に折って向きをそろえて入れ、水になじませます。



材料の入れかた

左図のように入れます。



ふんわりラップをし、すぐに加熱

材料を耐熱容器に入れたら、ふんわりとラップをして、すぐに加熱します。



加熱後、すぐによく混ぜる

加熱後は、すぐにフォークでしっかり混ぜます。
※写真は1人分の場合。



あさりのパスタ　メニュー番号 No.2204

材料（2人分）　約447kcal　塩分2.5g

- スパゲティ（7分ゆでタイプ・太さ1.6mmのもの）……160g
- あさり（塩水につけて砂を出す）……200g
- A［水……300mL／オリーブオイル……大さじ2／塩……小さじ1/4／おろしにんにく……小さじ1］
- B［青ねぎ（小口切り）……適量／白ワイン（お好みで）……適量］

※1~4人分まで自動でできます。

1 上記〈手順〉の**1**～**2**と同じようにし、最後にあさりを入れる。
2 〈手順〉の**3**～**4**と同じようにして加熱する。
3 **B**を加えて、さらに混ぜ合わせる。
※お好みで、明太子をのせてもよいでしょう。

ワンディッシュメニュー

ワンディッシュごはん

メニュー例のメニューのほか、具をアレンジして1人分のごはんメニューが作れます

分量

〈分量の目安と食材〉

材料（1人分）	分量
冷やごはん	200g
好みの野菜	約80g
ひき肉、薄切り肉または鶏肉	約80g
塩	少々

- ごはんは、冷やごはん（冷蔵・常温）を使います。市販のパックごはんも使えます。冷凍ごはんや、あたたかいごはんではできません。
- 好みの食材に置きかえて作ることもできます。
  - 野菜：葉・果菜は3～4cm長さやひと口大に、根菜は細切りや薄切りにします。
  - 肉：薄切り肉は豚バラ肉がおすすめです。3cm幅くらいに切ります。鶏肉は1.5cm角に切ります。
- 容器は、直径15～20cmくらいの深さのある容器を使います。

基本の作りかた

〈手順〉

1 耐熱容器に具の材料を入れて混ぜ合わせる。

2 ごはんを**1**の上に広げてのせ、ふんわりとラップをして**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

探す » メニュー番号 » No.2336（ワンディッシュごはん）※ » 決定 » スタート

※市販のパックごはんを使う場合は、スタート後30秒以内に**強め**を押します。

3 加熱後、ごはんと具をほぐしながら混ぜ合わせる。

※メニュー例の場合は、各メニュー番号（たらこの彩りごはんの場合はNo.2506）を選んでスタートします。



具を入れて混ぜる　ごはんをのせる　ラップをして加熱する



目安時間／約4分

たらこの彩りごはん

メニュー番号 No.2506

材料（1人分）　約405kcal　塩分1.2g

- 具
  - たらこ（薄皮を取る）……1/2腹（20～30g）
  - 酒……小さじ1
  - にんじん（3～4cm長さの細切り）……60g
  - ピーマン（細切り）……1個
- 冷やごはん……200g
- 塩……適量

1 耐熱容器にたらこと酒を入れ、たらこをほぐしてから残りの具の材料を入れて混ぜ合わせる。

2 ごはんを**1**の上に広げてのせ、加熱する。

3 加熱後、ごはんと具をほぐしながら混ぜ合わせ、好みで塩を加えて味をととのえる。

手動でするときは：レンジ600Wで約4分

ワンディッシュメニュー

ワンディッシュヌードル

メニュー例のメニューのほか、野菜や肉、ゆでめんの種類をアレンジして
1人分のヌードルメニューが作れます

分量

〈分量の目安と食材〉

材料（1人分）	分量
市販の冷凍ゆでめん または 市販の冷蔵ゆでめん	【冷凍ゆでめん】1玉170～200g （厚み2～3cmのもの） 【冷蔵ゆでめん】1玉約180g
好みの野菜	約80g
ひき肉、薄切り肉	約50g
めんつゆ（ストレート）	大さじ2

- 冷蔵ゆでめんは、水にくぐらせてほぐしてから使います。
- メニュー写真ではうどんを使っていますが、好みのゆでめん（中華そば、そばなど）でも作ることができます。（味付けは好みで調整してください）
  乾めんや生めんではできません。
- 好みの食材に置きかえて作ることもできます。
  - 野菜：葉・果菜は3～4cm長さやひと口大に、根菜は細切りや薄切りにします。
  - 肉：薄切り肉は豚バラ肉がおすすめです。3cm幅くらいに切ります。
- 容器は、直径20cmくらいの深さのあるものを使います。冷凍ゆでめんの場合、めんが斜めにならず、平らに入る容器を使います。
- 冷蔵ゆでめんをご家庭で冷凍したものは使えません。
- ゆでめんの種類、保存状態、大きさなどによって、仕上がりが変わることがあります。加熱が足りない場合は、様子を見ながら**延長**で加熱を追加してください。

基本の作りかた

〈手順〉

1 耐熱容器に具の材料を入れて混ぜ合わせる。

2 下記を参照してゆでめんを**1**の上にのせ、ふんわりとラップをして**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

探す » メニュー番号 » No.2337（ワンディッシュヌードル）※ » 決定 » 保存状態選択 » スタート

3 加熱後、めんと具をほぐしながら混ぜ合わせる。

※メニュー例の場合は、各メニュー番号（野菜たっぷりスタミナうどんの場合はNo.2516）を選んでスタートします。

冷凍ゆでめんの場合



具を入れて混ぜる　めんをのせる　ラップをして加熱する

冷蔵ゆでめんの場合



具を入れて混ぜる　水にくぐらせてほぐしためんをのせる　ラップをして加熱する



目安時間／約4分30秒（冷蔵のとき）
約6分30秒（冷凍のとき）

野菜たっぷりスタミナうどん

メニュー番号 No.2516

材料（1人分）　約395kcal　塩分2.3g
（冷凍ゆでうどん180gで算出）

- 具
  - 豚ひき肉……50g
  - なす（長さを半分に切って縦に8等分に切る）……小1本（80g）
  - ニラ（2～3cm長さに切る）……1/2束（50g）
  - おろしにんにく……小さじ1/2
  - 豆板醤（トウバンジャン）……小さじ1/3
  - めんつゆ（ストレート）……小さじ4
- 市販の冷蔵または冷凍ゆでめん……1玉
- 白ごま……適量

1 耐熱容器に具の材料を入れて混ぜ合わせ、上記基本の作りかたの**2**を参照してめんをのせ、加熱する。

2 加熱後、めんと具をほぐしながら混ぜ合わせ、白ごまをかける。

手動でするときは冷蔵のとき：レンジ600Wで約4分30秒
冷凍のとき：レンジ600Wで約6分30秒



♡マーブルブラウニー

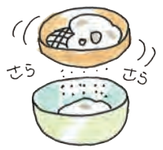


♡パリブレスト

高温でパリッと焼いたり
蒸気を上手に使ってしっとり仕上げたり



ヘルシオは、
お菓子・パンも得意です！



♡がついているメニューは、クラウド限定メニューです。レシピは「COCORO KITCHEN レシピサービス」（裏表紙参照）に掲載されていますのでご覧ください。



♡フルーツタルト



クリスピーなピザ（生ハムとルッコラ）



♡シナモンロール



♡ カンパーニュ



♡メレンゲクッキー



目安時間／約36分

スポンジケーキ

材料（直径18cmの金属製丸型1個分）
約256kcal（1/8切れ）塩分0.1g

- 薄力粉……90g
- 卵……M3個
- 砂糖……90g
- バニラエッセンス……少々
- バター……15g
- 牛乳……大さじ1
- ホイップクリーム
  - 生クリーム……200mL
  - 砂糖……大さじ2
  - バニラエッセンス、ブランデー……各少々
- 仕上げ用フルーツ（いちご）……適量
- クッキングシート

＊15cm、21cmも自動で焼けます。材料は、右記 **サイズ別材料表** を参照ください。

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）

2 丸型の内側に薄くバター（分量外）をぬってクッキングシートを敷く。卵は卵黄と卵白に分ける。

3 卵白は大きいボウルに入れてツノが立つまで泡立て、砂糖の半量を少しずつ加えてさらに泡立てる。

<ポイント>
卵白、卵黄の泡立てがポイント。しっかり泡立ててください。

4 卵黄に残りの砂糖を入れて湯せんし、人肌にあたたまったら取り出して、白っぽく、筋がつくくらい（マヨネーズ状）まで泡立てる。

5 卵黄と卵白を合わせ、バニラエッセンスを加えて泡立器でなめらかになるまで混ぜ合わせる。

6 **5**に薄力粉をふるいながら加え、泡をこわさないようにサックリと、粉けがなくなるまで底から生地を持ち上げるようにして混ぜ合わせる。

<ポイント>
混ぜかたが足りないとキメが粗く、混ぜすぎるとふくらみが悪くなります。

7 耐熱容器に小さく切ったバターと牛乳を入れ、ラップをして**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

レンジ » 200W | 約1分 » スタート

バターのかたまりがなくなるまで溶かす。

8 加熱後、ヘラをつたわせて**6**に加え、手早く混ぜ合わせる。

<ポイント>
溶かしバターは、人肌より少し熱めの50～60℃のものが早く生地に混ざります。

9 予熱する。（付属品・食品は入れません）**予熱目安時間約4分**

探す » メニュー番号 » No.0209 » 決定 » サイズ選択 » スタート

10 **2**の型に**8**を高い位置から流し入れ、型をゆすって表面をならしたあと、トントンとたたいて空気抜きをする。

<ポイント>
高い位置から流し入れると泡が均一になります。

11 予熱が完了すれば、角皿の中央に**10**をのせ、**下段**に入れ、**スタート**を押す。

手動でするときは：オーブン・予熱あり1段の160℃で約40分（15cmは約36分、21cmは約44分）

12 加熱後、焼き縮みを防ぐため、すぐに型ごと20～30cm高さから1回落とす。（中央がくぼまず、よりきれいに仕上がる。）底を上にして型から出し、アミにのせて冷ます。

13 ホイップクリームを作る。ボウルにあらかじめ冷やしておいた生クリームと砂糖を入れ、氷水でボウルごと冷やしながら泡立て、とろみがつけば、バニラエッセンスとブランデーを加えてさらに泡立てる。

<ポイント>
泡立てすぎてモロモロになってしまったら、残っている生クリームを少し加え、泡立器でゆっくり混ぜるとなめらかになります。

14 フルーツは飾り用のものを残して薄切りにする。スポンジケーキは横半分に切り、ホイップクリームとフルーツをサンドする。残りのホイップクリームとフルーツで表面を飾る。

サイズ別材料表
（チョコレートケーキは薄力粉の約2割をココアにします）

材料＼直径	15cm	21cm
薄力粉	60g	120g
卵	M2個	M4個
砂糖	60g	120g
バター	10g	20g
牛乳	小さじ2	小さじ4

お菓子作りのコツとポイント



●準備はきちんと
・粉類を計量カップで量ると誤差が生じ、うまくできないことがあります。はかりを用いて計量してください。



●バターの有塩・無塩は、お好みで
薄力粉と強力粉は使い分け、必ずふるって
・かたまりを取り除き、空気を生地にたっぷり入れることにより、焼き上がりを軽くします。

●焼き型の材質により、仕上がりが異なります
・このメニュー集では主に金属製の型を使用しています。紙製・シリコン製の型も使用できますが、耐熱温度を確認のうえ、様子を見ながら焼いてください。（取扱説明書「使える容器・使えない容器」参照）また、耐熱性のガラス容器は、金属製のものと比べて熱の伝わりが遅いため、仕上がりが異なります。

●このメニュー集以外のレシピで作るときは
・市販の本などのレシピで作るときは、このメニュー集の類似メニューを参考に、様子を見ながら加熱してください。ただし、オーブンのサイズや構造などの違いにより、加熱時間や温度が異なりますので、市販の本などと同じ条件ではうまく焼けないことがあります。



目安時間／約36分

チョコレートケーキ

材料（直径18cmの金属製丸型1個分）
約247kcal（1/8切れ） 塩分0.1g

- 薄力粉……70g
- ココア……20g
- 卵……M3個
- 砂糖……90g
- バニラエッセンス……少々
- バター……15g
- 牛乳……大さじ1
- ホイップクリーム
  - 生クリーム……200mL
  - 砂糖……大さじ2
  - ココア……大さじ3
  - バニラエッセンス、ブランデー……各適量
- 仕上げ用チョコレート、ラズベリーなど……適量
- クッキングシート

＊15cm、21cmも自動で焼けます。材料は、左記 **サイズ別材料表** を参照ください。

1 スポンジケーキ（104ページ）の**1**～**12**と同じ要領で、生地を作り（ただし、薄力粉にココアを加えて一緒にふるう）、操作は下記で焼き上げる。

探す » メニュー番号 » No.0211 » 決定 » サイズ選択 » スタート

手動でするときは：オーブン・予熱あり1段の160℃で約40分（15cmは約36分、21cmは約44分）

2 ホイップクリーム（104ページの**13**を参照）を作る。ただし、ココアを同量の湯で溶いたものを入れ、ツノが立つまで泡立てる。ケーキを横半分に切り、クリームを薄くぬってサンドして全体にぬり、残りのクリームとチョコレートなどで飾る。

■自動メニューで焼く場合は適切なタイミングで過熱水蒸気が入るため、水タンクに水を入れます。手動で焼く場合は、水は使いません。



シフォンケーキ

材料（直径20cmのアルミ製シフォンケーキ型1個分）
約207kcal（1/10切れ） 塩分0.1g

- 卵白……M6個分
- 砂糖……120g
- 卵黄……M5個
- 牛乳……100mL
- サラダ油……80mL
- 薄力粉……120g

※型は、アルミ製のものをお使いください。フッ素加工されている型は生地が型にはりつきにくく、うまく焼けないことがあります。

1 卵白をツノが立つまで泡立て、砂糖の半量を少しずつ加えて、さらに泡立てる。
2 卵黄に残りの砂糖を加えて白っぽくなるまで泡立てる。
3 **2**に牛乳を1度に加えてザッと混ぜ、泡立器で混ぜながらサラダ油を少しずつ加える。
4 **3**に薄力粉をふるい入れ、泡立器で粉けがなくなるまで混ぜ合わせる。
5 予熱する。（付属品・食品は入れません）**予熱目安時間約4分**

探す » メニュー番号 » No.0212 » 決定 » スタート

6 **4**に**1**の1/3量を加えて泡立器でよく混ぜ、残りの**1**を加えてヘラで泡をつぶさないようサックリと混ぜる。
7 何もぬっていない型に**6**を流し入れ、中央の筒の部分を親指で押さえて両手で型を持ち、台の上にトントンとたたきつけて空気抜きをする。
8 予熱が完了すれば、角皿の中央に**7**をのせ、**下段**に入れ、**スタート**を押す。

［手動でするときは：オーブン・予熱あり1段の160℃で約50分］

9 加熱後、**すぐに型をさかさまにして冷ます。**完全に冷めたら、型とケーキの間にナイフを入れてケーキをはずす。

<アドバイス>
さかさまにしないで放置すると生地がしぼみます。





パウンドケーキ

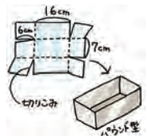
材料（約16×7×高さ6cmの金属製パウンドケーキ型1本分）
約260kcal（1/8切れ） 塩分0.1g

- ラム酒漬けフルーツ
  - ドライフルーツ……90g
  - ラム酒……大さじ2
- バター……100g
- 砂糖……80g
- 卵……M2個
- A 薄力粉……100g
- A ベーキングパウダー…小さじ2/3
- B くるみ（粗みじん切り）…20g
- B レモン汁……1/2個分
- B レモンの皮（すりおろす）……1/2個分
- B バニラエッセンス……少々
- スライスアーモンド……適量
- クッキングシート

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）
2 好みのドライフルーツを粗みじんに切る。耐熱容器に入れてラム酒を加え、ラップをして**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

レンジ » 500W | 1～1分30秒 » スタート

3 パウンド型の内側に薄くバター（分量外）をぬってクッキングシートを敷く。卵は卵黄と卵白に分ける。



4 ボウルに柔らかくしたバターと分量の砂糖の約2/3を入れ、白っぽくなるまで練り混ぜ、さらに卵黄を加えて混ぜる。
5 卵白は大きいボウルに入れてツノが立つまで泡立て、残りの砂糖を少しずつ加えてさらに泡立てる。
6 **4**に**5**の半量を加え、**A**を合わせてふるい入れ、サックリと混ぜ、残りの**5**を混ぜる。
7 予熱する。（付属品・食品は入れません）**予熱目安時間約4分**

探す » メニュー番号 » No.0216 » 決定 » スタート

8 **6**に**B**とラム酒漬けフルーツを加えて混ぜる。型に入れて中央に溝を作るようにしてへこませ、スライスアーモンドを散らす。
9 予熱が完了すれば、角皿の中央に**8**を横方向になるようにのせ、**下段**に入れ、**スタート**を押す。

［手動でするときは：オーブン・予熱あり1段の160℃で約50分］

■自動メニューで焼く場合は適切なタイミングで過熱水蒸気が入るため、水タンクに水を入れます。手動で焼く場合は、水は使いません。



チーズケーキ

材料（直径18cmの金属製丸型1個分）
約341kcal（1/8切れ） 塩分0.5g

- グラハムクラッカー……70g
- バター……35g
- クリームチーズ……200g
- 砂糖……90g
- 卵……M2個
- 生クリーム……200mL
- レモン汁……大さじ3
- 薄力粉……大さじ3
- クッキングシート

※グラハムクラッカーが手に入らない場合は、小麦胚芽入りのクラッカーやビスケットでもよいでしょう。

1 丸型の内側に薄くバター（分量外）をぬってクッキングシートを敷く。
2 グラハムクラッカーを2重にしたビニール袋に入れて、細かくくだく。
3 耐熱容器に小さめに切ったバターを入れ、ラップをして**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

レンジ » 200W | 約1分 » スタート

4 加熱後、**2**を入れて混ぜ合わせ、**1**の型の底に敷き詰める。
5 ボウルにクリームチーズと砂糖を入れて泡立器でなめらかになるまで混ぜ、その後、残りの材料を材料表の順に入れてその都度混ぜる。薄力粉はふるい入れる。
6 予熱する。（付属品・食品は入れません）**予熱目安時間約4分**

探す » メニュー番号 » No.2166 » 決定 » スタート

7 **4**に**5**を流し入れ、予熱が完了すれば、角皿の中央にのせ、**下段**に入れ、**スタート**を押す。

［手動でするときは：オーブン・予熱あり1段の170℃で約50分］

8 加熱後、型に入れたまま粗熱を取り、冷蔵室で冷やす。



クッキー（型抜きクッキー）

材料（約108個・2段分） 約161kcal（5個） 塩分0.0g

- バター……180g
- 砂糖……160g
- 卵……L1個
- バニラエッセンス……少々
- 薄力粉……380g

＊54個（1段分）も自動でできます。予熱終了後、**上段**に入れます。

1 柔らかくしたバターと砂糖を白っぽくなるまで練り混ぜる。
2 溶いた卵を少しずつ加えてよく混ぜ、バニラエッセンスを加える。
3 薄力粉をふるい入れてサックリと混ぜる。粉けがなくなれば、ひとまとめにしてラップに包み、冷蔵室で30分以上ねかせる。
4 2枚の角皿に薄くバター（分量外）をぬっておく。
5 ラップとラップの間に**3**の生地をはさみ、めん棒で厚さ約5mmにのばす。

<ポイント>
めん棒の両側に厚さ5mmのもの（割りばしなど）を置くときれいにのばせます。

6 好みの型で抜き、角皿に間隔をあけて等分に並べる。
※抜き型に粉をつけると抜きやすくなります。
※一度型で抜いた残りの生地はまとめて、のばしては抜くことを繰り返します。
7 予熱する。（付属品・食品は入れません）**予熱目安時間約4分**

探す » メニュー番号 » No.0201 » 決定 » 分量選択 » スタート

8 予熱が完了すれば、**6**を**上段**と**下段**に入れ、**スタート**を押す。

［手動でするときは：オーブン・予熱あり2段の180℃で約22分（1段は、予熱あり1段の180℃で約17分）］

9 加熱後、熱いうちに角皿からはずして冷ます。



ロールケーキ

材料（1本分）　約269kcal（1/8切れ）　塩分0.2g

- 薄力粉……90g
- 卵……M5個
- 砂糖……100g
- バニラエッセンス……少々
- バター……20g
- 牛乳……大さじ1
- ホイップクリーム
  - 生クリーム……200mL
  - 砂糖……大さじ2
  - バニラエッセンス、ブランデー……各少々
- 好みのフルーツ……適量
- クッキングシート

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）

2 角皿の内側に薄くバター（分量外）をぬってクッキングシートを角皿のふちから2cm高くなるように敷く。
※クッキングシートは庫内壁面に接触しないように注意してください。
薄力粉はふるっておく。

3 大きめのボウルに卵を割りほぐして砂糖を加え、混ぜながら湯せんにかける。人肌程度にあたたまったら湯せんからはずす。

4 湯せんした卵にバニラエッセンスを加え、あたたかいうちにハンドミキサーの高速でしっかり泡立てる。ボリュームが出て、生地をたらして文字がかけるぐらいになれば低速にして泡立て、キメを整える。

5 耐熱容器に小さく切ったバターと牛乳を入れ、ラップをして**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

レンジ » 200W | 40秒～1分 » スタート

バターのかたまりがなくなるまで溶かす。

6 予熱する。（付属品・食品は入れません）**予熱目安時間約4分**

探す » メニュー番号 » No.0213 » 決定 » スタート

7 **4**に薄力粉を2、3回に分けて加え、泡をつぶさないようにヘラでサックリと底から生地を持ち上げるようにして混ぜ合わせる。分けて入れた粉は、粉が残っているくらいの状態で、次の粉を入れて混ぜるを繰り返す。粉けがなくなり、生地をヘラですくい上げるとリボン状にひらひらと落ち、折り重なってしばらく跡が残って消えるくらいを目安にする。



※ ロールケーキは、スポンジケーキと比べると、卵に対して薄力粉の割合いが少ないため、粉合わせが足りないと、キメの粗いケーキになります。ただし、ぐるぐると練り合わせると粘りが出るので気をつけてください。

8 **5**の牛乳とバターを溶かしたものに、**7**の生地を少量加えて混ぜ合わせ、生地と**5**をなじませてから、**7**に加え、手早く混ぜ合わせる。

9 **2**の角皿に生地を流し入れて表面をならし、空気抜きをする。

10 予熱が完了すれば、**9**の下に角皿をもう1枚重ね、**上段**に入れ、**スタート**を押す。

<ポイント>
角皿を2枚重ねることによって底に焼き色がつきにくく、巻いたときに白くきれいにできます。また、柔らかく仕上げることができます。

手動でするときは：オーブン・予熱あり1段の180℃で約19分

11 加熱後、角皿から取り出し、クッキングシートをつけたまま粗熱を取る。

12 ホイップクリーム（104ページの**13**を参照）を作り、小さく切ったフルーツを混ぜる。

13 ケーキを裏返してクッキングシートをはがし、再度裏返してクッキングシートにのせ、表面にクリームをぬって巻く。
※ケーキの外周の固さが気になるときは、固い箇所にぬれぶきんをあてておくと、巻きやすくなります。
※巻き終わりになる方の生地の端を1cmぐらい斜めに切り落とすと巻き終わりの段差がなくなり、きれいに落ち着きます。

14 巻き終われば、クッキングシートで包み、さらにラップで包んで、巻き終わりを下にして冷蔵室で約30分おき、なじませる。

■108 ～ 109 ページのメニューは、自動メニューで焼く場合は適切なタイミングで過熱水蒸気が入るため、水タンクに水を入れます。手動で焼く場合は、水は使いません。



シュークリーム

材料（12個・1段分）
約161kcal（1個）　塩分0.1g

- カスタードクリーム（下記を参照して作る）…2カップ分
- シュー生地
  - 水……100mL
  - バター……50g
  - 薄力粉……50g
  - 卵……M2～3個
- アルミホイル

＊24個（2段分）も自動でできます。予熱終了後、**上段**と**下段**に入れます。

1 シュー生地を作る。大きめ（直径22cm以上）の耐熱容器に水と小切りにしたバターを入れ、分量の薄力粉のうち小さじ1/2を入れ、ラップをせずに**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）



レンジ » 600W | 約3分30秒 » スタート

<ポイント>
水とバターが充分沸とうしているところに薄力粉を加えます。沸とうが足りないときは、加熱を延長してください。

2 加熱後、残りの薄力粉を加え、ヘラで手早くしっかり練る。ラップをせずに**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

レンジ » 500W | 40～50秒 » スタート

3 溶いた卵をまず1個分加える。きれいに混ざったら、生地の状態を見ながら残りの卵を少しずつ加えてのばす。

4 ヘラですくってみて、ゆっくり落ちるぐらいの固さに調節する。



<ポイント>
生地の半量ほどをヘラですくってヘラを傾け、5秒数えてポタッと落ちるくらいの固さです。
卵が全部入らないうちにこの状態になったら、卵を加えるのをやめる。

5 水タンクに水を入れる。（水位1以上）

6 予熱する。（付属品・食品は入れません）**予熱目安時間約8分**

探す » メニュー番号 » No.0225 » 決定 » 分量選択 » スタート

7 角皿にアルミホイルを敷く。生地を直径1cmの丸型口金をつけた絞り出し袋に入れて、12個絞り出す。

8 予熱が完了すれば、**7**を**上段**に入れる。（手動で焼く場合は、生地に霧を吹きます。）**スタート**を押す。

手動でするときは：オーブン・予熱あり1段の200℃で30～35分（2段は、予熱あり2段の200℃で約45分）

<ポイント>
焼き上がるまでに冷たい空気が入るとしぼんでしまいますので、焼いている途中はドアを開けないようにしましょう。

9 加熱後、シュー皮が熱いうちに手早くアルミホイルからはずして冷ます。シュー皮の上部をナイフで切り、中にカスタードクリームを詰める。



ひとくち memo

★シュークリームは生地の作りかたでふくらみが変わってきます。柔らかすぎたりするとうまくふくらまない場合があります。

カスタードクリーム

材料（2カップ分）
約574kcal（1カップ）　塩分0.2g

- 薄力粉、コーンスターチ……各大さじ2
- 砂糖……80g
- 牛乳……2カップ
- 卵黄……M3個
- バター……30g
- ブランデー……小さじ2
- バニラエッセンス……少々

1 大きめの耐熱容器に薄力粉とコーンスターチ、砂糖を入れる。牛乳を少し加えて泡立器でのばし、卵黄、残りの牛乳を加えてよく混ぜ、ラップをせずに**庫内中央**に置く。（角皿は入れません。）

レンジ » 500W | 約3分 » スタート

加熱後、混ぜてから**延長**を押して下記加熱時間で加熱し、加熱のたびに全体をよく混ぜる。
延長で約1分→約1分→3～4分（合計8～9分）

<ポイント>
加熱直後は柔らかめですが、冷めるとちょうどよい固さになります。

2 バターを加えてよく混ぜ、冷めたらブランデーとバニラエッセンスを加えて香りをつける。



<ポイント>
ブランデーとバニラエッセンスは必ず冷めてから加えましょう。熱いうちに加えると香りがとんでしまいます。加熱後、表面にラップを密着させて空気にふれないようにしておくと、膜が張りません。



プリン

材料（ステンレス製プリン型10個分）約105kcal（1個）　塩分0.1g

- カラメルソース
  - 砂糖……大さじ5
  - 水、湯……各大さじ1
- プリン液
  - 牛乳……500mL
  - 砂糖……70g
  - 卵……M4個
  - バニラエッセンス……少々
- ラップまたはアルミホイル

※陶器製のプリン型は固まりにくいので、使用しないでください。

1 水タンクに水を入れる。（水位2）
2 小さめの鍋に砂糖と水を入れて中火にかける。あめ色に煮つまったら火からおろして湯を加える。（湯を加えるときは、はじくのでやけどに注意してください。）
3 プリン型に、カラメルソースを同量ずつ入れる。
4 耐熱容器に牛乳と砂糖を入れ、ラップをせずに**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

レンジ » 600W | 約3分30秒 » スタート

5 加熱後、かき混ぜて砂糖を溶かす。よく溶きほぐした卵とバニラエッセンスを加え、泡立てないように混ぜ合わせて、ザルなどでこす。

<ポイント>
卵は充分溶きほぐしてください。溶きかたが足りないと裏ごしに卵白が残り、うまく固まらないことがあります。

6 プリン液を型に同量ずつ注ぎ、1個ずつラップまたはアルミホイルでフタをして角皿の中央寄りに並べ、**上段**に入れる。

探す » メニュー番号 » No.0221 » 決定 » スタート

手動でするときは：低温調理・ソフト蒸し90℃で約17分。
加熱後、庫内で約5分蒸らす。

7 加熱後、粗熱を取り、冷蔵室で冷やしてから型から出す。

プリンのポイント

●型の形状や加熱前のプリン液の温度などにより、仕上がりが異なることがあります。もし、竹串を刺してみて生っぽいものがついてくる場合は、**延長**で加熱を追加してください。



プリン（なめらかタイプ）

材料（底の直径8cm、高さ4cmのココット型8個分）
約185kcal（1個）　塩分0.1g

- A
  - 牛乳……300mL
  - 砂糖……70g
- 生クリーム……150mL
- 卵黄……M5個
- バニラエッセンス……少々
- ラップまたはアルミホイル

1 水タンクに水を入れる。（水位2）
2 耐熱容器に**A**を入れ、ラップをせずに**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

レンジ » 600W | 約2分50秒 » スタート

3 加熱後、残りの材料を加え、よく混ぜ合わせて、ザルなどでこす。
4 **3**を型に同量ずつ注ぎ、1個ずつラップまたはアルミホイルでフタをして角皿に並べ、**上段**に入れる。

探す » メニュー番号 » No.0223 » 決定 » スタート

手動でするときは：低温調理・ソフト蒸し90℃で約30分。
加熱後、庫内で約5分蒸らす。

5 加熱後、粗熱を取り、冷蔵室で冷やす。

<アドバイス>
好みでホイップクリームを飾ったり、カラメルソースをかけてもよいでしょう。



ドライフード（セミドライ）

●食材例
パイナップル、りんご、みかん、キウイ、ブドウ、プチトマトなど
●分量の目安
角皿に重ならないよう広げてのる分量が適量です。
●切りかた
1cm程度にスライスします。
りんごは塩水にさらすと変色が防げます。
ブドウ、プチトマトは、半分に切り、切り口を上に向けて角皿にのせてください。

＊1段分も自動でできます。**下段**に入れます。

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）
2 角皿にクッキングシートを敷き、キッチンペーパーなどで水分をふき取った食材を重ならないように並べ、**上段**と**下段**に入れる。



探す » メニュー番号 » No.0989 » 決定 » 分量選択 » スタート

※ブドウ、プチトマトを加熱する場合は、スタート後30秒以内に 強め を押します。（目安時間約2時間45分）

3 加熱後、角皿からはずして冷ます。

ドライフードのポイント

●食材の種類や季節によって、写真とは仕上がりが異なります。
●長期間の保存はできませんので、冷蔵室に入れて早めに食べきってください。
●上記の角皿の写真は切った食材の大きさの目安を示す為、複数食材を一緒にのせています。
仕上がり調節が異なる食材を同時には加熱できません。



ヨーグルト

材料（約3カップ分）

- 牛乳……500mL
- 市販のヨーグルト（プレーンタイプ）……50g
- 温度計

・お作りになる前に、下記ヨーグルトのポイントをご確認ください。
1 水タンクに水を入れる。（水位2）
2 清潔な耐熱容器に牛乳を入れ、ラップをせずに**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

レンジ » 600W | 約2分30秒 » スタート

3 加熱後、よくかき混ぜ、牛乳が45℃未満になればヨーグルトを加えてさらによくかき混ぜ、ラップをする。
4 角皿に**3**をのせ、**下段**に入れる。

探す » メニュー番号 » No.2316 » 決定 » スタート

5 加熱後、加熱した容器のまま冷蔵室で半日以上冷やす。

ヨーグルトのポイント

●牛乳とヨーグルトは開封直後の新鮮なものをご使用ください。またヨーグルトは、表面に水分（ホエイ）がたまっていることがあるため、全体を混ぜてから必要量をご使用ください。
●以下の牛乳、ヨーグルトは使えません。
低温殺菌牛乳、加工乳、カスピ海ヨーグルトやケフィアヨーグルト、手作りヨーグルト
●加熱する耐熱容器とヨーグルトを混ぜる際のスプーン、温度計、保存容器などは、アルコール消毒をしておきます。
●45℃以上の牛乳にヨーグルトを加えないでください。ヨーグルト菌が働きません。40～45℃未満が適温です。
●加熱の途中に取り出して混ぜたりしないでください。
●できあがったヨーグルトは、冷蔵室で保存の上、早めに食べきってください。



パン・ピザ

パン作りのコツとポイント

● 材料
・材料はきちんと量りましょう。
・粉類を計量カップで量ると誤差が生じ、うまくできないことがあります。はかりを用いて計量してください。
・イーストは予備発酵のいらないドライイーストを使用してください。開封後は、中の空気を抜いて、袋の切り口を折り曲げ、テープなどで密封して冷蔵庫で保存し、早めに使い切りましょう。保存が悪かったり、古くなるとパンのふくらみが悪くなります。



「30℃発酵」を１時間以上する場合
天然酵母など、30℃で１次発酵を１時間以上するときは、生地を入れた容器にラップでフタをしてください。

● 発酵は様子を見て加減を
・室温や生地の温度、イースト活力などにより、発酵時間が違ってきます。

●ドリュールは柔らかいハケでそっとぬりましょう



● 間隔をあけて並べて
・２次発酵後、生地は２～２.５倍にふくれます。

● 生地が乾燥しないように気をつけて
・ベンチタイムのときは、生地にラップをかけ、乾燥しないようにします。２次発酵のときも乾燥が気になるときは、途中、何度か霧を吹いてください。



● 焼き上がりについて
・ロールパンなど生地の大きさが違うと焼きムラの原因になります。生地の大きさはそろえてください。
・焼きムラが気になるときは、加熱途中に角皿の前後または上下段を入れ替えてください。

● おいしく食べるために
・焼き上がったら粗熱を取り、人肌程度になったら、ビニール袋に入れて乾燥を防ぎます。



ロールパン　目安時間／約28分

材料（24個・2段分）　約127kcal（1個）　塩分0.3g

パン生地
- 強力粉……500g
- 砂糖……大さじ5
- 塩……小さじ1
- ドライイースト……小さじ2 2/3（8g）
- 牛乳（室温のもの）……280mL
- 卵……L1個
- バター……90g

ドリュール
- 溶き卵……1/2個分
- 塩……少々

＊12個（1段分）も自動でできます。**上段**に入れます。

1 水タンクに水を入れる。（水位１以上）
（発酵と焼き上げの両方ができる水量）

2 大きいボウルに強力粉、砂糖、塩を合わせてふるい入れる。ドライイーストを加えて混ぜ、牛乳、溶き卵を順に入れて軽く混ぜたあと、柔らかくしたバターを混ぜこむ。

3 生地をひとまとめにし、強力粉をふった台の上でたたきつけるようにして力を入れて約10分、全体が均一に耳たぶくらいの柔らかさになるまでこねる。

<ポイント>
こねかたが足りないと、空気を包みこむグルテン（小麦粉に含まれるタンパク質）の膜が充分にできず、空気が通り抜けてしまい、ふくらみません。

4 生地をのばしてみて指が透けて見えればちょうどよい状態。



5 きれいに丸めなおして薄くバター（分量外）をぬったボウルに生地を入れ、乾いたふきんをかける。角皿にのせる。

6 **5**を**下段**に入れる。

手動調理 » 発酵 » スチームあり » 決定
» 40℃ | 35～40分 » スタート

<ポイント>
1次発酵後の生地は２～2.5倍にふくれています。指に粉をつけて中央を押し、穴がそのまま残れば、ほどよく発酵しています。穴がもどるのは発酵不足。様子を見ながら約10分発酵時間を足してください。

7 生地を軽く押してガスを抜き、生地の端をつかんで四方から折りこむ。（ガス抜き）

8 生地をスケッパーか包丁で24等分して小さく丸め、ラップをかけて約20分おき、休ませる。（ベンチタイム）

9 丸くなっている生地を細めの涙形にしてめん棒でのばし、太い方から巻く。薄くバター（分量外）をぬった２枚の角皿に間隔をあけて巻き終わりを下にして並べる。

10 **9**を**上段**と**下段**に入れる。

手動調理 » 発酵 » スチームあり » 決定
» 40℃ | 35～40分 » スタート

発酵が完了すれば角皿を取り出す。

<ポイント>
２次発酵後の生地は２～2.5倍にふくれています。発酵不足の場合は、様子を見ながら約10分発酵時間を足してください。

11 予熱する。（付属品・食品は入れません）

予熱目安時間約4分

探す » メニュー番号 » No.0240 » 決定
» 分量選択 » スタート

12 **10**のパン生地の表面にドリュールをぬり、予熱が完了すれば、**上段**と**下段**に入れ、**スタート**を押す。

手動ですするときは：オーブン・予熱あり２段の180℃で25～28分（１段は、予熱あり1段の180℃で20～23分）

■自動メニューで焼く場合は適切なタイミングで過熱水蒸気が入るため、水タンクに水を入れます。手動で焼く場合は、水は使いません。



食パン

材料（約20×8×高さ8.5cmの1斤用パン型1本分）
約126kcal（1/12切れ） 塩分0.6g

パン生地
- 強力粉……300g
- 砂糖……大さじ2
- 塩……小さじ1
- ドライイースト……小さじ1 1/3（4g）
- 牛乳（室温のもの）……210mL
- バター……20g

ドリュール
- 溶き卵……M1/2個分
- 塩……少々

クッキングシート

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）
（発酵と焼き上げの両方ができる水量）

2 材料表の材料でロールパン（113ページ）の**2**～**8**と同じようにするが、ガス抜きした生地を2等分してベンチタイムをおく。

3 それぞれの生地をめん棒で平らにのばし、3つに折る。これをめん棒で長方形にのばし、端から巻く。薄くバター（分量外）をぬり、クッキングシートを敷いたパン型に、巻き終わりを下にして入れる。角皿にパン型をのせる。



※クッキングシートは庫内壁面に接触しないようにしてください。

4 **3**を**下段**に入れる。

手動調理 » 発酵 » スチームあり » 決定
» 40℃ | 40～50分 » スタート

発酵が完了すれば角皿を取り出す。

5 予熱する。（付属品・食品は入れません）
予熱目安時間約4分

探す » メニュー番号 » No.0241 » 決定 » スタート

6 **4**のパン生地の表面にドリュールをぬり、予熱が完了すれば、角皿の中央に横方向になるようにのせて**下段**に入れ、**スタート**を押す。

手動でするときは：オーブン・予熱あり1段の180℃で約35分



7 加熱後、型から出してクッキングシートをはがす。

■114～115ページのメニューは適切なタイミングで過熱水蒸気が入るため、水タンクに水を入れます。手動で焼く場合は、水は使いません。



カンタンパン

材料（9個） 約125kcal（1個） 塩分0.4g

パン生地
- 強力粉……170g
- 薄力粉……50g
- 砂糖……20g
- 塩……小さじ1/2
- ドライイースト……小さじ1（3g）
- 水……130mL
- バター……15g

ドリュール
- 溶き卵……1/4個分
- 塩……少々

クッキングシート

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）
（発酵と焼き上げの両方ができる水量）

2 大きめのボウルに水以外のパン生地材料を入れて混ぜ合わせ、水を加えてひとまとまりになってから約10分、ボウルの中でこねる。

3 ロールパン（113ページ）の**5**～**8**と同じようにするが、ガス抜きをした生地を9等分してベンチタイムをおく。

4 それぞれの生地を丸めなおし、クッキングシートを敷いた角皿に間隔をあけて閉じ目を下にして並べる。

5 予熱する。（付属品・食品は入れません）**予熱目安時間約4分**

探す » メニュー番号 » No.2168 » 決定 » スタート

6 **4**の表面にドリュールをぬり、予熱が完了すれば、**上段**に入れ、**スタート**を押す。

手動でするときは：オーブン・予熱あり1段の180℃で約23分



フォカッチャ

材料（4個・2段分） 約132kcal（1/4切れ） 塩分0.8g

パン生地
- 強力粉……360g
- 薄力粉……140g
- 砂糖……小さじ4
- 塩……小さじ2
- ドライイースト……小さじ2（6g）
- 水……320mL
- オリーブオイル……大さじ2

オリーブオイル……適量
塩……適量

＊2個（1段分）も自動でできます。**上段**に入れます。

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）
（発酵と焼き上げの両方ができる水量）

2 材料表のパン生地の材料でロールパン（113ページ）の**2**～**8**と同じようにパン生地を作り、1次発酵をし、ガス抜きした生地を4等分して休ませる。（ベンチタイム）

3 角皿2枚に薄くバター（分量外）をぬる。

4 それぞれの生地を直径14cmの円形に成形し、**3**の角皿2枚に間隔をあけて並べる。

5 ロールパン（113ページ）の**10**と同じようにして2次発酵する。

6 予熱する。（付属品・食品は入れません）**予熱目安時間約8分**

探す » メニュー番号 » No.2169 » 決定
» 分量選択 » スタート

7 **5**のパン生地の表面にオリーブオイルをぬって、塩をふり、指で数か所くぼみを作る。予熱が完了すれば**上段**と**下段**に入れ、**スタート**を押す。

手動でするときは：オーブン・予熱あり2段の220℃で約27分（1段は、予熱あり1段の220℃で約20分）

8 加熱後、パンの表面にオリーブオイルをぬる。
※好みで、ローズマリーを散らしてもよいでしょう。

フランスパン（バゲット）

目安時間／約30分

※バゲットは長さ約65cmの細めの棒状のパンを指しますが、ここでは角皿のサイズに合わせて成形しています。

材料（2本分）　約93kcal（1/6本）　塩分0.3g

パン生地
- フランスパン専用粉……300g
- 砂糖……小さじ1/2
- 塩……小さじ2/3
- ドライイースト……小さじ1（3g）
- レモン汁……小さじ1
- 水（冷蔵）……185mL

温度計

キャンバス地
（パン生地が角皿につかないように生地の下に敷いたり、乾燥を防ぐために生地にかけたりするのがキャンバス地です。厚手の目のつまった木綿地で、デパートなどの製菓、製パン道具の売場で売られています。）

カミソリ

生地を移動させる板
（ダンボールを長さ約35cm、幅約15cmに切り、クッキングシートを巻きつけます。）



1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）（発酵と焼き上げの両方ができる水量）

2 材料表の材料でロールパン（113ページ）の**2**～**5**と同じようにする。

3 **2**を**下段**に入れる。

手動調理 » 発酵 » スチームあり » 決定 » 30℃ | 約2時間30分 » スタート

※室温が25℃以上のときは、約1時間30分くらいで様子を見て、生地が2倍にふくらんでいたら取り出します。室温が28℃以上のときは、**2**を室温において生地が2倍にふくらむまで発酵します。

4 軽く粉をふった台の上に生地を取り出し、両手で軽く押さえてガスを抜く。生地をスケッパーか包丁で2等分し、優しくふんわりと2つにたたむようにし、ラップをかけて約20分休ませる。（ベンチタイム）

5 生地を手の腹を使って軽くたたいて四角くのばして、平らにする。向こう側1/3を手前に折り、手の腹で閉じる。さらに向こう側から手前に折って手の腹で押さえ、閉じ目をしっかりつまんでひっつけ、両手で転がして長さ30cmにする。



向こう側1/3を折る



手の腹で閉じる



生地をつまんでひっつける

6 角皿にキャンバス地を敷いて、間隔をあけて生地を2本並べる。キャンバス地をたるませて溝状にする。



7 **6**を**上段**に入れる。

手動調理 » 発酵 » スチームあり » 決定 » 30℃ | 約40分 » スタート

発酵が完了すれば角皿を取り出す。

8 予熱する。もう1枚の角皿を**上段**に入れる。（食品をのせた角皿は入れません）**予熱目安時間約10分**
※付属品を入れて予熱するため、長めになります。

探す » メニュー番号 » No.0243 » 決定 » スタート

予熱をしている間、生地にキャンバス地をかけておく。生地が乾燥しそうなときは霧を吹く。生地を移動させる板、カミソリを準備しておく。

9 予熱が完了すれば、角皿を取り出してドアを閉める。**6**の生地の下のキャンバス地を少し持ち上げて板にコロンと移し、予熱した角皿に、間隔をあけて2本のせかえる。



真上から見たところ

ご注意
予熱完了後は、角皿が熱くなっていますので、ミトンを使って取り出し、熱に強い台に置いてください。（やけどに注意）

10 カミソリで3本ずつ切りこみ（クープ）を入れ、**上段**に戻し、**スタート**を押す。

フランスパンのポイント

● 材料
・フランスパン専用粉がないときは、フランスパン専用粉の分量の内、8割を強力粉に、2割を薄力粉に置き換えてください。
・こね上がりの生地の温度が高くならないよう、水は冷蔵のものを使います。夏場は使用する材料全てを冷蔵室で冷やしたものを使います。
● 発酵と、発酵の目安
・やや低温で、じっくり発酵させます。室温は、20 ～ 30℃が理想的です。
・1次発酵の生地は2 ～ 2.5倍にふくれています。指に粉をつけて中央を押し、穴がそのまま残れば、ほどよく発酵しています。穴がもどれば発酵不足。様子を見ながら約10分発酵時間を足してください。
● 生地の扱い
・フランスパンは、特にデリケートなので、できるだけ生地をいじらないように扱います。触りすぎると生地が傷んだり、焼きムラの原因になります。
・1次発酵やベンチタイム時、または予熱中は、生地が乾燥しないようにしっかりとラップやキャンバス地をかけてください。
● 焼き上げ
・フランスパン独特のパリパリ感やつやは、熱い蒸気をオーブンの中に立てることがポイントです。

フランスパンを手動で焼くとき

2次発酵後、角皿からキャンバス地ごと生地を取り出す。予熱時は、角皿2枚を上段と下段に入れる。（食品は入れません）
予熱をしている間に熱湯100mL を準備し、予熱完了後、生地は上記9の要領で上段の角皿に移しかえて10の要領で切りこみを入れ、霧を吹いて上段に戻す。ミトンで下段の角皿を少し引き出し、熱湯100mL を入れる。
※角皿に熱湯を入れるとき蒸気が立ちますので、ミトンを使用し、充分注意してください。

手動でするときは：オーブン・予熱あり1段の230℃で約30分

■自動メニューで焼く場合は適切なタイミングで過熱水蒸気が入るため、水タンクに水を入れます。手動で焼く場合は、水は使いません。



ブール

1次発酵後の生地を4等分し、成形はやさしく丸めて、閉じ目をしっかりつまんでひっつける。切りこみ（クープ）は＃の字にする。

クッペ

1次発酵後の生地を4等分し、成形は四角くのばしたあと、向こう側1/3を手前に折り、手の腹で閉じて向こう側の左右の角を中央に折り返して押さえる。もう一度、向こう側から手前に折り返して閉じ目をしっかりつまんでひっつける。優しく転がして形をととのえる。切りこみ（クープ）は一文字にする。



ひとくち memo

★フランスパンのように糖分や油脂分の少ない素朴なパンを『リーンなパン』といいます。これに対し、ロールパンなど、砂糖やバターを多く用いたパンは『リッチなパン』と呼びます。フランスパンは、パンの中でも難易度が高く、上級者向きです。計量や室温、さまざまな影響を受けやすいので、何度か挑戦して、コツをマスターしてください。



ピザ（クリスピー）

材料（直径25cmのピザ2枚・2段分）　約593kcal（1枚）　塩分1.3g

ピザ生地
- 強力粉、薄力粉……各70g
- 塩……小さじ1/3
- ドライイースト……小さじ2/3（2g）
- 水……70mL
- オリーブオイル……小さじ4

トッピング
- トマトソースまたは
  ピザソース（市販のもの）……適量
- モッツァレラチーズ（2cm角に切る）……180g

バジルの葉（なければドライバジル）……適量
クッキングシート

＊1枚（1段分）も自動でできます。**上段**に入れます。
※モッツァレラチーズは種類によって溶けかたが異なります。

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）（発酵と焼き上げの両方ができる水量）
2 材料表の材料でロールパン（113ページ）の**2**～**5**と同じようにする。ただし、ピザ生地は、ロールパンの生地の写真ほど透けません。
3 ロールパンの**6**～**8**と同じようにして1次発酵をし、ガス抜きした生地は2つに分割してベンチタイムをおく。（ベンチタイムは約10分）
4 角皿2枚を**上段**と**下段**に入れて予熱する。（食品は入れません）**予熱目安時間約20分**
※付属品を入れて予熱するため、長めになります。

探す » メニュー番号 » No.0244 » 決定 » 分量選択 » スタート

5 生地を直径25cmの円形にのばし、それぞれクッキングシートにのせる。
6 **5**の生地にフォークで数か所穴をあけ、トマトソースを等分にぬってチーズを散らす。
7 予熱が完了すれば、ミトンを使って角皿を取り出してドアを閉める。角皿に**6**をクッキングシートごとのせて**上段**と**下段**に入れ、**スタート**を押す。

手動でするときは：オーブン・予熱あり2段の300℃で10～12分（1段は、予熱あり1段の300℃で7～9分）

8 加熱後、バジルの葉をのせる。

アレンジメニュー

焼き上げはピザ（クリスピー）と同じ要領です。

生ハムとルッコラ

材料（直径25cmのピザ1枚分）

トッピング
- トマトソースまたは
  ピザソース（市販のもの）……適量
- ピザ用チーズ……90g
- 生ハム……5～6枚
- ルッコラ……5～6枚

加熱後、生ハムとルッコラをのせる。

ブルーチーズ

材料（直径25cmのピザ1枚分）

トッピング
- ピザ用チーズ……60g
- ブルーチーズ……約100g
- はちみつ（お好みで）……適量

ピザ用チーズを全体に広げてからブルーチーズを好みのサイズに切って散らす。加熱後、はちみつをかける。

焼き上げはピザ（レギュラー）と同じ要領です。

ツナトマト

材料（直径25cmのピザ1枚分）

トッピング
- ピザソース（市販のもの）……適量
- ツナ（缶詰）……80g
- トマト……小1個（100g）
- 玉ねぎ……1/4個（50g）
- ピザ用チーズ……100g

ツナはほぐし、トマトは種を取って薄い輪切りに、玉ねぎは薄切りにする。

たらこ

材料（直径25cmのピザ1枚分）

トッピング
- ピザソース（市販のもの）……適量
- たらこ……50g
- ピザ用チーズ……100g
- 刻みのり……適量

たらこは薄皮を取り、全体にぬる。ピザ用チーズ、刻みのりを散らす。

■自動メニューで焼く場合は適切なタイミングで過熱水蒸気が入るため、水タンクに水を入れます。手動で焼く場合は、水は使いません。



ピザ（レギュラー）

材料（直径25cmのピザ2枚・2段分）　約1099kcal（1枚）　塩分4.9g

ピザ生地
- 強力粉……160g
- 薄力粉……80g
- 砂糖……小さじ1 1/3
- 塩……小さじ2/3
- ドライイースト……小さじ1（3g）
- 水……140mL
- サラダ油……大さじ1

トッピング
- ピザソース（市販のもの）……適量
- サラミソーセージ（薄切り）……30枚
- 玉ねぎ（薄切り）……1/2個（100g）
- ピーマン（薄切り）……2個
- マッシュルーム（缶詰・スライス）……80g
- ピザ用チーズ……200g

クッキングシート

＊1枚（1段分）も自動でできます。**上段**に入れます。

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）（発酵と焼き上げの両方ができる水量）
2 材料表の材料でロールパン（113ページ）の**2**～**5**と同じようにする。
3 ロールパンの**6**～**8**と同じようにして1次発酵をし、ガス抜きした生地は2つに分割してベンチタイムをおく。（ベンチタイムは約10分）
4 角皿2枚を**上段**と**下段**に入れて予熱する。（食品は入れません）**予熱目安時間約16分**
※付属品を入れて予熱するため、長めになります。

探す » メニュー番号 » No.0247 » 決定 » 分量選択 » スタート

5 生地を直径25cmの円形にのばし、それぞれクッキングシートにのせる。
6 **5**にピザソースをぬって具を等分にのせ、ピザ用チーズを散らす。
※サラミは焦げやすいのでチーズを上にのせるとよいでしょう。
7 予熱が完了すれば、ミトンを使って角皿を取り出してドアを閉める。角皿に**6**をクッキングシートごとのせて**上段**と**下段**に入れ、**スタート**を押す。

手動でするときは：オーブン・予熱あり2段の250℃で20～25分（1段は、予熱あり1段の250℃で13～15分）

ピザのご注意

- クッキングシートは角皿からはみ出さないように切ってください。庫内壁面に触れたり、長時間加熱すると焦げることがあります。
- 予熱完了後は、角皿が熱くなっていますので、ミトンを使って取り出し、熱に強い台に置いてください。（やけどに注意）



ピザ（市販品）

材料（1枚）

市販の冷蔵ピザ（直径約22cm）……1枚
または
冷凍ピザ（直径約15cm）……1枚

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）
2 角皿にアミをのせて、ピザをのせ、**上段**に入れる。
※冷凍ピザの場合はアミ1枚を中央にのせます。

探す » メニュー番号 » No.0248 » 決定 » 保存状態選択 » スタート

手動でするときは：**下段**に入れ、ウォーターグリル・予熱なしで冷蔵は12～14分、冷凍は13～15分
※自動加熱とは棚位置が異なります。

※食品メーカーやサイズなどにより、仕上がりが異なることがあります。様子を見ながら加熱をしてください。

■自動メニューで焼く場合は適切なタイミングで過熱水蒸気が入るため、水タンクに水を入れます。手動で焼く場合は、水は使いません。

レシピ集 メニュー一覧

このメニュー集では、本製品に搭載されている自動メニューの中から**代表メニューのレシピ**をご紹介しています。すべての自動メニュー・手動メニューなどのレシピは、右記サポートサイトの**「レシピ集」**にてご確認いただけます。

・各メニュー名横のQRコードは、「COCORO KITCHENレシピサービス」掲載ページにリンクしています。そちらからレシピを確認することもできます。

レシピ集は
こちら▶

https://cs.sharp.co.jp/select/download?productId=AX-LSX3B

まかせて調理　網焼き・揚げる



鶏のゆずこしょう焼き
&副菜2品（豆苗のサッと煮・野菜の焼きびたし）



から揚げ&焼き野菜



塩ざけ
&じゃがいものあえ物



厚揚げの
おろしポン酢かけ



ポークステーキ
&焼き野菜



ポークステーキ

まかせて調理　焼く



ハンバーグ&添え野菜
& ゆで卵



ハンバーグ



ごろごろ野菜焼き



ムニエル&添え野菜



ホイル焼き
（白身魚と彩り野菜）



グラタン
（マカロニグラタン）

まかせて調理　焼く



ホワイトソース



さけのレモンムニエル

まかせて調理　炒める



焼きそば



チャーハン



チャーハン&ホイコーロー



鶏肉とカシューナッツの
炒め物



ジャーマンポテト



そばめし



えびのチリソース

まかせて調理　蒸す・ゆでる



鶏肉とキャベツの蒸し物



ゆで卵



レトルトカレー&ごはん

まかせて調理　蒸す・ゆでる



蒸し野菜サラダ



たらの野菜あんかけ



あさりの酒蒸し

まかせて調理　+ほかほかキープ



まかせて調理
+ほかほかキープ

まかせて調理　+惣菜あたため



焼きそば
&フライあたため



鶏肉とキャベツの蒸し物
&シュウマイあたため

まかせて調理　+たっぷり温野菜



ガーリックチキンステーキ
&たっぷり温野菜



グラタン
&たっぷり温野菜



焼肉チャーハン
&たっぷり温野菜



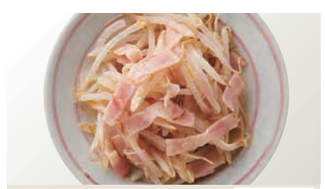
アクアパッツァ風紙包み蒸し
&たっぷり温野菜



カラフル温野菜



キャベツのコンソメ風味



もやしベーコン



さつまいものレモン煮



大根とにんじんの
きんぴら風

まかせて調理　漬けおき冷凍



タンドリーチキン



さけの漬け焼き



えびのガーリック炒め



麻婆なす



白身魚の 塩(しおこうじ)　麹 蒸し

まかせて調理　1 週間「まかせて調理」献立



ピーマンの肉詰め
&野菜のチーズ焼き



豆腐ハンバーグ



野菜のバター焼き



さけときのこのホイル蒸し
&ピリ辛大根



魚のねぎ蒸し



ぶりの塩焼き
&小松菜のサッと煮



厚揚げの梅肉焼き



ポークジンジャー



ゆで豚と野菜の
おろしポン酢がけ

らくグリ！調理



鶏の漬け焼き & 添え野菜
（らくグリ！調理）



ハンバーグ&添え野菜
& ゆで卵
（らくグリ！調理）



ごろごろ野菜焼き
（らくグリ！調理）



ムニエル&添え野菜
（らくグリ！調理）



ホイル焼き
（らくグリ！調理）

焼き物　あぶり焼き



あぶりビーフステーキ



あぶり厚切り
ビーフステーキ



あぶりポークステーキ



あぶりスペアリブ



かつおのたたき



サーモンのたたき



いかのあぶり



みりん干しのあぶり



厚揚げステーキ

焼き物　あぶり豊潤焼き（あぶり焼き+低温調理）



ローストビーフ



ローストポーク



あぶり豚バラ低温ロースト



あぶり豚ヒレハム



あぶりサラダチキン



ハンバーグ
（網焼きハンバーグ）



ミートローフ

焼き物



スペアリブ



焼き豚



鶏のもも焼き



鶏の照り焼き



チキンステーキ



ローストチキン

焼き物



塩ざけ・塩さば



あじの開き



たいの姿焼き



さんまの塩焼き



さばの塩焼き



ぶりの照り焼き



さわらのみそ漬け



焼き野菜



焼きかぼちゃの
コロコロサラダ



焼きいも



焼きなす



ベイクドポテト

揚げ物



から揚げ（鶏もも肉）



から揚げ（手羽元）



チキン南蛮

揚げ物



春巻き（豚ひき肉）



とんかつ



えびフライ



こんがりパン粉



フライドポテト



酢豚

煮物・ごはん



赤飯



黒豆



土鍋で炊くごはん



さんまの骨までやわらか煮

蒸し物



シュウマイ（手作り）



ふかしいも



ブロッコリー
&アスパラのサラダ

蒸し物



せいろ蒸し



たいの姿蒸し

低温調理



サラダチキン



砂肝のオイル煮



鶏と野菜の蒸し物



ロースハム



アスパラとえびのサラダ



いかときゅうりの冷菜



ほうれん草としめじの
塩麹（しおこうじ）あえ



温泉卵



茶わん蒸し



低温やわらか焼き

サッと 8 分・パパッと 10 分メニュー　サッと 8 分焼き



えびのグリル



アスパラの豚肉巻き



いかのマヨみそ焼き



ささ身の
明太子マヨネーズ焼き



しいたけの
キムチチーズ焼き



砂肝のホイル焼き

サッと 8 分・パパッと 10 分メニュー　パパッと 10 分焼き



なすの揚げびたし



かにかまぼこ入り卵焼き



かぼちゃのチーズ焼き



ハムバーグ



豚肉のれんこん巻き



フレンチトースト

サッと 8 分・パパッと 10 分メニュー　サッと 8 分蒸し



アスパラぎょうざ



お手軽卵豆腐



ガパオライス

サッと 8 分・パパッと 10 分メニュー　サッと 8 分蒸し



ナムルの盛り合わせ



巣ごもり卵



蒸しベーコン巻き

サッと 8 分・パパッと 10 分メニュー　パパッと 10 分蒸し



あさりのトマト蒸し



さけと野菜の紙包み蒸し



スパイシーソーセージ



鶏と白菜の蒸し物



ピリ辛大根



もやしチーズ

セットメニュー　トースト／モーニングセット（組み合わせ自在）



トースト



モーニングセット
（組み合わせ自在）



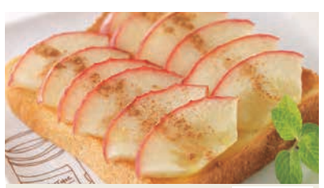
ピザトースト



ハムチーズトースト



ミートサンドパン



りんごトースト

セットメニュー　トースト／モーニングセット（組み合わせ自在）



目玉焼き



卵焼き



ラペ



アスパラベーコン



ツナキャベツの
カレーマヨ風味



かぼちゃのチーズ焼き

セットメニュー　お弁当用おかず（組み合わせ自在）



お弁当用おかず
（組み合わせ自在）



にんじんのきんぴら



手羽中の甘辛焼き



エリンギのベーコン巻き



チンゲン菜のじゃこあえ



豚肉の甘辛炒め



セサミチキン



まいたけのきんぴら



カンタンチンジャオ

セットメニュー　お弁当用おかず（組み合わせ自在）



鶏そぼろ



いり卵



かぼちゃサラダ



焼き魚 3 種

セットメニュー　焼き・蒸し同時 2 段



から揚げ&蒸し野菜



焼き魚&茶わん蒸し



モーニングセット
&スープ



焼き野菜&レトルトカレー



サックリあたため
&しっとりあたため



スピードメニュー
（焼き&蒸し）



カツカレー

離乳食



離乳食用野菜
（蒸し物）



ベビーフードあたため



ごはんでおかゆ



離乳食用野菜
（レンジ）



パンがゆ



煮うどん



お焼き
（にんじん&チーズ）



マカロニきな粉

キッズメニュー



くまハンバーグ



ソー星人のサラダ



野菜のパリパリ包み焼き



ちぎり野菜カレー



ミニおかずパン



ホットケーキ

キッズメニュー



まん丸スイートポテト



野菜ジュースの蒸しパン

レンジメニュー　らくチン１品



らくチン！ベジ

カラフル野菜のマスタードあえ



小松菜のおかかあえ



大根とえのきのサラダ



なすのピリ辛あえ



らくチン！煮物

かぼちゃの煮物



さつまいもの甘辛煮



大根とベーコンの煮物



なすとししとうの煮物



らくチン！中華

チンジャオロースー



ホイコーロー



麻婆豆腐



麻婆春雨

レンジメニュー　らくチン１品



らくチン！カレー

野菜カレー



きのこカレー



シーフードカレー



キーマカレー



らくチン！スープ

野菜のコンソメスープ



トマトスープ



スープ春雨



みそ汁



らくチン！リゾット

チーズリゾット



かぼちゃリゾット



トマトリゾット



和風リゾット



らくチン！パスタ

あさりのパスタ



えびとアスパラのクリームパスタ



ナポリタン

レンジメニュー　らくチン 1 品



ペンネアラビータ

レンジメニュー　ワンディッシュごはん



たらこの彩りごはん



お手軽ルーローハン



チキンライス



ツナカレーごはん



焼きとりごはん

レンジメニュー　ワンディッシュヌードル



野菜たっぷりスタミナうどん



カルボナーラうどん



カレーうどん



ツナとアスパラの
ペペロンうどん



焼きうどん風

レンジメニュー　その他のレンジメニュー



豆腐の水切り



干ししいたけをもどす

お菓子・ドライフード



スポンジケーキ



チョコレートケーキ



シフォンケーキ



パウンドケーキ



チーズケーキ



ロールケーキ



チョコバナナケーキ



マフィン



マドレーヌ



クッキー
(型抜きクッキー)



スノーボールクッキー



アップルパイ

お菓子・ドライフード


シュークリーム


カスタードクリーム


プリン


プリン（なめらかタイプ）


おはぎ


揚げパン


大学いも


焼きりんご


さつまいもの蒸しパン


ドライフード（セミドライ）


ドライフード（チップス）


ドライフード（おつまみ）


ドライハーブ


いちごジャム


ヨーグルト

パン・ピザ


ロールパン


食パン


カンタンパン


フォカッチャ


フランスパン（バゲット）


ブール


クッペ


ピザ（クリスピー）


クリスピーなピザ
（生ハムとルッコラ）


クリスピーなピザ
（ブルーチーズ）


ピザ（レギュラー）


レギュラーピザ
（ツナトマト）


レギュラーピザ
（たらこ）


ピザ（市販品）

食べごろ解凍


食べごろ解凍

加熱早見表

- 食品の種類·加熱前の温度·食材の鮮度·容器の形状·材質などにより仕上がりが異なりますので、様子を見ながら加熱してください。
- 操作方法については、取扱説明書 もくじ にて該当する加熱方法のページを確認し、参照してください。
- メニューにより複数の加熱方法を記載している場合があります。好みに合わせて使い分けてください。

あたためる

あたため・スタート 以外の☆、★は、次の操作のあと、メニューを選ぶ方法で記載しています。
☆ 調理→あたため·解凍·下ごしらえ　★ 調理→ヘルシオあたため(おいしさ復元)

※①自動加熱と手動調理で、棚位置が異なります。手動調理の場合は、付属品を下段に入れてください。

※②ラップの有無は食品パッケージの記載通りにしてください。

※③商品パッケージに「皿にのせて加熱する。」と記載されている食品は耐熱性の平皿にのせます。

食品名	加熱前の状態	加熱方法 自動加熱 加熱方法	自動加熱 分量	手動調理 分量	手動調理 加熱方法	手動調理 目安時間	付属品·棚位置	ラップの有無または水位	ワンポイントアドバイスなど
ごはん・弁当・パン類									
ごはん おこわ	常温	★蒸したてしっとり	100～600g ※300g以下は弱め	150g	蒸し物	約8分	角皿を上段	水位2	●茶わんか浅い耐熱容器に入れ、角皿に置く。 ●少量をスポットスチームで加熱するときは、角皿の左奥側にのせる。 ※画面にはアミが表示されますが、このメニューでは使いません。
		★蒸したてしっとり →スポットスチーム→強め	1人分(100～150g)	自動で加熱します。					
	常温·冷蔵	あたため・スタート	1～4杯(1杯150g)	1杯(150g)	レンジ→600W	約1分	―	―	●固めのときは、水を振りかける。
	冷凍	★蒸したてしっとり	1～2個(1個100～150g)	150g	蒸し物	約18分	角皿+アミを上段	水位2	●包んでいたラップをはずし、(容器に入っている場合は取り出して)アミの上にラップを広げてのせる。
		あたため・スタート			レンジ→600W	約2分30秒	―	ラップ有	●厚さ2～3cmで、平らに冷凍したものは、必ず皿にのせる。 ●市販の容器に入れて冷凍したものは、フタをいったんはずして、容器の上に軽くのせる。 ※フタがレンジ加熱不可の場合は、ラップを軽くかぶせて加熱します。
市販のパックごはん	常温	★蒸したてしっとり	1～2個(1個200g)	1個(200g)	蒸し物	約11分	角皿+アミを上段	水位2	●パッケージのフタをはがす。
					レンジ→600W	約1分	―	―	●パッケージのフタを少しはがし、庫内の中央に置く。
ピラフ・チャーハン	常温·冷蔵	あたため・スタート	100～400g	1人分(250g)	レンジ→600W	約1分50秒	―	―	●加熱後、混ぜる。
	冷凍	☆冷凍食品あたため	200～450g			4～5分	―	ラップ有	※③ ●あらかじめ、よくほぐしておく。加熱後、混ぜる。
オムライス	冷凍	☆冷凍食品あたため→強め	1人分(200～300g)	1人分(250g)	レンジ→600W	4～5分	―	※②	※③ ●袋に穴を開けてから加熱するものは、手動のレンジで加熱します。
コンビニ弁当	常温·冷蔵	手動で加熱します。		1人分(400g)	レンジ→600W	約1分40秒	―	―	●包装しているラップやフタ、調味料容器、ゆで卵(うずら卵含む)、アルミケースは取り出す。
冷凍弁当 (ごはん付きまたはおかずのみ)	冷凍	☆冷凍食品あたため→強め	1人分(200～300g)	1人分(250g)	レンジ→600W	4～5分	―	※②	※③ ●容器の形状、おかずの種類、盛り付けかたや保存状態によって仕上がりの温度が変わります。様子を見ながら加熱する。
ロールパン・ピザ	常温·冷蔵	★焼きたてパンふんわり →ロールパン→保存状態選択	ロールパン：1～8個(30～240g) ※1～3個のときは弱め ピザ：1～4切れ(100～400g) ※3～4切れのときは強め	ロールパン2個(60g)	ウォーターオーブン →予熱なし·1段 →150℃	7～8分	角皿+アミを上段 ※①	水位1以上	●フランスパンは、厚さ約4cm以下に切り、切り口を上にして置く。 ●ソーセージやコーン、チーズなど具材の入ったパンを自動加熱であたためる際は、パン生地に合わせて設定キーを選ぶ。 取扱説明書「焼きたてパンふんわり」参照 ●具材の入ったパンを手動調理であたためる際は、具材の種類により加熱時間が異なるので、様子を見ながら加熱する。 ●急ぐときは、レンジ600Wで10～20秒、様子を見ながら加熱する。時間がたつと固くなるので、食べる直前に加熱する。
	冷凍					8～9分			
フランスパン	常温·冷蔵	★焼きたてパンふんわり →フランスパン→保存状態選択	1～8切れ(30～240g) ※1～3切れのときは弱め	2切れ(60g)		8～9分			
	冷凍					9～10分			
クロワッサン・パイ	常温·冷蔵	★焼きたてパンふんわり →クロワッサン→保存状態選択	1～6個(40～240g) ※1～2個のときは弱め	クロワッサン2個(80g)		8～9分			
	冷凍					9～10分			
カレーパン	常温·冷蔵	★焼きたてパンふんわり →ロールパン→常温→強め	1～2個(100～200g)	1個(100g)		10～11分			
	冷凍	手動で加熱します。			ウォーターオーブン →予熱なし·1段→200℃	17～18分	角皿+アミを下段		
生食パン 食パン	常温·冷蔵	★焼きたてパンふんわり →生食パン→保存状態選択	1～2枚(厚さ2～3cm/4～6枚切り) ※厚さ3cmまたは4枚切りは強め	自動で加熱します。			角皿+アミを上段	水位1以上	●加熱後は乾燥しやすいため、すぐに召し上がらない場合は、ラップなどに包んでください。
	冷凍								
サンドイッチ用食パン	常温·冷蔵	★焼きたてパンふんわり →生食パン→保存状態選択→弱め	2～4枚	自動で加熱します。			角皿+アミを上段	水位1以上	●加熱後は乾燥しやすいため、すぐに召し上がらない場合は、ラップなどに包んでください。
	冷凍								
蒸し物・煮物									
中華まん	常温·冷蔵	★蒸したてしっとり	1～4個(1個70～120g) ※120g/個は強め	1個(70～80g)	蒸し物	約11分	角皿+アミを上段	水位2	●少量をスポットスチームで加熱するときは、アミは左側に置き、食品は奥にのせる。
		★蒸したてしっとり →スポットスチーム→強め	1個(70～80g)	自動で加熱します。					
		急ぐときは手動レンジで加熱します。		1個(70～80g)	レンジ→600W	40～50秒	―	ラップ有	●底の紙をとってサッと水にくぐらせ、ゆったりとラップに包む。 ※あんまんは、あんが先に熱くなり、加熱しすぎると発煙·発火のおそれがあるので、加熱時間はひかえめに。
	冷凍	★蒸したてしっとり	1～4個(1個70～120g) ※120g/個は強め		蒸し物	約18分	角皿+アミを上段	水位2	――
		急ぐときは手動レンジで加熱します。			レンジ→600W	1分10秒～1分20秒	―	ラップ有	※上記「常温·冷蔵/レンジ」の「ワンポイントアドバイスなど」を参照ください。
シュウマイ	常温·冷蔵	★蒸したてしっとり	100～300g ※15～20g/個は弱め	6個(150g)	蒸し物	約11分	角皿+アミを上段	水位2	●少量をスポットスチームで加熱するときは、アミは左側に置き、食品は奥にのせる。
		★蒸したてしっとり →スポットスチーム	80g(1個15～20g)	自動で加熱します。					
		あたため・スタート →強め	5～12個(1個15～20g)	8個(140g)	レンジ→600W	約2分	―	ラップ有	●水を振りかける。
	冷凍	★蒸したてしっとり	100～300g ※15～20g/個は弱め	6個(150g)	蒸し物	約18分	角皿+アミを上段	水位2	――
		☆冷凍食品あたため	5～12個(1個約15g)	12個(160g)	レンジ→600W	約3分30秒	―	ラップ有	●水を振りかける。

加熱早見表

●食品の種類･加熱前の温度･食材の鮮度･容器の形状･材質などにより仕上がりが異なりますので、様子を見ながら加熱してください。
●操作方法については、取扱説明書 もくじ にて該当する加熱方法のページを確認し、参照してください。
●メニューにより複数の加熱方法を記載している場合があります。好みに合わせて使い分けてください。

あたためる

あたため・スタート 以外の☆、★は、次の操作のあと、メニューを選ぶ方法で記載しています。
☆ 調理→あたため･解凍･下ごしらえ　★ 調理→ヘルシオあたため(おいしさ復元)

※①自動加熱と手動調理で、棚位置が異なります。手動調理の場合は、付属品を下段に入れてください。
※②ラップの有無は食品パッケージの記載通りにしてください。
※③商品パッケージに「皿にのせて加熱する。」と記載されている食品は耐熱性の平皿にのせます。

	食品名	加熱前の状態	加熱方法 自動加熱 加熱方法	自動加熱 分量	手動調理 分量	手動調理 加熱方法	手動調理 目安時間	付属品･棚位置	ラップの有無または水位	ワンポイントアドバイスなど
蒸し物・煮物	まんじゅう	常温･冷蔵	★蒸したてしっとり →スポットスチーム→弱め	1個(50～100g)	自動で加熱します。			角皿+アミを上段	水位2	●アミは左側に置き、食品は奥に置く。 ※もちを使った和菓子(例:大福など)は、加熱できません。
			急ぐときは手動レンジで加熱します。		1個(50～100g)	レンジ→600W	10～20秒	―	―	●あんが熱くなるので、ひかえめに加熱する。
	茶わん蒸し	常温･冷蔵	★蒸したてしっとり→強め	1～4個(1個150g)	1個(150g)	蒸し物	約18分	角皿を上段	共ブタまたはラップ有 水位2	●手作りの茶わん蒸しは、共ブタまたはラップをする。 ●市販の茶わん蒸しは、フィルム製のフタをはがさず、そのまま加熱する。 ※表示部にはアミが表示されますが、このメニューは使いません。
			急ぐときは手動レンジで加熱します。			レンジ→200W	3～4分	―	ラップ有	●具の種類により加熱時間が異なるので様子を見ながら加熱する。
	煮物	常温･冷蔵	あたため・スタート	100～400g	1人分(200g)	レンジ→600W	約1分20秒	―	―	●加熱前、加熱後にかき混ぜる。 ●煮魚など、身がはじけるおそれのあるものはラップをする。
フライ・天ぷら(すでに油で揚げたもの)	天ぷら	常温･冷蔵	★揚げたてサックリ	100～600g	200g	ウォーターオーブン →予熱なし･1段→200℃	約13分	角皿+アミを上段※①	水位1以上	―――
			あたため・スタート	100～400g		レンジ→600W	約1分20秒	―	―	●皿にキッチンペーパーや天ぷら敷紙を敷き、重ならないように並べる。 ※いかは、はじけるので手動調理のレンジ200Wでひかえめに加熱します。
		冷凍	手動で加熱します。			ウォーターオーブン →予熱なし･1段→200℃	約14分	角皿+アミを下段	水位1以上	―――
			あたため・スタート	100～200g	150g	レンジ→600W	約1分50秒	―	―	※上記「常温･冷蔵/レンジ」の「ワンポイントアドバイスなど」を参照ください。
	かき揚げ	常温･冷蔵	手動で加熱します。		100～600g	ウォーターオーブン →予熱なし･1段→200℃	9～10分	角皿+アミを下段	水位1以上	●焦げやすいので、ひかえめに加熱する。
	から揚げ	常温･冷蔵	★揚げたてサックリ→弱め	100～600g	200g	ウォーターオーブン →予熱なし･1段→200℃	約9分	角皿+アミを上段※①	水位1以上	―――
			あたため・スタート	100～200g		レンジ→600W	約1分20秒	―	―	●皿にキッチンペーパーや天ぷら敷紙を敷き、重ならないように並べる。
		冷凍	★揚げたてサックリ	100～600g		ウォーターオーブン →予熱なし･1段→220℃	約15分	角皿+アミを上段※①	水位1以上	―――
	とんかつ・コロッケ	常温･冷蔵	★揚げたてサックリ ※カットしたとんかつ→弱め	100～600g	200g	ウォーターオーブン →予熱なし･1段→200℃	約11分	角皿+アミを上段※①	水位1以上	※揚げていないとんかつやフライなど、パン粉が白い状態のものはできません。
			あたため・スタート	100～400g		レンジ→600W	約50秒	―	―	―――
	調理済お弁当用フライ	冷凍	★揚げたてサックリ→弱め	80～300g(1個20～35g)	120g (1個20～35g)	ウォーターオーブン →予熱なし･1段→220℃	約14分	角皿+アミを上段※①	水位1以上	―――
			急ぐときは手動レンジで加熱します。			レンジ→600W	約1分40秒	―	―	―――
	フライドポテト	常温･冷蔵	★揚げたてサックリ→弱め	100～300g	100g	ウォーターオーブン →予熱なし･1段→200℃	約9分	角皿+アミを上段※①	水位1以上	―――
			急ぐときは手動レンジで加熱します。			レンジ→600W	約50秒	―	―	●耐熱性の皿に広げてのせる。
	骨付きフライドチキン	常温･冷蔵	★揚げたてサックリ	100～600g	2個(200g)	ウォーターオーブン →予熱なし･1段→200℃	約13分	角皿+アミを上段※①	水位1以上	―――
			急ぐときは手動レンジで加熱します。			レンジ→600W	約1分40秒	―	―	―――
焼き物(すでに焼いてあるもの)・パスタ類	焼き魚	常温･冷蔵	★焼きたてふっくら	100～600g ※ししゃもなど小さめのものは弱め	2切れ(200g)	ウォーターオーブン →予熱なし･1段→200℃	約11分	角皿を上段※①	水位1以上	―――
			あたため・スタート	1～2切れ(1切れ100g)		レンジ→600W	約50秒	―	―	―――
	うなぎのかば焼き	常温･冷蔵	★焼きたてふっくら	1～6切れ(1切れ100g)	2切れ(200g)	ウォーターオーブン →予熱なし･1段→200℃	約11分	角皿を上段※①	水位1以上	●角皿にアルミホイルまたはクッキングシートを敷いて並べる。
	鶏の照り焼き	常温･冷蔵	★焼きたてふっくら	1～6切れ(1切れ100g)	2切れ(200g)	ウォーターオーブン →予熱なし･1段→200℃	約11分	角皿を上段※①	水位1以上	●アルミホイルまたはクッキングシートを敷いた角皿に並べる。
			あたため・スタート →強め	1～4切れ(1切れ100g)		レンジ→600W	約1分20秒	―	ラップ有	―――
	焼きとり	常温･冷蔵	★焼きたてふっくら	100～600g	4本(160g)	ウォーターオーブン →予熱なし･1段→200℃	約11分	角皿を上段※①	水位1以上	●アルミホイルまたはクッキングシートを敷いた角皿に並べる。
			あたため・スタート	2～6本(1本40g)		レンジ→600W	約50秒	―	―	―――
		冷凍	★焼きたてふっくら	100～600g		ウォーターオーブン →予熱なし･1段→220℃	14～15分	角皿を上段※①	水位1以上	●アルミホイルまたはクッキングシートを敷いた角皿に並べる。
	ハンバーグ	常温･冷蔵	★焼きたてふっくら→強め	1～6個(1個100g)	2個(180～200g)	ウォーターオーブン →予熱なし･1段→200℃	12～13分	角皿を上段※①	水位1以上	●アルミホイルまたはクッキングシートを敷いた角皿に並べる。
			あたため・スタート →強め	1～4個(1個80g)		レンジ→600W	約1分20秒	―	ラップ有	―――
		冷凍	あたため・スタート			レンジ→600W	約3分20秒	―	ラップ有	●加熱後、ラップをしたまま2～3分蒸らす。
	パスタ・焼きそば	常温･冷蔵	あたため・スタート	100～200g	1人分(200g)	レンジ→600W	約1分20秒	―	―	●加熱後、かき混ぜる。
		冷凍	☆冷凍食品あたため	パスタ1人分(180～380g) ※約340g以上のときは強め 焼きそば1人分(200～300g)	1人分(300g)		4～5分	―	※②	※③ ●加熱後、すぐにかき混ぜる。

加熱早見表

●食品の種類·加熱前の温度·食材の鮮度·容器の形状·材質などにより仕上がりが異なりますので、様子を見ながら加熱してください。
●操作方法については、取扱説明書 もくじ にて該当する加熱方法のページを確認し、参照してください。
●メニューにより複数の加熱方法を記載している場合があります。好みに合わせて使い分けてください。

※①自動加熱と手動調理で、棚位置が異なります。手動調理の場合は、付属品を下段に入れてください。

※②ラップの有無は食品パッケージの記載通りにしてください。

※③商品パッケージに「皿にのせて加熱する。」と記載されている食品は耐熱性の平皿にのせます。

あたためる

あたため・スタート 以外の☆、★は、次の操作のあと、メニューを選ぶ方法で記載しています。
☆ 調理→あたため·解凍·下ごしらえ　★ 調理→ヘルシオあたため(おいしさ復元)

食品名	加熱前の状態	加熱方法 自動加熱		手動調理（手動調理を押して、加熱の種類を選びます）			付属品·棚位置	ラップの有無または水位	ワンポイントアドバイスなど
		加熱方法	分量	分量	加熱方法	目安時間			
汁物·カレー·シチュー·丼 みそ汁	常温·冷蔵	あたため・スタート →強め	1～2杯(1杯150mL)	1杯(150mL)	レンジ→600W	約1分10秒	―	ラップ有	●加熱前、加熱後に、かき混ぜる。
カレー・シチュー	常温·冷蔵	あたため・スタート →強め	200～400g	1人分(200g)	レンジ→600W	約1分50秒	―	ラップ有	●加熱前、加熱後に、かき混ぜる。
	冷凍	手動で加熱します。				約5分			●底の平らな浅い容器に入れる。 ●加熱後、かき混ぜる。
レトルトカレー	常温	まかせて調理　蒸す·ゆでる	1～2袋(1袋200g)	1袋(200g)	蒸し物	約12分	角皿+アミを上段	水位2	※レトルトパックはレンジ加熱では、絶対にしないでください。
		あたため・スタート →強め	200～400g		レンジ→600W	約1分50秒	―	ラップ有	●耐熱容器に移し替える。●加熱前、加熱後に、かき混ぜる。
丼の具	冷凍	☆冷凍食品あたため	1人分(100～200g)	1人分(200g)	レンジ→600W	約4分	―	※②	※③ ●加熱後、すぐにかき混ぜる。
調理済加工食品 たこ焼き	常温·冷蔵	★焼きたてふっくら	100～600g	8個(160g)	ウォーターオーブン →予熱なし·1段→200℃	約11分	角皿を上段※①	水位1以上	――
		急ぐときは手動レンジで加熱します。			レンジ→600W	約1分20秒	―	―	――
	冷凍	★焼きたてふっくら	100～600g		ウォーターオーブン →予熱なし·1段→220℃	14～15分	角皿を上段※①	水位1以上	――
		急ぐときは手動レンジで加熱します。			レンジ→600W	約3分20秒	―	―	――
今川焼き·たい焼き	常温·冷蔵	★焼きたてふっくら	1～8個(1個80g)	2個(160g)	ウォーターオーブン →予熱なし·1段→200℃	約11分	角皿を上段※①	水位1以上	――
		急ぐときは手動レンジで加熱します。			レンジ→600W	30～40秒	―	―	●あんが熱くなるので、ひかえめに加熱する。
	冷凍	★焼きたてふっくら	1～8個(1個80g) ※6個以上は強め		ウォーターオーブン →予熱なし·1段→220℃	14～15分	角皿を上段※①	水位1以上	――
		急ぐときは手動レンジで加熱します。			レンジ→600W	50秒～1分	―	―	●あんが熱くなるので、ひかえめに加熱する。
お好み焼き	常温·冷蔵	★焼きたてふっくら→強め	1枚(200g)	1枚(200g)	ウォーターオーブン →予熱なし·1段→200℃	12～13分	角皿を上段※①	水位1以上	――
		あたため・スタート →強め			レンジ→600W	約2分	―	―	――
	冷凍	★焼きたてふっくら→強め			ウォーターオーブン →予熱なし·1段→220℃	18～20分	角皿を上段※①	水位1以上	――
		急ぐときは手動レンジで加熱します。			レンジ→600W	約5分30秒	―	―	――
焼きおにぎり	冷凍	★焼きたてふっくら	100～600g	2個(100g)	ウォーターオーブン →予熱なし·1段→220℃	14～15分	角皿を上段※①	水位1以上	●角皿にクッキングシートまたはシリコーン樹脂加工された「くっつきにくいホイル」と称されたものを敷き、食品をのせる。
		急ぐときは手動レンジで加熱します。			レンジ→600W	約2分20秒	―	―	――
惣菜の缶詰 (さんまのかば焼き·焼きとりなど)	常温	★蒸したてしっとり	1～2缶(1缶80～100g)	1缶(100g)	蒸し物	約8分	角皿+アミを上段	水位2	●缶詰のフタを開ける。 ●少量をスポットスチームで加熱するときは、アミは左側に置き、食品は奥にのせる。 ※缶詰はレンジ加熱では、絶対にしないでください。
		★蒸したてしっとり →スポットスチーム	1缶(80～100g)	自動で加熱します。					
飲み物 牛乳	冷蔵	☆牛乳·酒あたため →牛乳のあたため	1～4杯(牛乳 1杯200mL)(コーヒー1杯150mL) ※コーヒーは強め	1杯200mL	レンジ→600W	約1分30秒	―	―	●加熱前、加熱後に必ずかき混ぜる。
コーヒー	常温			1杯150mL					
酒	常温	☆牛乳·酒あたため →酒のあたため	1～4本(1本180mL)	1本180mL		約1分			

焼く

食品名	加熱前の状態	加熱方法 自動加熱		手動調理（手動調理を押して、加熱の種類を選びます）			付属品·棚位置	ラップの有無または水位	ワンポイントアドバイスなど
		加熱方法	分量	分量	加熱方法	目安時間			
トースト(食パンを焼く)	※ 82ページを参照ください。								
ピザ(市販品·焼いていないもの)	※ 119ページを参照ください。								
焼きもち (市販のパックもち)	常温	手動で加熱します。		4個(1個50g)	あぶり焼き →焼き色エリア[標準]	7～8分	角皿+ アミ1枚を上段	水位1以上	●アミ1枚を角皿の中央にのせて使用します。アミ2枚を2段に重ねての使用はしないでください。加熱中にもちがふくれて庫内天面に接触するおそれがあります。 ●記載の時間は目安です。様子をみながら加熱してください。
	冷凍					11～12分			
焼きおにぎり(手作り)	常温	手動で加熱します。		4個(1個100g)	グリル→予熱なし	16～17分	角皿+アミを下段	―	●おにぎりの表面にまんべんなくしょうゆをぬり、油をぬったアミにのせて加熱する。

加熱早見表

●食品の種類·加熱前の温度·食材の鮮度·容器の形状·材質などにより仕上がりが異なりますので、様子を見ながら加熱してください。
●操作方法については、取扱説明書 もくじ にて該当する加熱方法のページを確認し、参照してください。
●メニューにより複数の加熱方法を記載している場合があります。好みに合わせて使い分けてください。

下ごしらえをする

◇、◆は、次の操作のあと、メニューを選ぶ方法で記載しています。
◇ 調理→あたため·解凍·下ごしらえ→蒸し野菜(蒸し物)　◆ 調理→あたため·解凍·下ごしらえ→ゆで野菜(レンジ)

食品名	加熱方法					付属品·棚位置	ラップの有無または水位	ワンポイントアドバイスなど
	自動加熱		手動調理（手動調理を押して、加熱の種類を選びます）					
	加熱方法	分量	分量	加熱方法	目安時間			
ほうれん草 小松菜	◇蒸し青野菜	100～400g	200g	蒸し物	約8分	角皿+アミを上段	水位2	●太い根には十字の切りこみを入れる。 ●レンジで加熱するときは、葉と茎を交互にしてラップで包み、皿にのせる。300gのときは同量ずつ2つに分けてラップに包む。
	◇低温蒸し野菜	100～300g		低温調理→ソフト蒸し80℃	約12分			
	◆ゆで葉菜(レンジ)			レンジ→600W	約2分	―	ラップ有	
ブロッコリー	◇蒸し青野菜	100～400g	200g	蒸し物	約8分	角皿+アミを上段	水位2	●小房に分ける。 ●レンジで加熱するときは、皿にのせる。
	◆ゆで葉菜(レンジ)			レンジ→600W	約2分	―	ラップ有	
アスパラガス	◇蒸し青野菜	100～400g	200g	蒸し物	約8分	角皿+アミを上段	水位2	●根元のかたい皮を取る。 ●レンジで加熱するときは、穂先と根元を交互にしてラップで包み、皿にのせる。
	◇低温蒸し野菜	100～300g		低温調理→ソフト蒸し80℃	約12分			
	◆ゆで葉菜(レンジ)	100～400g		レンジ→600W	約2分	―	ラップ有	
大根	◇蒸し根菜	100～400g	400g	蒸し物	約16分	角皿+アミを上段	水位2	●厚さ2～3cmの輪切りにする。
	◆ゆで根菜(レンジ)	100g～1kg		レンジ→600W	約7分30秒	―	ラップ有	●大きさをそろえて切り、皿にのせる。
にんじん ごぼう	◇蒸し根菜	100～400g	200g	蒸し物	約16分	角皿+アミを上段	水位2	●厚さ1cmに切る。
	◆ゆで根菜(レンジ)			レンジ→600W	約6分	―	ラップ有	●野菜がつかるぐらいの水(200gに対して100mL)を加え、ラップはたるませて野菜に接するようにかぶせる。
じゃがいも	◇蒸しいも・かぼちゃ	150g～1kg	1個(150g)	蒸し物	約22分	角皿+アミを上段	水位2	●1個を4つに切る。(丸ごとは、加熱されにくいため、できません)
	◆ゆで根菜(レンジ)	100g～1kg		レンジ→600W	約4分	―	ラップ有	●皿にのせる。丸ごと加熱するときは、スタート後、**強め**を押し、加熱後ラップをしたまま4～5分蒸らす。丸ごとを2個以上加熱するときは、皿の中央を避けて並べる。
さつまいも	◇蒸しいも・かぼちゃ	150g～1kg	1本(250g)	蒸し物	約22分	角皿+アミを上段	水位2	●1本を4等分に切る。 ●丸ごと加熱するときは、ふかしいも(75ページ)を参照。
	◆ゆで根菜(レンジ)	100g～1kg		レンジ→600W	約5分30秒	―	ラップ有	●皿にのせる。丸ごと加熱するときは、スタート後、**強め**を押し、加熱後ラップをしたまま4～5分蒸らす。丸ごとを2本以上加熱するときは、皿の中央を避けて並べる。
かぼちゃ	◇蒸しいも・かぼちゃ→弱め	150～400g	400g	蒸し物	約16分	角皿+アミを上段	水位2	●3～4cm角に切る。
	◆ゆで葉菜(レンジ)	100～400g		レンジ→600W	約4分30秒	―	ラップ有	●大きさをそろえて切り、皿にのせる。

生ものを解凍する

食品名	加熱前の状態	加熱方法					付属品·棚位置	ワンポイントアドバイスなど
		自動加熱		手動調理（手動調理を押して、加熱の種類を選びます）				
		加熱方法	分量	分量	加熱方法	目安時間		
肉類 (かたまり肉、薄切り肉、鶏肉、ひき肉) **魚介類** (まぐろの赤身、えび)	冷凍	**調理→あたため·解凍·下ごしらえ→解凍→全解凍**または**サクリ解凍** ※全解凍をするとき かたまり肉·鶏肉**→強め** えび**→弱め** ※サクリ解凍をするとき 刺身用のさく**→強め** 肉を細切りにしたいとき**→強め**	100～500g	自動で解凍します。				―	●ラップを敷いて、食品を庫内中央に置く。 ●細い部分(魚の尾など)にはアルミホイルを巻く。 ●冷凍の方法は取扱説明書の全解凍、サクリ解凍ページを参照。

COCORO KITCHEN

COCORO KITCHEN レシピサービス

メニュー集に掲載のレシピをはじめ、季節のお料理からお菓子・パンまで多数のレシピをご紹介しています。旬の食材やテーマごとにおすすめメニューをまとめた「クックリスト」やメニューの新着情報などもご案内しています。

https://cocoroplus.jp.sharp/kitchen/recipe/



■本メニュー集に記載のURLやQRコードのリンク先及び「COCORO KITCHEN レシピサービス」に掲載されているメニューの内容は、予告なく変更または削除されることがあります。

■**QRコードについて**　スマートフォンやタブレット端末のバーコードリーダーで読み取ってください。誘導されるサイトおよび動画の視聴は無料ですが、通信料金はお客様のご負担になります。QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

HEALSIO ヘルシオ ヘルシオロゴおよびヘルシオ、HEALSIOは、シャープ株式会社の商標です。

シャープ株式会社　本　社　〒590-8522 大阪府堺市堺区匠町1番地

AX-LSX3B
TCADCB376WRRZ 24B－①