SHARP

AX-LSX3C

ウォーターオーブン

レシピ集

製品に搭載されているすべての自動メニューや応用メニュー
手動メニューなどのレシピをご紹介しています。



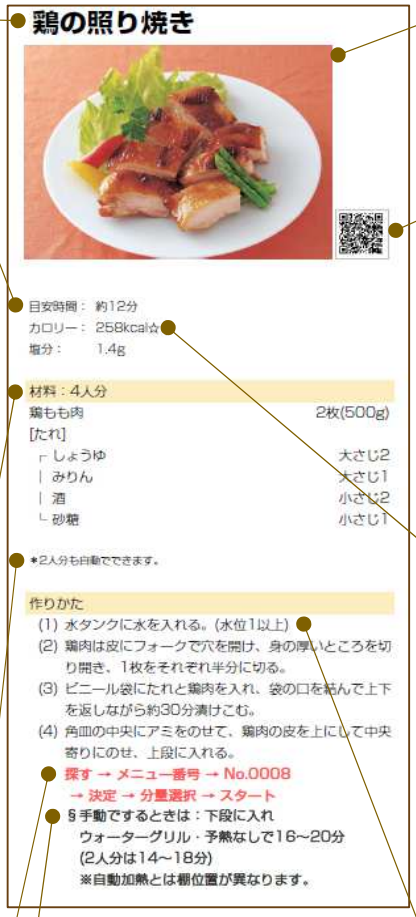
ブロシェット

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。

レシピ集の料理をお作りになる前に

基本的な使いかたや注意事項については、「取扱説明書」を必ずよくお読みのうえ、正しくお使いください。



メニュー名

レシピ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。

加熱時間の目安

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。

※ 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。

※ 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。

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
※1mL=1cc

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。

自動加熱の操作手順

「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。

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。

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。

お料理写真

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。

QRコード

QRコードをスマートフォンなどで読み取ると、COCORO KITCHEN レシピサービスのレシピ詳細ページをご確認いただけます。アレンジメニューなど加熱方法の記載がレシピ集と異なるメニューもあります。

※ QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

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。

付属品

・このレシピ集では、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。

まかせて調理　網焼き・揚げる

●まかせて調理(網焼き・揚げる) ・・・・・・・・・ 7
●鶏のゆずこしょう焼き＆副菜2品 ・・・・・・・・・ 9
●から揚げ＆焼き野菜 ・・・・・・・・・・・・・・ 10
●塩ざけ＆じゃがいものあえ物 ・・・・・・・・・・ 10
●厚揚げのおろしポン酢かけ ・・・・・・・・・・・ 11
●ポークステーキ＆焼き野菜 ・・・・・・・・・・・ 12
●ポークステーキ ・・・・・・・・・・・・・・・・ 13
●ブロシェット ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 14

まかせて調理　焼く

●まかせて調理(焼く) ・・・・・・・・・・・・・・ 15
●ハンバーグ＆添え野菜＆ゆで卵 ・・・・・・・・・ 17
●ハンバーグ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 18
●ごろごろ野菜焼き ・・・・・・・・・・・・・・・ 19
●ムニエル＆添え野菜 ・・・・・・・・・・・・・・ 20
●ホイル焼き(白身魚と彩り野菜) ・・・・・・・・・ 21
●グラタン(マカロニグラタン) ・・・・・・・・・・ 22
●ホワイトソース ・・・・・・・・・・・・・・・・ 23

まかせて調理　炒める

●まかせて調理(炒める) ・・・・・・・・・・・・・ 24
●焼きそば ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 26
●チャーハン ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 27
●チャーハン＆ホイコーロー ・・・・・・・・・・・ 28
●鶏肉とカシューナッツの炒め物 ・・・・・・・・・ 29
●ジャーマンポテト ・・・・・・・・・・・・・・・ 30
●麻婆なす ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 31
●えびのチリソース ・・・・・・・・・・・・・・・ 32

まかせて調理　蒸す・ゆでる

●まかせて調理(蒸す・ゆでる) ・・・・・・・・・・ 33
●鶏肉とキャベツの蒸し物 ・・・・・・・・・・・・ 35
●ゆで卵 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 36
●レトルトカレー＆ごはん ・・・・・・・・・・・・ 36
●蒸し野菜サラダ ・・・・・・・・・・・・・・・・ 37
●あさりの酒蒸し ・・・・・・・・・・・・・・・・ 37
●たらの野菜あんかけ ・・・・・・・・・・・・・・ 38

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 ・・・・・・・・・ 39

まかせて調理　＋惣菜あたため

●まかせて調理(網焼き・揚げる)＆惣菜あたため ・・ 40
●まかせて調理(焼く)＆惣菜あたため ・・・・・・・ 41
●まかせて調理(炒める)＆惣菜あたため ・・・・・・ 42
●焼きそば＆フライあたため ・・・・・・・・・・・ 43
●まかせて調理(蒸す・ゆでる)＆惣菜あたため ・・・ 44
●鶏肉とキャベツの蒸し物＆シュウマイあたため ・・ 45

まかせて調理　＋たっぷり温野菜

●まかせて調理(網焼き・揚げる)＆たっぷり温野菜 46
●ガーリックチキンステーキ＆たっぷり温野菜 ・・・ 47
●まかせて調理(焼く)＆たっぷり温野菜 ・・・・・・ 48
●グラタン＆たっぷり温野菜 ・・・・・・・・・・・ 49
●まかせて調理(炒める)＆たっぷり温野菜 ・・・・・ 51
●焼肉チャーハン＆たっぷり温野菜 ・・・・・・・・ 52
●まかせて調理(蒸す・ゆでる)＆たっぷり温野菜 ・・ 53
●アクアパッツァ風紙包み蒸し＆たっぷり温野菜 ・・ 54
●カラフル温野菜 ・・・・・・・・・・・・・・・・ 55
●キャベツのコンソメ風味 ・・・・・・・・・・・・ 55
●もやしベーコン ・・・・・・・・・・・・・・・・ 56
●さつまいものレモン煮 ・・・・・・・・・・・・・ 56
●大根とにんじんのきんぴら風 ・・・・・・・・・・ 57

まかせて調理　漬けおき冷凍

●タンドリーチキン ・・・・・・・・・・・・・・・ 58
●さけの漬け焼き ・・・・・・・・・・・・・・・・ 59
●えびのガーリック炒め ・・・・・・・・・・・・・ 60
●白身魚の塩麹蒸し ・・・・・・・・・・・・・・・ 61

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 ・・・・・・ 62
●豆腐ハンバーグ ・・・・・・・・・・・・・・・・ 63
●野菜のバター焼き ・・・・・・・・・・・・・・・ 64
●さけときのこのホイル蒸し＆ピリ辛大根 ・・・・・ 65
●魚のねぎ蒸し ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 66
●そばめし ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 67
●ぶりの塩焼き＆小松菜のサッと煮 ・・・・・・・・ 68
●厚揚げの梅肉焼き ・・・・・・・・・・・・・・・ 69
●ポークジンジャー ・・・・・・・・・・・・・・・ 70
●ゆで豚と野菜のおろしポン酢がけ ・・・・・・・・ 71

ヘルシオトレー　らくグリ！調理

●らくグリ！調理 ・・・・・・・・・・・・・・・・ 72
●ハンバーグ＆添え野菜＆ゆで卵(らくグリ！調理) 73
●鶏の漬け焼き＆添え野菜(らくグリ！調理) ・・・・ 74
●ごろごろ野菜焼き(らくグリ！調理) ・・・・・・・ 75
●ムニエル＆添え野菜(らくグリ！調理) ・・・・・・ 76
●ホイル焼き(らくグリ！調理) ・・・・・・・・・・ 77

ヘルシオトレー　らくグリ！調理＋ほかほかキープ

●らくグリ！調理＋ほかほかキープ ・・・・・・・・ 78

ヘルシオトレー　その他のメニュー

●ゆで卵(ヘルシオトレー) ・・・・・・・・・・・・ 79
●温泉卵(ヘルシオトレー) ・・・・・・・・・・・・ 80
●卵焼きサンド(ヘルシオトレー) ・・・・・・・・・ 81
●焼きそば(ヘルシオトレー) ・・・・・・・・・・・ 82
●お弁当用おかず(ヘルシオトレー) ・・・・・・・・ 83
●プルコギ(市販品利用)(ヘルシオトレー) ・・・・ 84
●キャベツ焼き(ヘルシオトレー) ・・・・・・・・・ 85
●オーブンオムレツ(ヘルシオトレー) ・・・・・・・ 86
●ブラウニー(ヘルシオトレー) ・・・・・・・・・・ 87
●焼きチーズフォンデュ(ヘルシオトレー) ・・・・・ 88
●焼きいも(ヘルシオトレー) ・・・・・・・・・・・ 89
●焼きなす(ヘルシオトレー) ・・・・・・・・・・・ 90

焼き物　あぶり焼き

●あぶりビーフステーキ ・・・・・・・・・・・・・ 91

●あぶり厚切りビーフステーキ ・・・・・・・・・・・ 92
●あぶりポークステーキ ・・・・・・・・・・・・・・ 93
●あぶりスペアリブ ・・・・・・・・・・・・・・・・ 94
●かつおのたたき ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 95
●サーモンのたたき ・・・・・・・・・・・・・・・・ 96
●いかのあぶり ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 97
●みりん干しのあぶり ・・・・・・・・・・・・・・・ 98
●厚揚げステーキ ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 99

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 ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 100
●ローストポーク ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 101
●あぶり豚バラ低温ロースト ・・・・・・・・・・・・ 102
●あぶり豚ヒレハム ・・・・・・・・・・・・・・・・ 102
●あぶりサラダチキン ・・・・・・・・・・・・・・・ 103
●ハンバーグ(網焼きハンバーグ) ・・・・・・・・・・ 104
●ミートローフ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 105

焼き物

●スペアリブ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 106
●焼き豚 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 106
●鶏のもも焼き ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 107
●鶏の照り焼き ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 107
●チキンステーキ ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 108
●ローストチキン ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 109
●塩ざけ・塩さば ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 110
●あじの開き ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 111
●たいの姿焼き ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 112
●さんまの塩焼き ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 113
●さばの塩焼き ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 114
●ぶりの照り焼き ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 114
●さわらのみそ漬け ・・・・・・・・・・・・・・・・ 115
●焼き野菜 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 116
●焼きかぼちゃのコロコロサラダ ・・・・・・・・・・ 117
●焼きいも ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 118
●焼きなす ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 118
●ベイクドポテト ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 119

揚げ物

●から揚げ(鶏もも肉) ・・・・・・・・・・・・・・・ 120
●から揚げ(手羽元) ・・・・・・・・・・・・・・・・ 121
●チキン南蛮 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 122
●春巻き(豚ひき肉) ・・・・・・・・・・・・・・・・ 123
●とんかつ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 124
●えびフライ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 125
●こんがりパン粉 ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 126
●フライドポテト ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 126
●酢豚 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 127

煮物・ごはん

●赤飯 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 128
●黒豆 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 129
●土鍋で炊くごはん ・・・・・・・・・・・・・・・・ 130
●さんまの骨までやわらか煮 ・・・・・・・・・・・・ 131

蒸し物

●シュウマイ(手作り) ・・・・・・・・・・・・・・・ 132
●ふかしいも ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 133
●ブロッコリー＆アスパラのサラダ ・・・・・・・・・ 134
●せいろ蒸し(豚しゃぶ) ・・・・・・・・・・・・・・ 135
●たいの姿蒸し ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 136

低温調理

●サラダチキン ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 137
●砂肝のオイル煮 ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 138
●鶏と野菜の蒸し物 ・・・・・・・・・・・・・・・・ 139
●ロースハム ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 139
●アスパラとえびのサラダ ・・・・・・・・・・・・・ 140
●いかときゅうりの冷菜 ・・・・・・・・・・・・・・ 140
●ほうれん草としめじの塩麹あえ ・・・・・・・・・・ 141
●温泉卵 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 142
●茶わん蒸し ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 143
●低温やわらか焼き ・・・・・・・・・・・・・・・・ 144

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 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 145
●アスパラの豚肉巻き ・・・・・・・・・・・・・・・ 145
●いかのマヨみそ焼き ・・・・・・・・・・・・・・・ 146
●ささ身の明太子マヨネーズ焼き ・・・・・・・・・・ 147
●しいたけのキムチチーズ焼き ・・・・・・・・・・・ 148
●砂肝のホイル焼き ・・・・・・・・・・・・・・・・ 149

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 ・・・・・・・・・・・・・・・・ 150
●かにかまぼこ入り卵焼き ・・・・・・・・・・・・・ 150
●かぼちゃのチーズ焼き ・・・・・・・・・・・・・・ 151
●ハムバーグ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 151
●豚肉のれんこん巻き ・・・・・・・・・・・・・・・ 152
●フレンチトースト ・・・・・・・・・・・・・・・・ 152

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 ・・・・・・・・・・・・・・・・ 153
●お手軽卵豆腐 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 153
●ガパオライス ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 154
●ナムルの盛り合わせ ・・・・・・・・・・・・・・・ 155
●巣ごもり卵 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 156
●蒸しベーコン巻き ・・・・・・・・・・・・・・・・ 156

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 ・・・・・・・・・・・・・・・ 157
●さけと野菜の紙包み蒸し ・・・・・・・・・・・・・ 157
●スパイシーソーセージ ・・・・・・・・・・・・・・ 158
●鶏と白菜の蒸し物 ・・・・・・・・・・・・・・・・ 158
●ピリ辛大根 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 159
●もやしチーズ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 159

トースト／モーニングセット

●トースト ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 160
●モーニングセット(組み合わせ自在) ・・・・・・・・ 161

●ピザトースト ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 162
●ハムチーズトースト ・・・・・・・・・・・・・・・ 162
●ミートサンドパン ・・・・・・・・・・・・・・・・ 163
●りんごトースト ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 163
●目玉焼き ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 164
●卵焼き ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 164
●ラペ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 164
●アスパラベーコン ・・・・・・・・・・・・・・・・ 164
●ツナキャベツのカレーマヨ風味 ・・・・・・・・・・ 165
●かぼちゃのチーズ焼き ・・・・・・・・・・・・・・ 165
お弁当用おかず
●お弁当用おかず(組み合わせ自在) ・・・・・・・・・ 166
●にんじんのきんぴら ・・・・・・・・・・・・・・・ 167
●手羽中の甘辛焼き ・・・・・・・・・・・・・・・・ 167
●エリンギのベーコン巻き ・・・・・・・・・・・・・ 167
●チンゲン菜のじゃこあえ ・・・・・・・・・・・・・ 167
●焼き魚３種 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 168
●エリンギのバター炒め ・・・・・・・・・・・・・・ 168
●ピーマンのじゃこあえ ・・・・・・・・・・・・・・ 169
●ちくわのマヨネーズ焼き ・・・・・・・・・・・・・ 169
●豚肉の甘辛炒め ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 169
●セサミチキン ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 169
●カンタンチンジャオ ・・・・・・・・・・・・・・・ 170
●鶏そぼろ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 170
●いり卵 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 170
●かぼちゃサラダ ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 170
焼き・蒸し同時２段
●から揚げ＆蒸し野菜 ・・・・・・・・・・・・・・・ 171
●焼き魚＆茶わん蒸し ・・・・・・・・・・・・・・・ 172
●モーニングセット＆スープ ・・・・・・・・・・・・ 173
●焼き野菜＆レトルトカレー ・・・・・・・・・・・・ 174
●サックリあたため＆しっとりあたため ・・・・・・・ 175
●スピードメニュー(焼き＆蒸し) ・・・・・・・・・・ 177
離乳食
●離乳食用野菜(蒸し物) ・・・・・・・・・・・・・・ 178
●ベビーフードあたため ・・・・・・・・・・・・・・ 179
●ごはんでおかゆ ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 180
●離乳食用野菜(レンジ) ・・・・・・・・・・・・・・ 181
●パンがゆ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 181
●煮うどん ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 182
●お焼き(にんじん＆チーズ) ・・・・・・・・・・・・ 183
●マカロニきな粉 ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 184
キッズメニュー
●くまハンバーグ ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 185
●ソー星人のサラダ ・・・・・・・・・・・・・・・・ 186
●野菜のパリパリ包み焼き ・・・・・・・・・・・・・ 187
●ちぎり野菜カレー ・・・・・・・・・・・・・・・・ 188
●ミニおかずパン ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 189
●ホットケーキ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 191
●まん丸スイートポテト ・・・・・・・・・・・・・・ 192
●野菜ジュースの蒸しパン ・・・・・・・・・・・・・ 193
レンジメニュー　らくチン！ベジ
●らくチン！ベジ ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 194
●にんじんと小松菜のサラダ ・・・・・・・・・・・・ 195
●冷凍ブロッコリーのサラダ ・・・・・・・・・・・・ 196
●ゆでキャベツのマヨネーズサラダ ・・・・・・・・・ 197
●大根とえのきのサラダ ・・・・・・・・・・・・・・ 198
レンジメニュー　らくチン！煮物
●らくチン！煮物 ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 199
●冷凍里いものそぼろ煮 ・・・・・・・・・・・・・・ 201
●冷凍根菜ミックスと肉だんごの煮物 ・・・・・・・・ 202
●なべ用野菜ミックスと厚揚げの煮物 ・・・・・・・・ 203
●かぼちゃの煮物 ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 204
レンジメニュー　らくチン！中華
●らくチン！中華 ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 205
●冷凍なすとひき肉のピリ辛煮 ・・・・・・・・・・・ 206
●チンジャオロースー ・・・・・・・・・・・・・・・ 207
●ホイコーロー ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 208
●麻婆豆腐 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 209
レンジメニュー　らくチン！カレー
●らくチン！カレー ・・・・・・・・・・・・・・・・ 210
●冷凍野菜ミックスカレー ・・・・・・・・・・・・・ 211
●冷凍シーフードカレー ・・・・・・・・・・・・・・ 212
●きのこカレー ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 213
●キーマカレー ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 214
レンジメニュー　らくチン！スープ
●らくチン！スープ ・・・・・・・・・・・・・・・・ 215
●スープ春雨 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 216
●トマトスープ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 217
●みそ汁 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 218
●野菜のコンソメスープ ・・・・・・・・・・・・・・ 218
レンジメニュー　らくチン！リゾット
●らくチン！リゾット ・・・・・・・・・・・・・・・ 219
●かぼちゃリゾット ・・・・・・・・・・・・・・・・ 220
●チーズリゾット ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 220
●トマトリゾット ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 221
●和風リゾット ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 221
レンジメニュー　らくチン！パスタ
●らくチン！パスタ ・・・・・・・・・・・・・・・・ 222
●ナポリタン ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 224
●冷凍なすとさんまのかば焼缶の和風パスタ ・・・・・ 225
●冷凍ブロッコリーのペペロンチーノ ・・・・・・・・ 226
●ペンネアラビアータ ・・・・・・・・・・・・・・・ 227
レンジメニュー　ワンディッシュごはん
●ワンディッシュごはん ・・・・・・・・・・・・・・ 228
●お手軽ルーローハン ・・・・・・・・・・・・・・・ 229
●チキンライス ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 229
●ツナカレーごはん ・・・・・・・・・・・・・・・・ 230

●たらこの彩りごはん ・・・・・・・・・・・・・・・ 230
●焼きとりごはん ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 231
レンジメニュー　ワンディッシュヌードル
●ワンディッシュヌードル ・・・・・・・・・・・・・ 232
●カレーうどん ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 233
●カルボナーラうどん ・・・・・・・・・・・・・・・ 234
●ツナとアスパラのペペロンうどん ・・・・・・・・・ 235
●焼きうどん風 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 236
●野菜たっぷりスタミナうどん ・・・・・・・・・・・ 237
レンジメニュー　その他のレンジメニュー
●豆腐の水切り ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 238
●干ししいたけをもどす ・・・・・・・・・・・・・・ 239
お菓子・ドライフード
●スポンジケーキ ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 240
●チョコレートケーキ ・・・・・・・・・・・・・・・ 242
●シフォンケーキ ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 244
●パウンドケーキ ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 245
●チーズケーキ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 246
●ロールケーキ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 247
●チョコバナナケーキ ・・・・・・・・・・・・・・・ 249
●マフィン ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 249
●マドレーヌ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 250
●マーブルブラウニー ・・・・・・・・・・・・・・・ 251
●クッキー(型抜きクッキー) ・・・・・・・・・・・・ 252
●スノーボールクッキー ・・・・・・・・・・・・・・ 253
●メレンゲクッキー ・・・・・・・・・・・・・・・・ 254
●フルーツタルト ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 255
●アップルパイ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 257
●シュークリーム ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 258
●パリブレスト ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 260
●カスタードクリーム ・・・・・・・・・・・・・・・ 262
●プリン ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 263
●プリン(なめらかタイプ) ・・・・・・・・・・・・・ 264
●おはぎ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 265
●揚げパン ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 265
●大学いも ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 266
●焼きりんご ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 267
●さつまいもの蒸しパン ・・・・・・・・・・・・・・ 267
●いちごジャム ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 268
●ヨーグルト ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 269
●ドライフード(セミドライ) ・・・・・・・・・・・・ 270
●ドライフード(チップス) ・・・・・・・・・・・・・ 271
●ドライフード(おつまみ) ・・・・・・・・・・・・・ 272
●ドライハーブ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 273
パン・ピザ
●ロールパン ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 274
●食パン ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 276
●カンタンパン ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 277
●フォカッチャ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 278
●シナモンロール ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 279
●フランスパン(バゲット) ・・・・・・・・・・・・・ 281
●ブール ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 283
●クッペ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 284
●カンパーニュ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 286
●ピザ(クリスピー) ・・・・・・・・・・・・・・・・ 287
●クリスピーなピザ(生ハムとルッコラ) ・・・・・・・ 288
●クリスピーなピザ(ブルーチーズ) ・・・・・・・・・ 289
●ピザ(レギュラー) ・・・・・・・・・・・・・・・・ 290
●レギュラーピザ(ツナトマト) ・・・・・・・・・・・ 292
●レギュラーピザ(たらこ) ・・・・・・・・・・・・・ 293
●ピザ(市販品) ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 294
食べごろ解凍
●食べごろ解凍 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 295

まかせて調理(網焼き・揚げる)



目安時間：　15～25分

分量の目安

肉や魚などの焼き物と副菜	1～4人分(約1kgまで)
または	
ノンフライのから揚げなどと副菜	1～4人分(約1kgまで)

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)

(2) お好みの肉や魚などのメイン料理、野菜などの副菜を準備する。

(3) 角皿にアミをのせて、肉や魚などを中央に、野菜を両端に並べ、上段に入れる。

【まかせて調理】 網焼き・揚げる → スタート

■メニュー例

- **鶏のゆずこしょう焼き＆副菜2品**
- **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**

■使いこなしのポイント

■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。

■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などを敷くと調理後のお手入れが楽です。

■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。

(次ページへ続く)

(前ページの続き)

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、相性のいい組み合わせです。
時間があるときに作って冷凍保存しておけば、毎日の食事の準備時間がぐんと短縮できます。
味を付けて冷凍しておいた肉や魚介類があれば、あとは切った野菜を横に並べるだけで、あっという間に準備完了！
1品足りない！というときにも、冷凍室にストックがあれば安心です。

メニュー例：タンドリーチキン

《準備》

・2枚の冷凍保存袋に2人分ずつ入れてもみこんだあと、平らにして冷凍します。



《加熱》

・冷凍のまま加熱できます。

【まかせて調理】 網焼き・揚げる → スタート → 強め(※30秒以内に押す)



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



＊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。

目安時間：　約18分
カロリー：　390kcal
塩分：　　3.7g

材料：4人分

■鶏のゆずこしょう焼き

鶏もも肉	2枚(500g)
[A]	
┌酒	大さじ2
│しょうゆ	大さじ2
└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
│みりん	小さじ2
│鶏がらスープの素	少々
└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
│酢	大さじ2
│しょうゆ	大さじ1と1/2
│みりん	大さじ1
│砂糖	大さじ1/2
│おろししょうが	小さじ1
└赤とうがらし(輪切り)	1/2本分
アルミホイル	

作りかた

(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]を入れて混ぜ合わせ、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。

から揚げ&焼き野菜



目安時間：　15～25分

材料：4人分

鶏もも肉	2枚(500g)
から揚げ粉(市販のもの)	適量
お好みの野菜やきのこ	合わせて約300g
(パプリカ、かぼちゃ、しめじなど)	

※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。

作りかた

(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。
から揚げ粉を入れたビニール袋に鶏肉を入れる。空気を入れて袋の口を閉じ、袋を振って粉をまぶす。
※ビニール袋にから揚げ粉を先に入れてから、鶏肉を入れると、簡単にまぶすことができます。

(3) (2)の余分な粉を払って、粉が湿らないうちに油をぬったアミに、皮を上にして中央寄りに並べる。

(4) きのこは、石づきを取って小房に分け、アルミホイルで包み、かぼちゃとパプリカを肉の両端にのせる。



(5) (4)を上段に入れる。

【まかせて調理】 網焼き・揚げる → スタート

塩ざけ&じゃがいものあえ物



目安時間：　15～25分
カロリー：　235kcal
塩分：　0.5g

材料：4人分

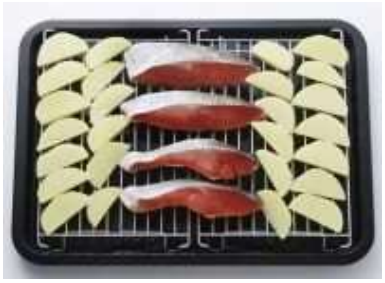
塩ざけ	4切れ(1切れ80g)
じゃがいも	2個(1個150g)
[A]	
┌ しょうゆ	小さじ2
└ バター	10g
青じそ(細切り)	4枚

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)

(2) じゃがいもは皮をむき、厚さ7～8mmの半月切りにする。

(3) 角皿に油をぬったアミをのせ、皮を上にした塩ざけを中央寄りに並べる。塩ざけの両端に(2)のじゃがいもを並べる。



(4) (3)を上段に入れる。

【まかせて調理】 網焼き・揚げる → スタート

(5) 加熱後、じゃがいもは、[A]であえて青じそを散らす。

まかせて調理　網焼き・揚げる

厚揚げのおろしポン酢かけ



目安時間：　15～25分
カロリー：　150kcal
塩分：　　0.0g

材料：4人分

厚揚げ	4枚
なす	2本
れんこん	100g
ししとう	8本
大根おろし、ポン酢しょうゆ	各適量
アルミホイル	

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
(2) 厚揚げと野菜は食べやすい大きさに切る。
　　ししとうは、アルミホイルで包む。
(3) 角皿にアミをのせ、(2)を並べる。



(4) (3)を上段に入れる。
　　【まかせて調理】 網焼き・揚げる → スタート
(5) 加熱後、大根おろしとポン酢しょうゆをかける。

まかせて調理　網焼き・揚げる

ポークステーキ&焼き野菜



目安時間：　15～25分
カロリー：　434kcal
塩分：　　1.6g

材料：4人分

■ポークステーキ

豚ロース肉(厚さ1.5cmのもの)	4枚(1枚150g)
[A]	
┌塩	小さじ1
│ハーブミックス	小さじ2
└オリーブオイル	大さじ1

■焼き野菜

かぼちゃ	50g
にんじん	50g
しめじ	50g
アルミホイル	

※肉の厚みが1cm以下の場合は、スタート後に[弱め]を押します。

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)

■ポークステーキ

(2) 豚肉の赤身と脂身の間の筋に、数カ所切り込みを入れる。

(3) ビニール袋に[A]を入れて混ぜ合わせ、(2)を加えて、よくもみこむ。

■焼き野菜

(4) かぼちゃは厚さ1cmに切り、にんじんは5cm長さのくし切りにする。しめじは小房に分け、アルミホイルで包む。

(5) 角皿にアミをのせ、(3)の肉をアミの中央寄りにのせ空いたスペースに野菜とホイル包みを並べる。



(6) (5)を上段に入れる。

【まかせて調理】 網焼き・揚げる → スタート

いろいろなメニューにアレンジOK

●主菜や副菜を下記メニューで作ることもできます。
・ポークステーキ → ポークジンジャー
・焼き野菜 → なすの揚げびたし

●同じ食材でも、調理方法を「まかせて調理 蒸す・ゆでる」に変えると違う料理になります。
・ゆで豚と野菜のおろしポン酢がけ

まかせて調理　網焼き・揚げる

ポークステーキ



目安時間：　15～25分
カロリー：　423kcal
塩分：　　1.6g

材料：4人分

豚ロース肉(厚さ1.5cmのもの)	4枚(1枚150g)
[A]	
┌ 塩	小さじ1
│ ハーブミックス	小さじ2
└ オリーブオイル	大さじ1

※肉の厚みが1cm以下の場合は、スタート後に[弱め]を押します。

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
(2) 豚肉の赤身と脂身の間の筋に、数カ所切り込みを入れる。
(3) ビニール袋に[A]を入れて混ぜ合わせ、(2)を加えて、よくもみこむ。
(4) 角皿にアミをのせ、中央寄りに(3)を重ならないように並べ、上段に入れる。



【まかせて調理】 網焼き・揚げる → スタート

まかせて調理　網焼き・揚げる

ブロシェット



目安時間：　約18分
カロリー：　1617kcal(全量)
塩分：　　5.1g

材料：8本分

えび(ブラックタイガー)	大6尾
マッシュルーム	4個
片栗粉	大さじ1～2
塩	小さじ1/3
白ワイン	小さじ1
[A]	
┌塩	小さじ1/4
│にんにく(すりおろす)	小さじ1/2
│こしょう	少々
│レモン汁	大さじ1
└オリーブオイル	小さじ4
牛ももかたまり肉	160g
豚肩ロースかたまり肉	160g
鶏もも肉	160g
[B]	
┌塩	小さじ1/4
│にんにく(すりおろす)	小さじ1
│こしょう	少々
└オリーブオイル	大さじ2
赤・黄パプリカ	各1/4個(80g)
玉ねぎ	1/4個(50g)
[C]	
┌塩、こしょう	各少々
└オリーブオイル	小さじ1/2
金串(18～20cm)	8本
アルミホイル	

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
(2) えびの下処理をする。ボウルにえび、片栗粉、塩を入れてよくもみ、えびに片栗粉をからめる。片栗粉が全体にからんだら、流水で片栗粉を洗い流して臭みや汚れを取る。
(3) キッチンばさみでえびの背中を開き背ワタを取る。尾も斜めにカットすると見栄えがよくなる。えびの水気を軽くふき取り、白ワインをかけて15分ほどおく。
(4) ビニール袋に[A]を入れ、水気をしっかりふき取った(3)を入れて1時間ほど漬けておく。
(5) 牛肉、豚肉、鶏肉はそれぞれ6等分に切る。
(6) ビニール袋に[B]を入れ、水気をふき取った(5)の肉を入れて袋の上からよくもみこみ、30分ほど漬けておく。
(7) 野菜を準備する。パプリカと玉ねぎは、2cm角に切る。
(8) ボウルに[C]を入れ、(7)とマッシュルームを加えてまんべんなく[C]をまぶす。
(9) 準備した肉とえび、野菜をそれぞれ串に刺す。
肉にはパプリカと玉ねぎ(2～3枚)を間に刺し、えびにはマッシュルームを間に刺す。
(10) 角皿にアルミホイルを敷いてアミをのせ、(9)の串を角皿からはみ出さないようにのせ、上段に入れる。
【まかせて調理】 網焼き・揚げる → スタート
※お好みでソース、またはハーブソルトなどを添えてもよいでしょう。

まかせて調理(焼く)



目安時間：　15～25分

分量の目安

ハンバーグやグラタン、ムニエルなど　　1～4人分(約1kgまで)

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
(2) お好みのメイン料理、野菜などの副菜を準備する。
(3) 角皿の中央にメイン料理をのせ、野菜を両端に並べ、上段に入れる。

【まかせて調理】 焼く → スタート

■メニュー例

- **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)**

■使いこなしのポイント

■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。
・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します。



・手作りの冷凍グラタンは分量や容器によって仕上がりが変わることがあります。様子を見ながら焼いてください。

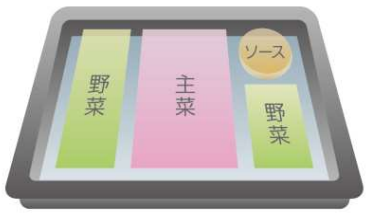


■味付け

・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。

(次ページへ続く)

(前ページの続き)

・ゆで卵もできます。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。
・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。

■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。

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、相性のいい組み合わせです。
時間があるときに作って冷凍保存しておけば、毎日の食事の準備時間がぐんと短縮できます。
1品足りない！というときにも、冷凍室にストックがあれば安心です。

メニュー例：さけの漬け焼き

《準備》
・冷凍保存袋にさけと漬けだれを入れ、もみこみます。魚が重ならないようにして冷凍します。



《加熱》
・冷凍のまま加熱できます。

【まかせて調理】 焼く → スタート



まかせて調理　焼く

ハンバーグ＆添え野菜＆ゆで卵



目安時間：　約20分
カロリー：　460kcal
塩分：　　1.7g

材料：4人分

■ハンバーグ	
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
└こしょう、ナツメグ	各少々
■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
お好みのソース	適量
アルミホイル	

＊1～4人分まで自動でできます。

作りかた

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) 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、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粘りがでるまでしっかり練り、(2)と(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。

(8) 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。

(9) (7)の角皿にアルミホイルで型を作り、(8)の野菜を入れバターを散らし、塩・こしょうをふる。

(10) 卵を空いているスペースにのせる。



(11) (10)を上段に入れる。
【まかせて調理】 焼く → スタート

(12) 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。ハンバーグにはお好みのソースをかける。

まかせて調理　焼く

ハンバーグ



目安時間：　15～25分
カロリー：　308kcal
塩分：　　1.3g

材料：4人分

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
└こしょう、ナツメグ	各少々
アルミホイル	

作りかた

(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

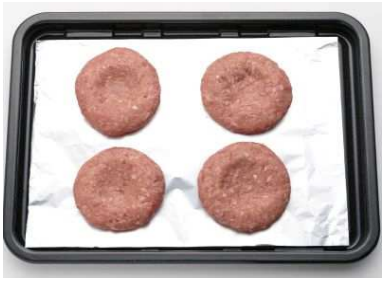
(2) 加熱後、全体を混ぜ合わせ、冷ます。

(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粘りがでるまでしっかり練り、(2)と(4)、[A]を加えて混ぜる。

(6) 手にサラダ油をつけて生地を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。角皿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を中央寄りに並べ、中央をくぼませる。



ポイント…生地をたたいて空気を抜くのは、焼いたときの割れを防ぐためです。中央をくぼませるのは、焼くと中央がふくれるからです。生地中央の厚さは、約1.5cmがおすすめです。

(7) (6)を上段に入れる。
【まかせて調理】 焼く → スタート

まかせて調理　焼く

ごろごろ野菜焼き





【まかせて調理】 焼く → スタート
→ 強め(※30秒以内に押す)

目安時間：　約23分
カロリー：　1974kcal(全量)
塩分：　　11.2g

材料：角皿1枚分

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、ウインナーなど	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。

作りかた

(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。

■ポイント

●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、アルミホイルに包んでください。

まかせて調理　焼く

ムニエル&添え野菜



目安時間：　約19分
カロリー：　272kcal
塩分：　　0.2g

材料：4人分

■ムニエル	
さけや白身魚など	4切れ(1切れ100g)
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
薄力粉	小さじ4
バター	40g
■添え野菜	
お好みのきのこ(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。

作りかた

(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。じゃがいもは、小さめの乱切りに、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。
(3) 角皿の中央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) (2)のじゃがいもは、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。きのこは、アルミホイルに入れ、バターをのせて包む。
※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)をそれぞれ魚の両側にのせる。



※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します。
(6) (5)を上段に入れる。
【まかせて調理】 焼く → スタート

まかせて調理　焼く

ホイル焼き(白身魚と彩り野菜)





※加熱するときは、アルミホイルを閉じる。

目安時間：　15～25分
カロリー：　120kcal
塩分：　　0.6g

材料：4人分	
白身魚	4切れ(200g)
塩	少々
酒	少々
にんじん	40g
たけのこの水煮	40g
絹さや	12枚
生しいたけ	4枚
えのきだけ	40g
[A]	
┌だし汁	大さじ4
└酒	大さじ2
[B]	
┌しょうゆ	小さじ2
│レモン汁	大さじ1
└だし汁	大さじ2
アルミホイル	

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
(2) 白身魚は塩、酒をふり、下味を付ける。
(3) にんじんは皮をむいてせん切りにし、たけのこもせん切りにする。
(4) 絹さやは筋を取り、斜めのせん切りにする。
(5) 生しいたけは石づきを取って薄切りに、えのきだけは石づきを取って長さを2等分に切る。
(6) 野菜をすべてボウルに入れ、混ぜ合わせておく。
(7) (2)の水気をふき取り、25cm角のアルミホイルの上に皮を下にして置き、(6)の野菜を等分にのせ、合わせた[A]をかけて包む。
(8) (7)を角皿にのせ、上段に入れる。
【まかせて調理】 焼く → スタート
(9) 加熱後、混ぜ合わせた[B]をかける。

まかせて調理　焼く

グラタン(マカロニグラタン)



目安時間：　約20分
カロリー：　402kcal
塩分：　　1.3g

材料：4人分

[ホワイトソース]
- 薄力粉、バター　各30g
- 牛乳　2カップ
- 塩、こしょう　各少々

マカロニ　80g
(ゆでて、バター適量をからめておく)

[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。

作りかた

(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。

(4) 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

(5) 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。

(6) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)

(7) (4)にゆでたマカロニを加えて塩・こしょうをし、(5)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。

(8) 角皿に(7)を並べ、上段に入れる。



【まかせて調理】 焼く → スタート

(9) 加熱後、パセリを散らす。

まかせて調理　焼く

ホワイトソース



目安時間：　約7分
カロリー：　308kcal(1カップ)
塩分：　　0.6g

材料：2カップ分

薄力粉、バター	各30g
牛乳	2カップ
塩、こしょう	各少々

作りかた

(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…牛乳を豆乳にかえてもよいでしょう。

まかせて調理(炒める)



目安時間：　15～20分

分量の目安

焼きそばやチャーハンなど　　1～4人分(約1kgまで)

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
(2) 食材の準備をする。
(3) 角皿にクッキングシートを敷き、食材を並べ、上段に入れる。

【まかせて調理】 炒める → スタート

■メニュー例

- **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**
- **麻婆なす**
- **えびのチリソース**

■使いこなしのポイント

■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。



■味付け

- 肉、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すべ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。
- 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。
- 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。

■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、たこ、いかなど

《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。

(次ページへ続く)

(前ページの続き)

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、相性のいい組み合わせです。時間があるときに作って冷凍保存しておけば、毎日の食事の準備時間がぐんと短縮できます。

1品足りない！というときにも、冷凍室にストックがあれば安心です。

メニュー例：えびのガーリック炒め

《準備》

・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。

・冷凍保存袋にできるだけバラバラになるように入れ冷凍します。



《加熱》

・冷凍のまま加熱できます。

・加熱するときに小さく切ったバターを散らします。

【まかせて調理】 炒める → スタート
→ 弱め(※30秒以内に押す)



まかせて調理　炒める

焼きそば



目安時間：　約19分
カロリー：　487kcal
塩分：　　3.9g

材料：4人分	
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の角切り)	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。

作りかた

(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。

まかせて調理　炒める

チャーハン



目安時間：　約16分
カロリー：　365kcal
塩分：　　1.7g

材料：4人分

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。

作りかた

(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) (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る。



(5) (4)を上段に入れる。
【まかせて調理】 炒める → スタート
(6) 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。

まかせて調理　炒める

チャーハン&ホイコーロー



目安時間：　15～20分
カロリー：　903kcal
塩分：　　3.1g

材料：3人分

■チャーハン

冷やごはん	450g
[A]	
┌しょうゆ	小さじ1と1/2
└サラダ油	小さじ1
[B]	
┌白ねぎ(みじん切り)	150g
│にんじん(みじん切り)	80g
│ピーマン(みじん切り)	大1個
│鶏がらスープの素	大さじ1
│塩、こしょう	各少々
└ベーコン(みじん切り)	3枚

■ホイコーロー

お好みの野菜	合わせて300g
(キャベツ、白ねぎ、ピーマン、パプリカなど)	
豚バラ薄切り肉	150g
市販の合わせ調味料	3人分
クッキングシート	

※　野菜は、市販のカット野菜(炒め用)でもできます。

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
(2) 30×22cmに切ったクッキングシートを2枚用意し、それぞれ周囲を2cm折ってフチを立て、角皿にのせておく。

■チャーハン

(3) 耐熱容器にごはんを入れて、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

※人肌程度にあたためます。

(4) 加熱後、[A]を加えて混ぜる。
(5) (2)の角皿の片側の型に(4)を平らに広げ、その上に[B]を順番に平らに広げる。

■ホイコーロー

(6) キャベツは3～4cmの角切り、白ねぎは1cm幅の斜め切り、ピーマン・パプリカはひと口大に切る。豚肉は3～4cm幅に切る。
(7) (2)の角皿の片側の型に(6)の野菜を平らに広げて入れる。その上に市販の合わせ調味料をまんべんなくかけ、豚肉を広げてのせる。



(8) (7)を上段に入れる。

【まかせて調理】 炒める → スタート

(9) 加熱後、それぞれをよく混ぜる。

《ホイコーローをご家庭の調味料で作る場合》

材料表の市販の合わせ調味料を以下にかえる。
・みそ、砂糖…各小さじ2
・しょうゆ…小さじ1
・豆板醤、ごま油…各小さじ1/2

■ヘルシオトレーを使って作ることもできます

・ヘルシオトレーを使えば、(2)のクッキングシートの準備が1枚になります。
・ヘルシオトレーをもう1枚ご購入いただければ、クッキングシートなしでお作りいただけます。



ヘルシオトレーを2枚使った場合

まかせて調理　炒める

鶏肉とカシューナッツの炒め物



目安時間：　約17分
カロリー：　313kcal
塩分：　　1.0g

材料：4人分

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)
たけのこの水煮(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。

作りかた

(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す。



(4) (3)を上段に入れる。
【まかせて調理】 炒める → スタート
→ 強め(※30秒以内に押す)
(5) 加熱後、よく混ぜる。

まかせて調理　炒める

ジャーマンポテト



目安時間：　15～20分
カロリー：　285kcal
塩分：　　0.6g

材料：4人分	
じゃがいも	4個(1個150g)
玉ねぎ	2個(1個200g)
ウインナー	8本
にんにく	1かけ
塩、こしょう	各少々
オリーブオイル	小さじ2
クッキングシート	

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
(2) じゃがいもと玉ねぎはくし切りにし、にんにくは薄切りにする。ウインナーは食べやすい大きさに切る。
(3) すべての材料を混ぜ合わせ、クッキングシートを敷いた角皿に広げてのせる。



(4) (3)を上段に入れる。
【まかせて調理】 炒める → スタート
→ 強め(※30秒以内に押す)
(5) 加熱後、よく混ぜる。

まかせて調理　炒める

麻婆なす



目安時間：　15～20分
カロリー：　254kcal
塩分：　　1.8g

材料：4人分

なす	4本(400g)
にんじん	1/2本(100g)
ピーマン	2個(60g)
白ねぎ	1/2本(50g)
しょうが	1かけ
にんにく	1かけ
[A]	
┌甜麺醤	大さじ2
│豆板醤	小さじ1
│片栗粉	大さじ1と1/3
│鶏がらスープの素	小さじ1
│酒	大さじ3
│ごま油	大さじ2
│しょうゆ	小さじ1
│オイスターソース	小さじ1
└塩	小さじ1/2
豚ひき肉	200g
クッキングシート	

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
(2) なすは乱切りにし、水につけてアクを抜く。にんじんは薄切り、ピーマンは乱切りにする。白ねぎ、しょうが、にんにくはみじん切りにする。
(3) 大きめのビニール袋に[A]を入れ、よく混ぜ合わせたあと、ひき肉を加えて、[A]となじませる。
※ひき肉を練らないようにするのがポイント。ビニール袋に空気を入れて口を閉じ、振るようにして混ぜると、調味料とひき肉がよくなじみます。
(4) (3)に(2)を入れてよく混ぜ合わせる。
(5) 角皿にクッキングシートを敷き、(4)を広げて、上段に入れる。



【まかせて調理】 炒める → スタート

まかせて調理　炒める

えびのチリソース



目安時間：　約20分
カロリー：　125kcal
塩分：　　1.7g

材料：4人分

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と1/3
しめじ(小房に分ける)	1パック(100g)
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と1/2
｜ 砂糖、片栗粉	各小さじ2
｜ ごま油	小さじ1
｜ 豆板醤	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。

作りかた

(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る。



(4) (3)を上段に入れる。

【まかせて調理】 炒める → スタート
→ 強め(※30秒以内に押す)

(5) 加熱後、よく混ぜる。

まかせて調理(蒸す・ゆでる)



目安時間：　10～20分

分量の目安

肉や魚、野菜の蒸し物　　1～4人分(約1kgまで)

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位2)
(2) 食材の準備をする。
(3) 角皿にアミをのせて食材を並べ、上段に入れる。

【まかせて調理】 蒸す・ゆでる → スタート

■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**
- **たらの野菜あんかけ**
- **あさりの酒蒸し**

■使いこなしのポイント

■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。

■味付け

・肉や魚介類は、塩・こしょうなどで下味を付けてから蒸すとよいでしょう。
・加熱後、お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。

(次ページへ続く)

(前ページの続き)

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、相性のいい組み合わせです。時間があるときに作って冷凍保存しておけば、毎日の食事の準備時間がぐんと短縮できます。
1品足りない！というときにも、冷凍室にストックがあれば安心です。

メニュー例：白身魚の塩麹蒸し

《準備》

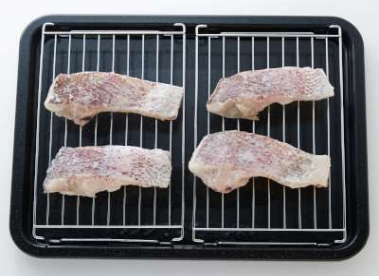
・冷凍保存袋に白身魚と塩麹を入れ、もみこみます。
　魚が重ならないようにして冷凍します。



《加熱》

・冷凍のまま加熱できます。

【まかせて調理】 蒸す・ゆでる → スタート



まかせて調理　蒸す・ゆでる

鶏肉とキャベツの蒸し物



目安時間：　約13分
カロリー：　325kcal
塩分：　　3.0g

材料：4人分

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	大さじ2
│砂糖	大さじ2
│酢	大さじ2
│しょうゆ	大さじ1
│オイスターソース	大さじ1
│ごま油	大さじ1
│白ねぎ(みじん切り)	適量
└お好みのナッツ(粗く刻む)	適量

＊1～4人分まで自動でできます。

作りかた

(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。

ゆで卵



目安時間：　10～20分
カロリー：　83kcal(1個)
塩分：　　0.2g

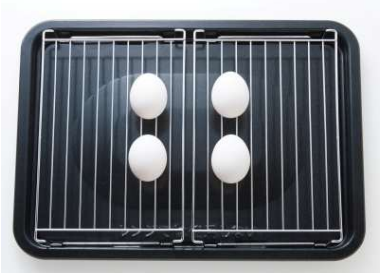
材料

卵(冷蔵保存のもの)	1～8個

作りかた

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)
(2) 角皿にアミをのせ、卵を中央寄りに並べる。



(3) (2)を上段に入れる。
【まかせて調理】 蒸す・ゆでる → スタート
※半熟にしたいときは、スタート後30秒以内に[弱め]を押します。
(4) 加熱後、必ず流水につけて充分冷めてから殻をむく。

■ポイント

●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が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開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



目安時間：　10～20分

材料：1人分

市販のレトルトカレー	1袋(200g)
ごはん	150～200g

※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。

作りかた

ご注意：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。

(1) 水タンクに水を入れる。(水位2)
(2) 角皿にアミをのせ、レトルトカレーを封をしたままのせる。空いたスペースにラップを敷きその上にごはんをのせる。



(3) (2)を上段に入れる。
【まかせて調理】 蒸す・ゆでる → スタート
※加熱後、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。

■ゆで卵が同時にできます

角皿の空いたスペースに卵(1～2個)をのせます。
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。
左記「ゆで卵」のポイントもご覧ください。

蒸し野菜サラダ



目安時間：　10～20分
カロリー：　119kcal
塩分：　　0.4g

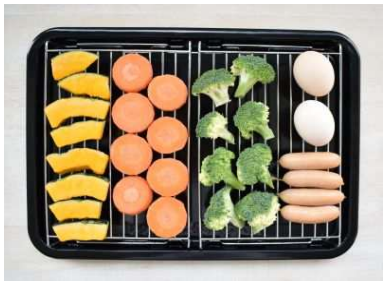
材料：4人分

かぼちゃ	100g
(厚さ1cmの食べやすい大きさに切る)	
にんじん(厚さ1cmの輪切り)	100g
ブロッコリー(小房に分ける)	1/2個
ウインナー	4本
卵	M2個

作りかた

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)
(2) 角皿にアミをのせ、全材料を並べる。



(3) (2)を上段に入れる。
【まかせて調理】 蒸す・ゆでる → スタート
(4) 加熱後、卵は必ず流水につけて充分冷めてから殻をむく。

あさりの酒蒸し



目安時間：　10～20分
カロリー：　26kcal
塩分：　　0.9g

材料：4人分

あさり	400g
酒	50mL
(酒のかわりに白ワインでもよいでしょう)	

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位2)
(2) あさりは塩水にしばらくつけて砂を出す。
(3) 底の平らな浅い耐熱容器にあさりを重ならないように入れ、酒をふる。
(4) 角皿に(3)をのせ、上段に入れる。(アミは使いません)



【まかせて調理】 蒸す・ゆでる → スタート

まかせて調理　蒸す・ゆでる

たらの野菜あんかけ



目安時間：　10～20分
カロリー：　182kcal
塩分：　　1.4g

材料：4人分

たら	4切れ
塩	少々
[野菜あん]	
┌ にんじん、白ねぎ、生しいたけ	合わせて約150g
│ しょうが(せん切り)	1かけ
│ しょうゆ、みりん	各大さじ1と1/2
│ 片栗粉	小さじ1と1/2
└ 水	大さじ3

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位2)
(2) たらに塩をふりしばらくおく。野菜あんのにんじんと白ねぎはせん切りに、生しいたけは薄切りにする。
(3) 角皿にアミをのせ、片側に水気をふき取ったたらを並べる。金属製バット(約24×18㎝高さ3㎝)に野菜あんの材料を入れて混ぜ合わせ、アミにのせる。



(4) (3)を上段に入れる。
【まかせて調理】 蒸す・ゆでる → スタート
※加熱後、角皿を取り出す際、金属製バットがすべりやすいので注意してください。
(5) 加熱後、皿に魚を盛り付け、混ぜ合わせた野菜あんをかける。

■ヘルシオトレーを使って作ることもできます

・(3)の金属製バットの代わりに付属のヘルシオトレーを使います。
[野菜あん]の材料をヘルシオトレーに入れて混ぜ合わせ、アミにのせて同様に加熱します。



まかせて調理＋ほかほかキープ

調理終了後もあたたかい状態をキープする「ほかほかキープ」※

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。
そんなときは「**ほかほかキープ**」が便利です。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、他の家事などが終わるタイミングに合わせてあたたかいお料理を
召し上がっていただけます。
加熱スタート前に設定できるほか、加熱途中でも「**ほかほかキープ**」が設定できます。
※まかせて調理「網焼き・揚げる」「焼く」の1段調理の場合

◆「ほかほかキープ」の流れ



まかせて調理(網焼き・揚げる)＆惣菜あたため



目安時間：　15～25分

分量の目安

お好みの肉や魚のメイン料理 (右記メイン料理例参照)	1～4人分(約1kgまで)
市販のお惣菜 (から揚げ、コロッケなど)	100g～400g

作りかた

(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、お好みのメイン料理を準備し並べる。
(3) もう1枚の角皿に、市販のアミ、またはしわを寄せたアルミホイルをのせ、惣菜を並べる。
(4) (2)を上段に、(3)を下段に入れる。

【まかせて調理】　網焼き・揚げる
→ 下段で同時調理 → ＋惣菜あたため
→ スタート

■上段メニューのポイント

●上段でメイン料理を約1kgまで加熱できます。
●アミに重ならない程度に食材を並べます。

■メイン料理例

・ポークステーキ
・タンドリーチキン
など、「まかせて調理 網焼き・揚げる」のメニュー

■下段(惣菜あたため)のポイント

●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3～5分、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ものを調理することはできません。

まかせて調理(焼く)＆惣菜あたため



目安時間：　20～30分

分量の目安	
グラタンや肉、魚などの メイン料理 (右記メイン料理例参照)	1～4人分(約1kgまで)
市販のお惣菜 (から揚げ、コロッケなど)	100～400g

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)

(2) お好みのメイン料理を準備し、角皿にのせる。



(3) もう1枚の角皿にアミをのせ、惣菜を並べる。



(4) (2)を上段に、(3)を下段に入れる。

【まかせて調理】 焼く → 下段で同時調理
→ +惣菜あたため → スタート

■上段メニューのポイント

●上段でメイン料理を約1kgまで加熱できます。

●ハンバーグなどを焼くときは、アルミホイルやクッキングシートを敷くとお手入れが簡単です。

■メイン料理例

・ハンバーグ
・ホイル焼き(白身魚と彩り野菜)
・グラタン

など、「まかせて調理 焼く」のメニュー

■下段(惣菜あたため)のポイント

●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3～5分、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ものを調理することはできません。

まかせて調理(炒める)＆惣菜あたため



目安時間：　20～25分

分量の目安

焼きそばやチャーハンなどの炒め物 (右記メイン料理例参照)	1～4人分(約1kgまで)
市販のお惣菜 (から揚げ、コロッケなど)	100～400g

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)

(2) お好みのメイン料理を準備し、角皿に並べる。



(3) もう1枚の角皿にアミをのせ、惣菜を並べる。



(4) (2)を上段に、(3)を下段に入れる。

【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

組み合わせメニュー例

・焼きそば＆フライあたため

■上段メニューのポイント

●上段でメイン料理を約1kgまで加熱できます。

●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。

■メイン料理例

・焼きそば

・チャーハン

・鶏肉とカシューナッツの炒め物

など、「まかせて調理 炒める」のメニュー

■下段(惣菜あたため)のポイント

●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3～5分、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ものを調理することはできません。

まかせて調理　＋惣菜あたため

焼きそば＆フライあたため



目安時間：　20～25分

材料：4人分

■焼きそば

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の角切り)	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	

■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

＊1～4人分まで自動でできます。

＊下段の惣菜の目安量は、1人分を100gとし、100～400gまでできます。

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)

■焼きそば

(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、上段に入れる。

※野菜と肉はめんの上に平らに広げてのせてください。

※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。

(上段)



■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。

(下段)



【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、焼きそばはよく混ぜ合わせる。

アレンジ

●下記メニューで作ることもできます。

・焼きそば → そばめし

そばめしのレシピは67ページ参照

まかせて調理(蒸す・ゆでる)＆惣菜あたため



目安時間：　15～20分

分量の目安

お好みの肉や魚のメイン料理 (右記メイン料理例参照)	1～4人分(約1kgまで)
市販のお惣菜 (シュウマイ、中華まんなど)	100～400g

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位2)

(2) 角皿にアミをのせ、お好みのメイン料理を準備し並べる。



(3) 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、惣菜を並べる。



(4) (2)を上段に、(3)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 → ＋惣菜あたため
→ スタート

組み合わせメニュー例
・**鶏肉とキャベツの蒸し物＆シュウマイあたため**

■上段メニューのポイント

●上段でメイン料理を約1kgまで加熱できます。

●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。

■メイン料理例
・**鶏肉とキャベツの蒸し物**
・**蒸し野菜サラダ**
・**たらの野菜あんかけ**
など、「まかせて調理 蒸す・ゆでる」のメニュー

■下段(惣菜あたため)のポイント

●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。

まかせて調理　＋惣菜あたため

鶏肉とキャベツの蒸し物&シュウマイあたため



目安時間：　15～20分

材料：4人分

■鶏肉とキャベツの蒸し物

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	大さじ2
│砂糖	大さじ2
│酢	大さじ2
│しょうゆ	大さじ1
│オイスターソース	大さじ1
│ごま油	大さじ1
│白ねぎ(みじん切り)	適量
└お好みのナッツ(粗く刻む)	適量

■シュウマイあたため

市販のシュウマイ	8個

＊1～4人分まで自動でできます。

＊下段の市販のシュウマイの目安量は、1人分を100gとし、100～400gまでできます。

作りかた

(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)、(3)をのせ、上段に入れる。

(上段)



■シュウマイあたため

(5) 角皿に市販のアミか、クッキングシートを敷き、その上にシュウマイを並べ、下段に入れる。

(下段)



【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。

(6) 加熱後、鶏肉を食べやすい大きさに切り、よく混ぜ合わせたたれをかける。

まかせて調理(網焼き・揚げる)&たっぷり温野菜



目安時間：　20～30分

分量の目安

お好みの肉や魚のメイン料理	約1kgまで
(右記メイン料理例参照)	
お好みの温野菜	約800gまで
(右記温野菜例参照)	

作りかた

(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、お好みのメイン料理を準備し並べる。



(3) お好みの温野菜料理を準備し、アルミホイルやクッキングシートを敷いた角皿に並べる。



(4) (2)を上段に、(3)を下段に入れる。

【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

組み合わせメニュー例

・ガーリックチキンステーキ&温野菜(ポテトサラダ)

■上段メニューのポイント

●上段でメイン料理を約1kgまで加熱できます。
●アミに重ならない程度に食材を並べます。

■メイン料理例

・ガーリックチキンステーキ
・ポークステーキ
・タンドリーチキン

など、「まかせて調理 網焼き・揚げる」のメニュー

■下段メニューのポイント

●下段で野菜を約800gまで加熱できます。
●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。
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。
●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。下段で生の肉や魚を調理することはできません。
●下記温野菜例のメニューを2種類組み合わせて加熱することもできます。

■温野菜例

・ポテトサラダ
・細切り野菜のあえ物
・大根のキムチあえ
・ナムル2種
・彩り野菜のイタリアン蒸し
・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



目安時間：　20～30分
カロリー：　3775kcal(全量)
塩分：　　16.3g

材料：2段分

■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	大さじ2
│白ワイン	大さじ2
│しょうゆ	小さじ2
│砂糖	小さじ2
│塩	小さじ2
│おろしにんにく	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
お好みの野菜(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	

作りかた

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1以上)

■ガーリックチキンステーキ

(2) 鶏肉は皮にフォークで穴を開け、ビニール袋に[A]と一緒に入れ、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。

(上段)



■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。

(下段)



【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)、お好みの野菜を加え、混ぜ合わせる。

まかせて調理(焼く)&たっぷり温野菜



目安時間：　20～30分

分量の目安

お好みのグラタンや肉、魚などのメイン料理　　約1kgまで
(右記メイン料理例参照)
お好みの温野菜　　約800gまで
(右記温野菜例参照)

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
(2) お好みのメイン料理を準備して、角皿にのせる。



(3) お好みの温野菜料理を準備し、アルミホイルやクッキングシートを敷いた角皿に並べる。



(4) (2)を上段に、(3)を下段に入れる。

【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

組み合わせメニュー例
・グラタン＆温野菜(細切り野菜のあえ物)

■上段メニューのポイント

●上段でメイン料理を約1kgまで加熱できます。
●ハンバーグなどを焼くときは、アルミホイルやクッキングシートを敷くとお手入れが簡単です。

■メイン料理例
・ハンバーグ
・ホイル焼き(白身魚と彩り野菜)
・グラタン
など、「まかせて調理 焼く」のメニュー

■下段メニューのポイント

●下段で野菜を約800gまで加熱できます。
●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。
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。
●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。下段で生の肉や魚を調理することはできません。
●下記温野菜例のメニューを2種類組み合わせて加熱することもできます。

■温野菜例
・細切り野菜のあえ物
・ポテトサラダ
・大根のキムチあえ
・ナムル2種
・彩り野菜のイタリアン蒸し
・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

グラタン&たっぷり温野菜



目安時間：　20～30分
カロリー：　1608kcal(全量)
塩分：　　5.2g

材料：2段分

■マカロニグラタン

[ホワイトソース]

┌ 薄力粉、バター	各30g
│ 牛乳	2カップ
└ 塩、こしょう	各少々
マカロニ	80g
(ゆでて、バター適量をからめておく)	

[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

■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)

[B]

┌ 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	

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)

■マカロニグラタン

(2) ホワイトソースを作る。
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

(3) 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)

(4) 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。

(5) 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

(6) 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。

(7) (5)にゆでたマカロニを加えて塩・こしょうをし、(6)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。

(8) 角皿に(7)を並べ、上段に入れる。
(上段)



■温野菜(細切り野菜のあえ物)

(9) もやしは洗ってアルミホイルで包む。エリンギは5cm長さの薄切り、アスパラガスは薄切りにし、それぞれアルミホイルで包む。

(10) ズッキーニは5cmの長さに切ってから、縦に8等分にし、パプリカは1cm幅に切る。

(次ページへ続く)

(前ページの続き)

(11) もう1枚の角皿の右側に(9)をのせ、左側にアルミホイルを敷き、(10)を重ならないように並べ、下段に入れる。
(下段)



【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

(12) 加熱後、下段の野菜の水気をきって[B]であえる。

まかせて調理(炒める)＆たっぷり温野菜



目安時間：　20～25分

分量の目安

焼きそばやチャーハンなどの炒め物 (右記メイン料理例参照)	約1kgまで
お好みの温野菜 (右記温野菜例参照)	約800gまで

作りかた

(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、お好みのメイン料理を準備し並べる。



(3) お好みの温野菜料理を準備し、アルミホイルやクッキングシートを敷いた角皿に並べる。



(4) (2)を上段に、(3)を下段に入れる。

【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

組み合わせメニュー例

・**焼肉チャーハン＆たっぷり温野菜(大根のキムチあえ・ナムル2種)**

■上段メニューのポイント

●上段でメイン料理を約1kgまで加熱できます。

●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。

■メイン料理例

・**焼肉チャーハン**
・**焼きそば**
・**チャーハン**
・**鶏肉とカシューナッツの炒め物**

など、「まかせて調理 炒める」のメニュー

■下段メニューのポイント

●下段で野菜を約800gまで加熱できます。

●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。
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)などはアルミホイルに包んでからのせます。

●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。下段で生の肉や魚を調理することはできません。

●下記温野菜例のメニューを2種類組み合わせて加熱することもできます。

■温野菜例

・**大根のキムチあえ**
・**ナムル2種**
・**ポテトサラダ**
・**細切り野菜のあえ物**
・**彩り野菜のイタリアン蒸し**
・**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　+たっぷり温野菜

焼肉チャーハン&たっぷり温野菜



目安時間：　20～25分
カロリー：　3028kcal(全量)
塩分：　　18.4g

材料：2段分

■焼肉チャーハン

冷やごはん	600～800g
[A]	
┌ 焼肉のたれ[a]	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[b]	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	各適量
│ しょうゆ	
│ 砂糖	
└ ごま油	
アルミホイル	
クッキングシート	

作りかた

(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[b]に漬けた肉を順番に広げ、上段に入れる。
(上段)



■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ずつアルミホイルに包む。

(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。
(下段)



【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。

まかせて調理(蒸す・ゆでる)&たっぷり温野菜



目安時間：　20～25分

分量の目安

お好みの肉や魚のメイン料理	約1kgまで
(右記メイン料理例参照)	
お好みの温野菜	約800gまで
(右記温野菜例参照)	

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位2)

(2) 角皿にアミをのせ、お好みのメイン料理を準備し並べる。



(3) お好みの温野菜料理を準備し、角皿に市販のアミをのせて、アルミホイルやクッキングシートを敷いて食材を並べる。



(4) (2)を上段に、(3)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

組み合わせメニュー例

・**アクアパッツァ風紙包み蒸し&たっぷり温野菜(彩り野菜のイタリアン蒸し)**

■上段メニューのポイント

●上段でメイン料理を約1kgまで加熱できます。

●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。

■メイン料理例

・**アクアパッツァ風紙包み蒸し**
・**鶏肉とキャベツの蒸し物**
・**たらの野菜あんかけ**

など、「まかせて調理 蒸す・ゆでる」のメニュー

■下段メニューのポイント

●下段で野菜を約800gまで加熱できます。

●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。
厚めに切った野菜は、重ならないように並べます。

●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。下段で生の肉や魚を調理することはできません。

●下記温野菜例のメニューを2種類組み合わせて加熱することもできます。

■温野菜例

・**彩り野菜のイタリアン蒸し**
・**ポテトサラダ**
・**細切り野菜のあえ物**
・**大根のキムチあえ**
・**ナムル2種**
・**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(蒸す・ゆでる)&たっぷり温野菜のときは、角皿に市販のアミをのせ、その上に食材をのせてください。

まかせて調理　+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



目安時間：　20～25分
カロリー：　1636kcal(全量)
塩分：　　8.0g

材料：2段分

■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
ミニトマト	8個
[A]	
┌ ハーブソルト	少々
│ オリーブオイル	適量
└ 白ワイン	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	

作りかた

(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、ミニ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。

(上段)



■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のフチを立てて、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。

(下段)



【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。



カラフル温野菜

カロリー：　168kcal(全量)
塩分：　0.1g

材料

かぼちゃ	200g
パプリカ	1個(160g)
にんじん	1/2本(100g)
アルミホイル	

作りかた

(1) かぼちゃ、にんじんは、厚さ1cmに切る。パプリカは、縦に8～12等分に切る。
(2) 角皿にアルミホイルを敷き、(1)を重ならないように並べる。



※まかせて調理(蒸す・ゆでる)&たっぷり温野菜のときは角皿に市販のアミをのせ、その上に食材をのせてください。



キャベツのコンソメ風味

カロリー：　275kcal(全量)
塩分：　3.6g

材料

キャベツ	300g
ベーコン	2枚
[A]	
┌ にんにく	1かけ
│ コンソメ(顆粒)	小さじ2
│ 白ワイン	大さじ2
└ 塩、ブラックペッパー	各少々
アルミホイル	

作りかた

(1) キャベツはくし切りにし、ベーコンは半分に切る。にんにくはみじん切りにする。
(2) 角皿にアルミホイルを敷いてフチを立てて型を作り、キャベツを並べて、ベーコンをのせる。混ぜ合わせた[A]を全体にふりかける。



※まかせて調理(蒸す・ゆでる)&たっぷり温野菜のときは角皿に市販のアミをのせ、その上に食材をのせてください。



もやしベーコン

カロリー：　192kcal(全量)
塩分：　1.3g

材料

もやし	200g
ベーコン	2枚
塩、こしょう	各適量
アルミホイル	

作りかた

(1) もやしは洗って水気をきる。ベーコンは1cm幅に切る。
(2) アルミホイルの上に(1)をのせ、塩・こしょうをして包み角皿にのせる。



(3) 加熱後、全体を混ぜる。
※まかせて調理(蒸す・ゆでる)&たっぷり温野菜のときは角皿に市販のアミをのせ、その上に食材をのせてください。(アルミホイルでフタはしません)



さつまいものレモン煮

カロリー：　118kcal(全量)
塩分：　0.0g

材料

さつまいも	300g
砂糖	60g
レモン汁	大さじ2
レモン	30g
バター	適量
クッキングシート	

作りかた

(1) さつまいもは洗って皮付きのまま、厚さ1cmの輪切りにする。(太い場合は、半月切りにする)
レモンは、厚さ2～3mmのいちょう切りにする。
(2) クッキングシートを約30cm角に切り、フチを立てて角をねじり、箱型を作る。
(3) 角皿に(2)を置き、さつまいもを重ならないように並べ、レモンをのせる。砂糖を全体にふりかけたあと、レモン汁を全体にかける。



(4) 加熱後、さつまいもを裏返して、味をなじませる。
※まかせて調理(蒸す・ゆでる)&たっぷり温野菜のときは角皿に市販のアミをのせ、その上に食材をのせてください。

まかせて調理　＋たっぷり温野菜



大根とにんじんの きんぴら風

カロリー：　205kcal(全量)
塩分：　5.5g

材料

大根	250g
にんじん	1/2本(100g)
[A]	
┌酒	大さじ1
│砂糖	大さじ1
│しょうゆ	大さじ2
└ごま油	小さじ1
アルミホイル	

作りかた

(1) 大根とにんじんは皮をむいて、厚さ2～3mmのいちょう切りにする。

(2) 角皿にアルミホイルを敷いてフチを立てて型を作り、(1)を並べて、混ぜ合わせた　[A]をまわしかける。角皿にのせる。



(3) 加熱後、全体を混ぜる。

※まかせて調理(蒸す・ゆでる)&たっぷり温野菜のときは角皿に市販のアミをのせ、その上に食材をのせてください。

まかせて調理　漬けおき冷凍

タンドリーチキン



目安時間：　15～25分
カロリー：　254kcal
塩分：　　2.1g

材料：4人分

鶏手羽元	12本(1本60g)
[A]	
┌ カレー粉	小さじ2
｜ ヨーグルト	大さじ4
｜ ケチャップ	大さじ4
｜ おろしにんにく	小さじ4
｜ 塩	小さじ2/3
└ こしょう	少々

※手羽元の代わりにもも肉やむね肉2枚(500g)でもできます。

作りかた

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、相性のいい組み合わせです。
・時間があるときに作って冷凍保存しておけば、毎日の食事の準備時間がぐんと短縮できます。
・味を付けて冷凍しておいた肉や魚介類があれば、あとは切った野菜を横に並べるだけで、あっという間に準備完了！
・1品足りない！というときにも、冷凍室にストックがあれば安心です。

《準備》

・2枚の冷凍保存袋に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です。
・袋の中の空気を抜き、肉が重ならないように平らにして冷凍します。



《加熱》

・袋から取り出し、冷凍のまま加熱します。
下記「漬けおき冷凍せず、調理する場合」と同じようにします。



漬けおき冷凍せず、調理する場合

(1) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
(2) ビニール袋に[A]を入れ、よく混ぜ合わせる。手羽元を入れてよくもみこんでから、袋の口を結んで、冷蔵室で2～3時間漬けこむ。
アドバイス…一晩漬けこむと、さらに肉に味がしみこんでおいしくなります。手羽元のサイズが大きい場合(1本70g以上)は、骨に沿って切り込みを入れてから漬けこみます。
(3) 角皿にアミをのせ、汁気をきった肉を中央寄りに並べる。
(4) (3)を上段に入れる。
【まかせて調理】 網焼き・揚げる → スタート → 強め(※30秒以内に押す)

まかせて調理　漬けおき冷凍

さけの漬け焼き



目安時間：　15～25分
カロリー：　179kcal
塩分：　　1.8g

材料：4人分

生ざけ	4切れ(1切れ80g)
漬けだれ[ゆずこしょう風味]	
┌ 酒	大さじ2
│ しょうゆ	大さじ2
└ ゆずこしょう	小さじ2
クッキングシート	

作りかた

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、相性のいい組み合わせです。
・時間があるときに作って冷凍保存しておけば、毎日の食事の準備時間がぐんと短縮できます。
・味を付けて冷凍しておいた肉や魚介類があれば、あとは切った野菜を横に並べるだけで、あっという間に準備完了！
・1品足りない！というときにも、冷凍室にストックがあれば安心です。

《準備》

・2枚の冷凍保存袋に2人分のさけと漬けだれを入れもみこみます。
・袋の中の空気を抜き、魚が重ならないように平らにして冷凍します。



《加熱》

・袋から取り出し、冷凍のまま加熱します。
　下記「漬けおき冷凍せず、調理する場合」と同じようにします。

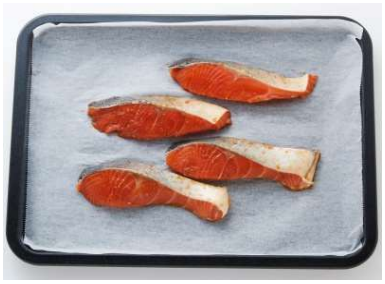


《漬けだれバリエーション》

[マヨネーズしょうが風味]
　マヨネーズ・・・大さじ4
　しょうゆ・・・大さじ2
　おろししょうが・・・小さじ4
　片栗粉・・・小さじ2/3

漬けおき冷凍せず、調理する場合

(1) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
(2) ビニール袋に漬けだれを入れて、よく混ぜ合わせる。生ざけを入れて、30分以上漬けこむ。
(3) 角皿にクッキングシートを敷き、(2)を並べ、上段に入れる。



【まかせて調理】 焼く → スタート

まかせて調理　漬けおき冷凍

えびのガーリック炒め



目安時間：　15～20分
カロリー：　146kcal
塩分：　　1.2g

材料：4人分	
えび(大きめのブラックタイガーがおすすめ)	20尾
白ワイン	小さじ2
塩	適量
こしょう	適量
[A]	
┌ にんにく(みじん切り)	1かけ
│ しょうゆ	大さじ1
└ オリーブオイル	大さじ1
バター	20g
クッキングシート	

作りかた

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、相性のいい組み合わせです。
・時間があるときに作って冷凍保存しておけば、毎日の食事の準備時間がぐんと短縮できます。
・味を付けて冷凍しておいた肉や魚介類があれば、あとは切った野菜を横に並べるだけで、あっという間に準備完了！
・1品足りない！というときにも、冷凍室にストックがあれば安心です。

《準備》

・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。
・冷凍保存袋にできるだけバラバラになるように入れ冷凍します。



《加熱》

・加熱するときに小さく切ったバターを散らし、下記「漬けおき冷凍せず、調理する場合」と同じようにします。



漬けおき冷凍せず、調理する場合

(1) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
(2) えびは殻と背ワタを取り、塩、こしょう、白ワインをふりかけ、もみこむ。
(3) ビニール袋に、[A]とキッチンペーパーで水気をふき取った(2)を入れ、もみこむ。
(4) 角皿にクッキングシートを敷き、(3)を重ならないように並べ、小さく切ったバターを散らし、上段に入れる。



【まかせて調理】 炒める → スタート
→ 弱め(※30秒以内に押す)

まかせて調理　漬けおき冷凍

白身魚の塩麹蒸し



目安時間：　10～20分
カロリー：　98kcal
塩分：　　1.1g

材料：4人分

白身魚	4切れ
塩麹	適量

※塩麹の分量の目安は、白身魚の重量の約10%です。

作りかた

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、相性のいい組み合わせです。
・時間があるときに作って冷凍保存しておけば、毎日の食事の準備時間がぐんと短縮できます。
・味を付けて冷凍しておいた肉や魚介類があれば、あとは切った野菜を横に並べるだけで、あっという間に準備完了！
・1品足りない！というときにも、冷凍室にストックがあれば安心です。

《準備》

・冷凍保存袋に白身魚と塩麹を入れ、もみこみます。
・袋の中の空気を抜き、魚が重ならないように平らにして冷凍します。



《加熱》

・冷凍のままアミにのせ、下記「漬けおき冷凍せず、調理する場合」と同じようにします。



漬けおき冷凍せず、調理する場合

(1) 水タンクに水を入れる。(水位2)
(2) ビニール袋に白身魚と塩麹を入れ、冷蔵室で30分以上漬けこむ。
アドバイス…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。
(3) 角皿にアミをのせ、(2)をのせ、上段に入れる。



【まかせて調理】 蒸す・ゆでる → スタート
※魚の厚みが2～3cmの場合は、スタート後30秒以内に[強め]を押します。

ピーマンの肉詰め＆野菜のチーズ焼き



目安時間：　15～25分
カロリー：　456kcal
塩分：　　1.9g

材料：4人分

■ピーマンの肉詰め

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
└こしょう、ナツメグ	各少々
ピーマン	6個(180g)
アルミホイル	

■野菜のチーズ焼き

お好みの野菜	合わせて150g
(ズッキーニ､なす､パプリカ､玉ねぎなど)	
ミニトマト	4個
ウインナー	4本
塩、こしょう	各少々
オリーブオイル	小さじ1
ピザ用チーズ	60g
クッキングシート	

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)

■ピーマンの肉詰め

(2) 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

(3) 加熱後、全体を混ぜ合わせ、冷ます。

(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粘りがでるまでしっかり練り、(3)と(4)、[A]を加えて混ぜる。

(6) ピーマンを縦半分に切って種を取り、内側に薄力粉を軽くふってハンバーグ生地を等分に詰める。

(7) 角皿の中央にアルミホイルを敷き、(6)を中央寄りに並べる。

■野菜のチーズ焼き

(8) 野菜は、1.5cm角に切る。ミニトマトはヘタを取って半分に切り、ウインナーはそれぞれ4等分に切る。

(9) 角皿の両端に、12cm角に切ったクッキングシート4枚を敷いて、(8)を等分にのせ、塩、こしょうをしオリーブオイルをまわしかけ、ピザ用チーズを散らす。



(10) 角皿を上段に入れる。
【まかせて調理】 焼く → スタート

いろいろなメニューにアレンジOK

主菜や副菜を下記メニューで作ることもできます。

・ピーマンの肉詰め → 豆腐ハンバーグ
・野菜のチーズ焼き → 野菜のバター焼き

豆腐ハンバーグ



目安時間：　約20分
カロリー：　172kcal
塩分：　　0.9g

材料：4人分

もめん豆腐	1丁(300g)
玉ねぎ(みじん切り)	50g
パン粉	30g
牛乳	大さじ3
合びき肉	200g
塩	小さじ1/2
[A]	
┌溶き卵	M1/2個分
└こしょう	少々
大根おろし、あさつき	各適量
ポン酢しょうゆ	適量
アルミホイル	

作りかた

ピーマンの肉詰め＆野菜のチーズ焼きアレンジメニュー

(1) 豆腐は乾いたふきんか、キッチンペーパーに包んで斜めにしたまな板にのせ、皿などで重しをして水気をよくきる。
≪ポイント≫
・水気をしっかりきると、上手に仕上がります。
・豆腐の水切り(メニュー番号№2226)を使うと便利です。

(2) 玉ねぎを耐熱容器に入れ、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・30秒～1分
→ スタート

(3) 加熱後、全体を混ぜ合わせ、冷ます。

(4) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)

(5) パン粉は牛乳で湿らせておく。

(6) ボウルに合びき肉と塩を入れてしっかり練り、(1)、(3)、(5)と[A]を加えて混ぜる。

(7) 手にサラダ油をつけて生地を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。角皿にアルミホイルを敷き、薄くサラダ油をぬって角皿の中央寄りにハンバーグ生地をのせ、中央をくぼませる。
ポイント…生地をたたいて空気を抜くのは、焼いたときの割れを防ぐためです。中央をくぼませるのは、焼くと中央がふくれるからです。

(8) 副菜を準備して(7)のハンバーグの両端にのせ、上段に入れる。
【まかせて調理】 焼く → スタート

(9) 加熱後、器に盛り、大根おろしとあさつきをのせ、ポン酢しょうゆをかける。

野菜のバター焼き



目安時間：　約20分
カロリー：　103kcal
塩分：　　0.3g

材料：4人分

じゃがいも	1個(150g)
にんじん	1/2本(100g)
かぼちゃ	100g
ブロッコリー	160g
バター(小切り)	20g
塩、こしょう	各少々
アルミホイル	

作りかた

ピーマンの肉詰め＆野菜のチーズ焼きアレンジメニュー

(1) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
(2) じゃがいもは4等分のくし切りに、にんじんは厚さ2cmの輪切りにする。かぼちゃは厚さ2cmで食べやすい大きさに切り、ブロッコリーは小房に分ける。
(3) 角皿の両端にアルミホイルを敷き、じゃがいも、にんじん、かぼちゃを並べ、ブロッコリーはアルミホイルに入れ、それぞれ塩、こしょうをふり、バターを散らす。ブロッコリーは、ホイルを包む。



(4) 主菜を準備して(3)の中央にのせ、上段に入れる。
【まかせて調理】 焼く → スタート

さけときのこのホイル蒸し＆ピリ辛大根



目安時間：　10～20分
カロリー：　295kcal
塩分：　　1.9g

材料：4人分

■さけときのこのホイル蒸し

さけ	4切れ(1切れ80g)
塩、こしょう	各適量
しめじ	50g
えのきだけ	50g
ポン酢しょうゆ	適量
アルミホイル(25cm角)	4枚

■ピリ辛大根

大根	300g
ニラ	1/2束
牛薄切り肉	200g
[A]	
┌しょうゆ	大さじ2と2/3
│砂糖	大さじ2
│ごま油	大さじ1
│片栗粉	大さじ1
└一味とうがらし	適量

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位2)

■さけときのこのホイル蒸し

(2) さけに塩、こしょうをし、半分に切る。しめじは石づきを取って、小房に分ける。えのきだけは、石づきを取ってから、半分に切る。

(3) アルミホイルで4つ型を作り、さけ、きのこを等分にのせる。

(4) 角皿にアミをのせ、(3)をのせる。

■ピリ辛大根

(5) 大根は短冊切り、ニラはざく切りにし、牛肉はひと口大に切る。金属製バットに、大根、ニラの順に入れ、その上に牛肉をほぐしながら広げて入れる。

(6) [A]を混ぜ合わせて(5)に回しかけ、(4)の角皿にのせる。



(7) (6)の角皿を上段に入れる。

【まかせて調理】　蒸す・ゆでる → スタート

※加熱後、角皿を取り出す際、金属製バットがすべりやすいので注意してください。

(8) 加熱後、さけときのこのホイル蒸しはポン酢しょうゆをかける。ピリ辛大根は、よく混ぜ合わせる。

いろいろなメニューにアレンジOK

主菜や副菜を下記メニューで作ることもできます。

・さけときのこのホイル蒸し → 魚のねぎ蒸し
・ピリ辛大根 → もやしチーズ

魚のねぎ蒸し



目安時間：　約13分
カロリー：　137kcal
塩分：　　2.0g

材料：4人分

白身魚(さわら、たいなど)	4切れ(1切れ80g)
塩	小さじ1
白ねぎ	1本(100g)
しょうが	1かけ
[A]	
┌ごま油	大さじ2
│酒	大さじ1
│しょうゆ	大さじ1/2
│豆板醤	小さじ1/2
└赤とうがらし	1本
アルミホイル	

作りかた

さけときのこのホイル蒸し＆ピリ辛大根アレンジメニュー

(1) 水タンクに水を入れる。(水位2)
(2) 魚は皮に切れ目を入れて塩をふってしばらくおき、出てきた水気をふき取る。
(3) 白ねぎは斜め薄切りにし、しょうがはせん切りにする。赤とうがらしは種を取って輪切りにする。
(4) アルミホイルで4つ型を作り、魚を皮が上になるようにしておく。その上に、それぞれ等分にした白ねぎとしょうがを散らして、混ぜ合わせた[A]をかける。
(5) 角皿にアミをのせて(4)をのせる。副菜を準備して角皿にのせ、上段に入れる。

【まかせて調理】 蒸す・ゆでる → スタート

そばめし



目安時間：　15～20分
カロリー：　619kcal
塩分：　　2.2g

材料：4人分	
焼きそば	2玉
ごはん(あたたかいもの)	400g
キャベツ	1/6個
青ねぎ	1/2束
豚バラ薄切り肉	200g
桜えび	大さじ2
焼きそばソース(粉末)	2袋
塩、こしょう	各少々
オイスターソース	小さじ1
紅しょうが	適量
クッキングシート	

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
(2) キャベツはひと口大に切り、青ねぎは小口切りにする。一部の青ねぎは仕上げ用にとっておく。豚バラ肉は2cm幅に切り、塩・こしょうで下味を付けておく。
(3) 角皿にクッキングシートを敷き、焼きそば(細かく刻んだもの)、ごはんを広げてのせる。その上にキャベツ、青ねぎ、桜えびを順に広げ、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。



(4) 角皿を上段に入れる。

【まかせて調理】 炒める → スタート

(5) 加熱後、オイスターソースを加えて全体をよく混ぜる。
(6) 仕上げに、青ねぎと紅しょうがを添える。

ぶりの塩焼き＆小松菜のサッと煮



目安時間：　約15分
カロリー：　256kcal
塩分：　　0.9g

材料：4人分

■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。

作りかた

(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に切る。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]をまわしかけて包み、角皿の両端に置く。



※加熱するときは、アルミホイルを閉じる。

(5) (4)を上段に入れる。

【まかせて調理】 網焼き・揚げる → スタート

いろいろなメニューにアレンジOK

主菜や副菜を下記メニューで作ることもできます。
・ぶりの塩焼き → さわらのみそ漬け
・小松菜のサッと煮 → 厚揚げの梅肉焼き

厚揚げの梅肉焼き



目安時間：　約10分
カロリー：　168kcal
塩分：　　3.6g

材料：2人分

厚揚げ	2枚
梅干し(種を取って刻む)	4個
青ねぎ(小口切り)	1本
マヨネーズ	適量

作りかた

ぶりの塩焼き＆小松菜のサッと煮アレンジメニュー

(1) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
(2) 厚揚げは厚みを半分に切る。
(3) (2)の切った面に梅干しをぬり、青ねぎを散らし、マヨネーズを絞る。
(4) 角皿にアミをのせ、(3)を両端に並べる。主菜を準備して中央に並べ、上段に入れる。

【まかせて調理】 網焼き・揚げる → スタート

ポークジンジャー



目安時間：　約15分
カロリー：　441kcal
塩分：　　2.0g

材料：4人分

豚ロース肉(厚さ1cmのもの)	4枚
しょうが焼きたれ(市販品)	40g
パプリカ(赤、黄)	各1/2個
もやし	100g
アルミホイル	

作りかた

ポークステーキ＆焼き野菜アレンジメニュー

(1) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
(2) 豚肉は、筋切りし、ビニール袋に入れ、しょうが焼きのたれを加えて10分ほど漬けこむ。
(3) パプリカは赤、黄それぞれを8等分する。もやしはアルミホイルで包む。
(4) 角皿にアミをのせ、中央に豚肉を、両端に(3)を並べて上段に入れる。

【まかせて調理】　網焼き・揚げる → スタート

※食べる際、お好みでしょうが焼きのたれをかけてもよいでしょう。

ゆで豚と野菜のおろしポン酢がけ



目安時間：　約13分
カロリー：　442kcal
塩分：　　1.7g

材料：4人分

豚ロース肉(厚さ1.5cmのもの)	4枚(1枚150g)
[A]	
┌塩	小さじ1
└ごま油	大さじ1
かぼちゃ	50g
にんじん	5cm長さ(約50g)
しめじ	50g
大根(すりおろす)	200g
ポン酢しょうゆ	適量
青ねぎ(小口切り)	適量

＊1～4人分まで自動でできます。

作りかた

ポークステーキ＆焼き野菜アレンジメニュー

(1) 水タンクに水を入れる。(水位2)
(2) 豚肉の赤身と脂身の間の筋に、数カ所切り込みを入れる。
(3) ビニール袋に[A]を入れて混ぜ合わせ、(2)を加えてよくもみこむ。
(4) かぼちゃは厚さ1cmに切り、にんじんは縦半分に切ってから厚さ5mmに切る。しめじは小房に分ける。
(5) 角皿にアミをのせ、(3)の肉を片側にのせる。(4)の野菜を金属製のザルに並べ、空いているスペースにのせる。
※小さく切った野菜を加熱する際は、写真のように金属製のザルがあれば並べやすく、便利です。



(6) (5)を上段に入れる。
【まかせて調理】 蒸す・ゆでる → スタート
(7) 加熱後、豚肉を適当な大きさに切って大根おろしとあえる。野菜と一緒に盛り付けてポン酢しょうゆと青ねぎをかける。

らくグリ！調理



目安時間：　18～19分

分量の目安

ハンバーグ、ムニエル、焼き野菜など　　1～2人分

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
(2) お好みのメイン料理や野菜などの副菜を準備する。
(3) ヘルシオトレーに食材を重ならないように並べ、ヘルシオトレーが横長になるように庫内中央に置く。

探す → メニュー番号 → No.3920
→ 決定 → スタート



■メニュー例

- **ハンバーグ＆添え野菜＆ゆで卵(らくグリ！調理)**
- **鶏の漬け焼き＆添え野菜(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)**

■使いこなしのポイント

肉や魚を単品なら2人分くらい、付け合わせと一緒なら1人分くらいの量が一度に作れます。上記メニュー例や「まかせて調理　焼く」のメニュー例を参考にして「らくグリ！調理」を使いこなしてください！



■食材と準備

・常温・冷蔵・冷凍のものが使えます。
・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1.5㎝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。
・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、卵などは、アルミホイルに包んでからのせます。

■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

・食材は重ならないようにヘルシオトレーに並べます。

■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》

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

●加熱後、[延長]表示が消えた後、加熱を追加したいときは、手動調理の「ウォーターグリル・予熱なし」で加熱してください。

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)も調理できます

時間があるときに作って冷凍保存しておけば、毎日の食事の準備時間がぐんと短縮できます。
1品足りない！というときにも、冷凍室にストックがあれば安心です。

ハンバーグ＆添え野菜＆ゆで卵(らくグリ！調理)



目安時間：　18～19分
カロリー：　503kcal
塩分：　　1.5g

材料：1人分

■ハンバーグ	
玉ねぎ(みじん切り)	小1/4個(約40g)
バター	4g
パン粉	7.5g
牛乳	小さじ2強
合びき肉	100g
塩	小さじ1/6
[A]	
┌溶き卵	M1/8個分(約6g)
└こしょう、ナツメグ	各少々
■添え野菜＆ゆで卵	
じゃがいも	大1/4個(50g)
にんじん	20～25g
バター(小切り)	5g
卵(冷蔵のもの)	1個
お好みのソース	適量
アルミホイル	

作りかた

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) 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・約50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粘りがでるまでしっかり練り、(2)と(4)、[A]を加えて混ぜる。
(6) 手にサラダ油をつけて(5)の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) ヘルシオトレーにハンバーグ生地を並べ、中央をくぼませる。
(8) じゃがいもは皮をよく洗い、3等分のくし切り、にんじんはじゃがいもと同じような形に切る。卵はアルミホイルで包む。
(9) ヘルシオトレーの空いているスペースに、(8)の野菜を入れバターを散らす。卵ものせる。



(10) (9)をヘルシオトレーが横長になるように庫内中央に置く。
探す → メニュー番号 → No.2522
→ 決定 → スタート
(11) 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。ハンバーグにはお好みのソースをかける。

■ポイント

●このメニューはハンバーグのみを1人分または2人分、焼くこともできます。



●添え野菜の量は、ヘルシオトレーに重ならない程度の量まで増やすこともできます。

鶏の漬け焼き＆添え野菜(らくグリ！調理)



目安時間：　18～19分
カロリー：　407kcal
塩分：　　1.9g

材料：1人分

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	

作りかた

(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、くし切りにしてから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、空いているスペースに(3)を並べる。



(5) (4)をヘルシオトレーが横長になるように庫内中央に置く。

探す → メニュー番号 → No.2521
→ 決定 → スタート

■ポイント

●このメニューは鶏の漬け焼きのみを1人分または2人分、焼くこともできます。
●鶏肉は3cm角くらいの大きさに切ったものを焼くこともできます。
小さめに切ったときは、スタート後30秒以内に[弱め]を押します。

ごろごろ野菜焼き(らくグリ！調理)





(5) (4)をヘルシオトレーが横長になるように庫内中央に置く。

探す → メニュー番号 → No.2520
→ 決定 → スタート

目安時間：　18～19分
カロリー：　470kcal(全量)
塩分：　　2.8g

材料：トレー1枚分

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200～250g
鶏もも肉	50g
塩、こしょう	各少々
厚切りベーコン、ウインナーなど	50g
[A]	
┌オリーブオイル	大さじ1
│塩	2g前後
│粗びきブラックペッパー	少々
└コリアンダー(粉末)	少々

＊塩の分量は、食材総重量の0.6%がおすすめです。

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
(2) 野菜は、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) ヘルシオトレーに(3)を重ならないように全体に広げる。

■ポイント

●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、アルミホイルに包んでください。

ムニエル&添え野菜(らくグリ！調理)



目安時間：　18～19分
カロリー：　260kcal
塩分：　　0.8g

材料：1人分

■ムニエル	
さけや白身魚など	1切れ(100g)
塩	小さじ1/8
こしょう	少々
薄力粉	小さじ1
バター	10g
■添え野菜	
じゃがいも	1/4個(約40g)
お好みのきのこ(しめじ、エリンギなど)	50g
バター	適量
アルミホイル	

作りかた

(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。じゃがいもは、小さめの乱切りに、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。
(3) ヘルシオトレーに(2)の魚とじゃがいもを入れ、小さく切ったバターを散らす。
(4) きのこは、アルミホイルに入れ、バターをのせて包みヘルシオトレーの空いているスペースにのせる。
※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。



※加熱するときは、アルミホイルを閉じる。
(5) (4)をヘルシオトレーが横長になるように庫内中央に置く。
探す → メニュー番号 → No.2524 → 決定 → スタート

■ポイント

●このメニューはムニエルのみを1人分または2人分焼くこともできます。

ヘルシオトレー　らくグリ！調理

ホイル焼き(らくグリ！調理)



目安時間：　18～19分
カロリー：　268kcal
塩分：　　1.5g

材料：2人分

豚ヒレ肉	200g
塩、こしょう	各少々
生しいたけ	1枚(20g)
にんじん	1/8本(25g)
ピザ用チーズ	30g
[A]	
┌ マヨネーズ	大さじ1と1/2
└ しょうゆ	小さじ2
アルミホイル	2枚

*1～2人分まで自動でできます。

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
(2) 豚肉は1cm幅の輪切りにして、塩・こしょうをする。
(3) しいたけは石づきを取り、にんじんとともにせん切りにする。
(4) 25cm角のアルミホイルを2枚広げ、(2)、(3)ピザ用チーズの順に等分してのせ、混ぜ合わせた[A]を等分にかける。形よく包みヘルシオトレーに並べる。



※加熱するときは、アルミホイルを閉じる。

(5) (4)をヘルシオトレーが横長になるように庫内中央に置く。

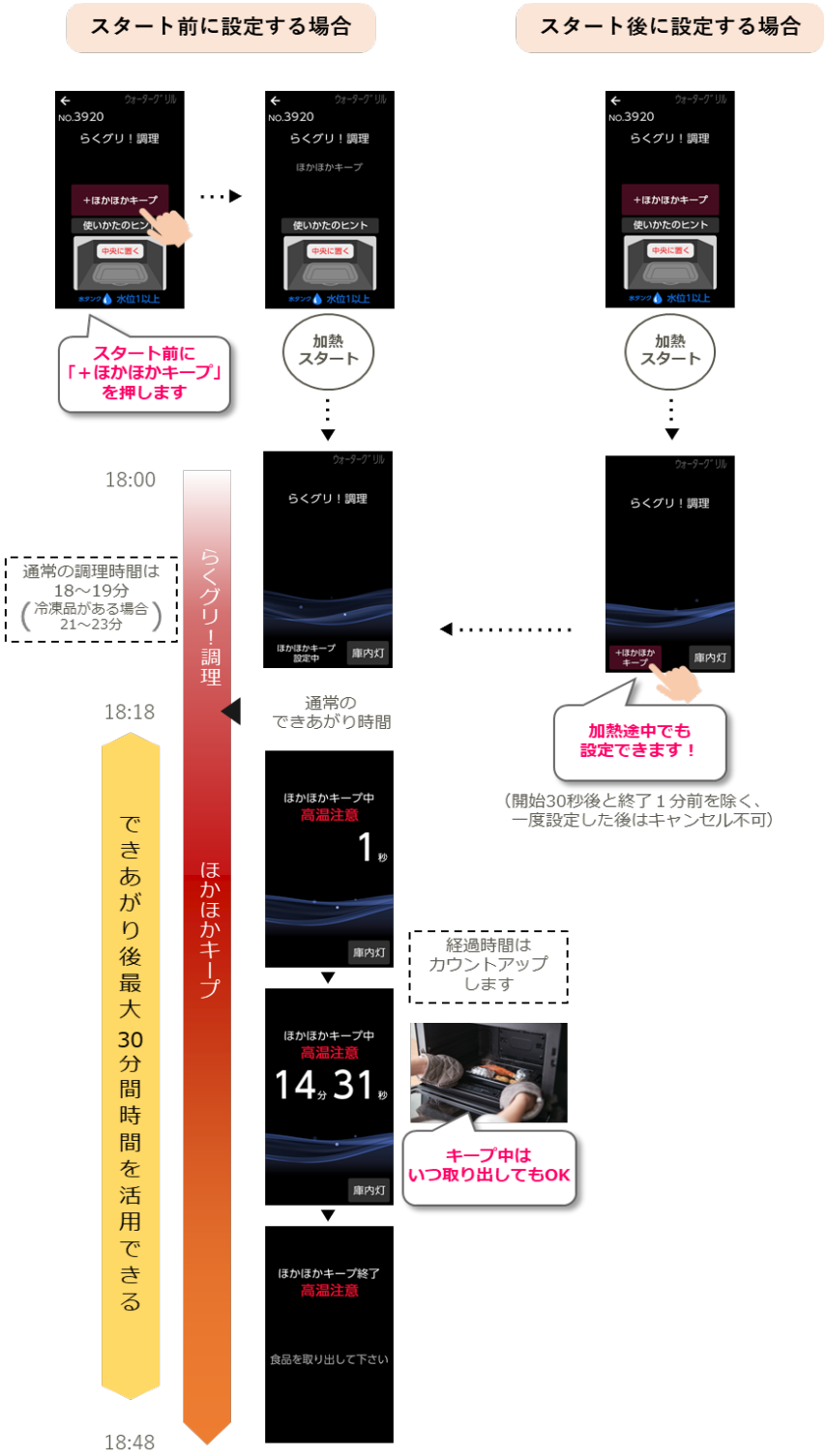
探す → メニュー番号 → No.2523
→ 決定 → スタート

らくグリ！調理＋ほかほかキープ

調理終了後もあたたかい状態をキープする「ほかほかキープ」

1～2人分の焼き物メニューが手軽に作れる「らくグリ！調理」でも、「**ほかほかキープ**」が設定できます。
「まかせて調理+ほかほかキープ」と同様、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します。
加熱スタート前に設定できるほか、加熱途中でも「**ほかほかキープ**」が設定できます。

◆「ほかほかキープ」の流れ



ゆで卵(ヘルシオトレー)



目安時間：　約15分
カロリー：　83kcal(1個)
塩分：　　0.2g

材料

卵(冷蔵のもの)	M1～4個

＊1～4個まで自動でできます。

作りかた

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)
(2) ヘルシオトレーに、卵を間隔をあけて並べる。



(3) (2)をヘルシオトレーが横長になるように庫内中央に置く。
探す → メニュー番号 → No.2537
→ 決定 → スタート
※半熟にしたいときは、スタート後30秒以内に[弱め]を押します。
(4) 加熱後、必ず流水につけて充分冷めてから殻をむく。

■ポイント

●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が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開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。

温泉卵(ヘルシオトレー)



目安時間：　約25分
カロリー：　83kcal(1個)
塩分：　　0.2g

材料

卵(冷蔵のもの)	M1～4個

＊1～4個まで自動でできます。

作りかた

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) ヘルシオトレーに、卵を間隔をあけて並べる。



(3) (2)をヘルシオトレーが横長になるように庫内中央に置く。
探す → メニュー番号 → No.2538
→ 決定 → スタート
(4) 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。

■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。お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。

卵焼きサンド(ヘルシオトレー)



目安時間：　約13分
カロリー：　128kcal
塩分：　　0.9g

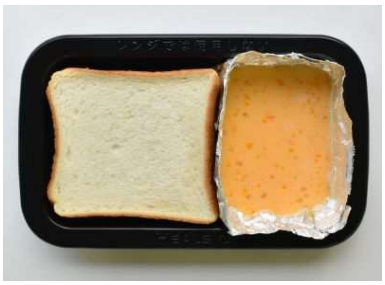
材料：2人分

食パン(常温・6枚切り)	2枚
[A]	
┌ 卵	M2個
│ 牛乳	大さじ2
│ 砂糖	小さじ1
└ 塩	少々
からしマヨネーズまたはケチャップ	適量
くっつきにくいホイル※	20×15cm

※くっつきにくいホイルは、シリコーン樹脂加工されたアルミホイルです。

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
(2) [A]をボウルに入れ、卵白を切るようにしてしっかり混ぜる。
(3) ヘルシオトレーに食パンを2枚重ねて入れ、空いているスペースにくっつきにくいホイルを敷いて四角い容器を作り、(2)を流し入れる。



※食パンは、ヘルシオトレーに接するように入れてください。

(4) (3)をヘルシオトレーが横長になるように庫内中央に置く。
探す → メニュー番号 → No.2532 → 決定 → スタート
(5) 加熱後、食パンの内側に卵焼きをのせ、その上にからしマヨネーズまたはケチャップをぬり、もう1枚のパンでサンドする。

焼きそば(ヘルシオトレー)



目安時間：　約16分
カロリー：　487kcal
塩分：　　3.9g

材料：1人分

冷蔵または冷凍の焼きそば用蒸しめん(粉末ソース付き)	1玉(150g)
もやし	25g
キャベツ(3cmの角切り)	50g
ピーマン(5mm幅に切る)	1/2個(15g)
にんじん(短冊切り)	15g
豚バラ薄切り肉(ひと口大に切る)	40g

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)

(2) ヘルシオトレーにめんをのせ、粉末ソースの半量をまんべんなく振りかける。その上に野菜を材料表の順に広げ、残りの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。
※ヘルシオトレーにのせる順番が異なると、材料が焦げたり、うまく仕上がらないことがあります。
※粉末ソースがヘルシオトレー上で焦げ付きやすいので、食材の上にかけるようにします。

(3) (2)をヘルシオトレーが横長になるように庫内中央に置く。

探す → メニュー番号 → No.2528
→ 決定 → スタート

(4) 加熱後、よく混ぜる。

お弁当用おかず(ヘルシオトレー)





探す → メニュー番号 → No.2526
→ 決定 → スタート

目安時間： 約15分

材料：1人分

お好みのおかずの組み合わせ

ヘルシオトレーにのれば、何品でもどの組み合わせでも加熱できます。

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)

(2) お好みのおかずを準備する。

※加熱する場合は、お弁当メニューを何品か組み合わせて加熱してください。

・焼き魚3種
・ちくわのマヨネーズ焼き
・エリンギのバター炒め
・かぼちゃサラダ
・ピーマンのじゃこあえ
・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
・セサミチキン
・鶏そぼろ
・いり卵

※上記メニューの詳しいレシピは、お弁当用おかず(167～170ページ)の該当ページをご確認ください。

(3) (2)をヘルシオトレーにのせ、ヘルシオトレーが横長になるように庫内中央に置く。

■ポイント

●アルミホイルやアルミケースを使うとお手入れが簡単です。

●前日に準備し、当日冷蔵室から出してすぐに加熱することもできます。

プルコギ(市販品利用)(ヘルシオトレー)



目安時間：　約14分

材料：2人分

プルコギ(市販品)	300～400g

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)

(2) プルコギ(市販品)をヘルシオトレーにのせ、表面を平らにする。



(3) (2)をヘルシオトレーが横長になるように庫内中央に置く。

探す → メニュー番号 → No.2533
→ 決定 → スタート

キャベツ焼き(ヘルシオトレー)



目安時間：　約20分
カロリー：　392kcal
塩分：　　1.1g

材料：2人分

キャベツ	正味200g
[A]	
┌ お好み焼き粉	50g
│ 卵	M1個
└ 水	50mL
天かす	15g
豚バラ薄切り肉	100g

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
(2) キャベツは細切りにする。豚バラ肉は3等分に切る。
(3) ボウルに[A]を入れて泡立器でダマがなくなるまでよく混ぜる。
(4) (3)に(2)のキャベツと天かすを加えて混ぜ合わせる。
(5) ヘルシオトレーに(4)の生地を入れて、平らにならす。その上に豚バラ肉を生地がかくれるようにのせ、しっかり押さえる。



(6) (5)をヘルシオトレーが横長になるように庫内中央に置く。

探す → メニュー番号 → No.2534
→ 決定 → スタート

(7) 加熱後、フライ返しなどを使って、ヘルシオトレーから取り出し、お好みの大きさに切り分ける。(取り出すときは、ヘルシオトレーを揺らして、容器からはずし、滑らせて取り出すこともできます)
※食材を取り出す際は、金属製の調理器具(ヘラやナイフ、フライ返しなど)を使わないでください。トレーに傷が付いてコーティングがはがれるおそれがあります。

オーブンオムレツ(ヘルシオトレー)



目安時間：　約23分
カロリー：　187kcal
塩分：　　0.7g

材料：4人分

[A]	
┌ 玉ねぎ	1/2個(100g)
│ パプリカ	1/2個(80g)
│ ピーマン	1個
└ プロセスチーズ	50g
粗びきウインナー	2本
オリーブオイル	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々
卵	M4個

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
(2) [A]はすべて1㎝角に切る。ウインナーは厚さ1㎝の輪切りにする。
(3) ボウルに卵以外の材料を入れ、軽く混ぜて野菜にオイルをまぶす。
(4) (3)に卵を割り入れて溶きほぐし、全体を混ぜてヘルシオトレーに入れる。表面を平らにしヘルシオトレーが横長になるように庫内中央に置く。



探す → メニュー番号 → No.2531
→ 決定 → スタート

(5) 加熱後、フライ返しなどを使って、ヘルシオトレーから取り出す。(取り出すときは、ヘルシオトレーを揺らして、容器からはずし、滑らせて取り出すこともできます)

※ヘルシオトレーの中で混ぜたり、食材を取り出す際は、金属製の調理器具(ヘラやナイフ、フライ返しなど)を使わないでください。トレーに傷が付いてコーティングがはがれるおそれがあります。

ブラウニー(ヘルシオトレー)



目安時間：　約22分
カロリー：　2626kcal(全量)
塩分：　　0.9g

材料：1個分

[A]	
┌薄力粉	100g
│ココア	15g
└ベーキングパウダー	小さじ1/2
[B]	
┌バター(小さく切る)	100g
└チョコレート(細かく割る)	90g
卵	M2個
砂糖	75g
[C]	
┌くるみ(粗く刻む)	60g
│レーズン	30g
└ラム酒	大さじ1

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
(2) ヘルシオトレーの内側に、バター(分量外)を多めにぬる。[A]は合わせてふるっておく。
(3) 耐熱容器に[B]を入れてラップをし庫内中央に置く。(角皿は入れません)
レンジ → 500W・1分30秒〜2分
→ スタート
(4) 加熱後、かき混ぜて溶かす。
※混ぜてもチョコレートのかたまりが残る場合は加熱を追加してください。
(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.2536
→ 決定 → スタート
(6) ボウルに卵を割り入れて溶きほぐし、砂糖を加えて砂糖のザラザラ感がなくなるまですり混ぜ、(4)を加えて混ぜる。
(7) (6)に(2)の粉をふるい入れてサックリと混ぜ、[C]を加えて混ぜ合わせる。
(8) (2)のヘルシオトレーに(7)を入れて表面を平らにならす。



(9) 予熱が完了すれば、(8)をヘルシオトレーが横長になるように庫内中央に置く。
スタートを押す。
(10) 加熱後、取り出してアミにのせて冷ます。
※付属のアミ1枚をヘルシオトレーにのせて裏返すとトレーから取り出せます。

焼きチーズフォンデュ(ヘルシオトレー)



目安時間：　約15分
カロリー：　413kcal
塩分：　　2.4g

材料：2人分

カマンベールチーズ	1個
にんじん(1cm角のスティック状に切る)	50g
アスパラガス(4等分に切る)	2本
粗びきウインナー(切り込みを入れる)	8本
クッキングシート	

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)

(2) ヘルシオトレーにクッキングシートを敷く。中央にカマンベールチーズを置き、空いたスペースに残りの食材を並べる。



(3) (2)をヘルシオトレーが横長になるように庫内中央に置く。

探す → メニュー番号 → No.2535
→ 決定 → スタート

(4) 加熱後、皿に盛り付けてから、カマンベールチーズの上面に切り込みを入れて開く。とろけたチーズに野菜などをつけていただく。

※加熱後、チーズに粗びきこしょうをふってもよいでしょう。

焼きいも(ヘルシオトレー)



目安時間：　約33分
カロリー：　297kcal
塩分：　　0.0g

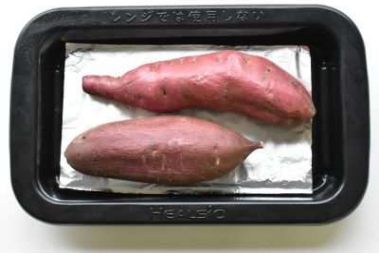
材料：2人分

さつまいも(直径5cm以下のもの)　　2本(1本約250g)
アルミホイル

＊1～2本まで自動でできます。

作りかた

(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) ヘルシオトレーにアルミホイルを密着させるように敷いて(2)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く。



※加熱中にさつまいもからアクが出ることがあります。トレーにアクが付くと洗っても取れないため、アルミホイルを敷いて加熱します。

探す → メニュー番号 → No.2529
→ 決定 → スタート

焼きなす(ヘルシオトレー)



目安時間：　約30分
カロリー：　23kcal
塩分：　　0.7g

材料：2人分

なす	2本(1本100g)
おろししょうが	適量
しょうゆ	適量

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
(2) なすは洗って水気をふき、竹串で数カ所穴を開ける。
(3) ヘルシオトレーに(2)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く。



探す → メニュー番号 → No.2530
→ 決定 → スタート

(4) 加熱後、水に取って皮をむき、おろししょうがとしょうゆを添える。

焼き物　あぶり焼き

あぶりビーフステーキ



目安時間：　約8分
カロリー：　417kcal
塩分：　　0.1g

材料：2人分

牛ステーキ用肉※	2枚(1枚120～140g)
塩、粗びきブラックペッパー	各適量

※ロース、肩ロースなど厚さ1～1.5cm未満のもの

作りかた

(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

■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。あらかじ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つきます。
●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)

焼き物　あぶり焼き

あぶり厚切りビーフステーキ



目安時間：　約11分
カロリー：　309kcal
塩分：　　0.1g

材料：2人分

牛ステーキ用肉※	2枚(1枚100～120g)
塩、粗びきブラックペッパー	適量

※ランプ、もも、肩ロースなど厚さ1.5～2cmのもの。

作りかた

(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。



※写真の付属品は、実際のものとは異なります。

探す → メニュー番号 → No.1188
→ 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10～11分

■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。あらかじ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つきます。
●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)

焼き物　あぶり焼き

あぶりポークステーキ



目安時間：　約12分
カロリー：　395kcal
塩分：　　1.6g

材料：2人分

豚ロース肉 (厚さ1.5㎝のもの)	2枚(1枚150g)
塩	小さじ1/3
こしょう	適量
薄力粉	適量

※肉の厚さが1cmくらいの場合は、[弱め]を押します。

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
(2) 豚肉は脂身と赤身の境の部分に数カ所切り込みを入れて筋切りをする。両面に塩・こしょうをふり、薄力粉をまぶす。
(3) 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、中央に豚肉をのせる。
(4) (3)を上段に入れる。

探す → メニュー番号 → No.2174
→ 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約12分

焼き物　あぶり焼き

あぶりスペアリブ



目安時間：　約18分
カロリー：　380kcal
塩分：　　1.6g

材料：2人分

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

作りかた

(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

焼き物　あぶり焼き

かつおのたたき



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、お好みの厚さに切り、薬味を添える。

《厚さ3cmの節の場合》

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、ポイント参照。

目安時間：　約6分
カロリー：　171kcal
塩分：　　0.2g

材料：2人分

かつお (刺身用・厚さ4cm以上のもの)※	1節(250～300ｇ)
塩、酒	各適量
[薬味]	
┌ にんにく(薄切り)、	各適量
│ 青ねぎ(小口切り)、	
│ おろししょうが、みょうが(細切り)、	
└ かぼす　など	

※サイズの小さな節(厚さ約3cm)でもできます。焼きかたは右記参照。

※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。

作りかた

(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。
※置きかたはポイント参照。



■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、アミに差しこむと安定します。
(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。

焼き物　あぶり焼き

サーモンのたたき



目安時間：　約6分
カロリー：　288kcal
塩分：　　1.6g

材料：2人分	
サーモン(刺身用)※	1さく(160～200g)
酒	適量
[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

※背側で厚さ2cm以上のもの。

※厚みの薄い腹側のさくでは、うまく仕上がりません。

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
(2) サーモンは、表面の水気をキッチンペーパーなどでよくふき取る。
(3) 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、中央にサーモンをのせて上面に酒をふりかける。角皿を上段に入れる。
※置きかたはポイント参照。



探す → メニュー番号 → No.1186
→ 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
(4) 加熱後、ラップに包み、冷蔵室で充分冷やす。
(5) お好みの厚さに切り、混ぜ合わせた[A]をかける。
※あぶり面の身がくずれやすいので、ラップに包んだまま切ってもよいでしょう。

■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、アミに差しこむと安定します。
(横から見た写真)※写真の魚はかつおです。



●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。

焼き物　あぶり焼き

いかのあぶり



目安時間：　約8分
カロリー：　83kcal
塩分：　　0.8g

材料：2人分

するめいか	1杯(250g)
塩	適量

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
(2) いかは内臓を抜いて水洗いする。足は2〜3本ずつに切り分ける。胴は表面に切り込みを入れる。
(3) 表面の水気をキッチンペーパーなどでよくふき取っておく。
(4) 角皿の中央にアミ2枚を2段に重ねてのせる。中央にいかをのせ、塩をふり、上段に入れる。



探す → メニュー番号 → No.1190
→ 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8分

※しょうゆやみりんなどの調味料に漬けこんだものは焦げやすくなるため、たれは加熱後にかけてください。

焼き物　あぶり焼き

みりん干しのあぶり



目安時間：　約5分
カロリー：　161kcal
塩分：　　1.6g

材料：4人分

みりん干し	4～6枚(1枚約10g)
（ししゃも、ままかりなど）	

※大きめのみりん干し(あじやさんまなど)1枚約40gの場合は、スタート後30秒以内に[強め]を押します。(目安時間は約7分)

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
(2) 角皿の中央にアミ2枚を2段に重ねてのせる。中央にみりん干しをのせ、上段に入れる。



探す → メニュー番号 → No.2135
→ 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5分

焼き物　あぶり焼き

厚揚げステーキ



目安時間：　約12分
カロリー：　150kcal
塩分：　　0.0g

材料：2人分

厚揚げ	2枚(1枚100g)
[薬味]	
・青ねぎ(小口切り)、大根おろしなど	各適量

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
(2) 厚揚げは、湯通しし、表面の水気をキッチンペーパーなどでよくふき取っておく。
(3) 角皿の中央にアミ2枚を2段に重ねてのせる。中央に厚揚げをのせ、上段に入れる。



探す → メニュー番号 → No.1192
→ 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12分

(4) 加熱後、薬味を添える。

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



目安時間：　約50分
カロリー：　140kcal
塩分：　　1.1g

材料：6人分

牛赤身かたまり肉(厚み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。

作りかた

(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、厚みが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。
(3) 角皿の中央にアミをのせ、肉を中央にのせる。(肉が長い場合は、アミを2枚使います)



(4) 角皿を上段に入れる。
探す → メニュー番号 → No.2133
→ 決定 → スタート
※成形後のサイズにより仕上がり調節が必要です。ポイント参照
(5) 加熱後、室温で1時間程度休ませてから、たこ糸を取り、お好みの厚さに切る。

■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により仕上がり調節が必要です。
細長い肉など、成形後の厚みが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。

■ローストビーフにおすすめ！手作りソース

≪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。

≪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。

≪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よいでしょう。

≪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。

焼き物　あぶり豊潤焼き（あぶり焼き＋低温調理）

ローストポーク



目安時間：　約1時間45分
カロリー：　254kcal
塩分：　　1.1g

材料：6人分

豚肩ロースかたまり肉 （厚み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。

作りかた

(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、お好みの厚さに切る。
※写真は、右記パイナップルソースを添えています。

■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。

■パイナップルソース

・パイナップル(缶詰・スライス)…4枚
・缶詰シロップ、白ワイン、水…各大さじ2
パイナップルは、1枚を小さな角切りにし、残しておく。
その他のソースの材料をミキサーにかけた後、深めの耐熱容器に入れ、レンジ600Wで約5分加熱する。
加熱後、刻んだパイナップルを加えて混ぜる。

あぶり豚バラ低温ロースト



目安時間：　約1時間30分
カロリー：　338kcal
塩分：　　1.1g

材料：4人分

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。

作りかた

(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

■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。
●下味を付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。

あぶり豚ヒレハム



目安時間：　約1時間10分
カロリー：　147kcal
塩分：　　1.1g

材料：4人分

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。

作りかた

(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、冷蔵庫で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

■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。
●下味を付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。

焼き物　あぶり豊潤焼き（あぶり焼き＋低温調理）

あぶりサラダチキン



目安時間：　約1時間10分
カロリー：　161kcal
塩分：　　1.6g

材料：4人分

鶏むね肉	1枚(300g)
[A]	
┌白ワイン	大さじ1/2
│はちみつ	大さじ1
│塩	小さじ1
└こしょう	少々

＊鶏むね肉2枚も自動でできます。

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
(2) ビニール袋に[A]を入れて混ぜ合わせ、鶏肉を加えて[A]をもみこみ、3～4時間から一晩漬けこむ。
(3) 皮目を上にして、アミの中央にのせる。(2枚の場合は、奥と手前に、中央寄りに並べる)
(4) (3)を上段に入れる。
探す → メニュー番号 → No.2200
→ 決定 → 分量選択 → スタート
(5) 加熱後、粗熱が取れるまで室温で休ませてから、お好みの厚さに切る。

■あぶりサラダチキンアレンジ

≪ハーブ味≫
材料表の[A]を以下にかえる。
・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
※塩とハーブミックスの代わりに市販のハーブソルトを使用する場合は、塩分を肉の重量の0.9%程度になるようにします。

焼き物　あぶり豊潤焼き（あぶり焼き＋低温調理）

ハンバーグ(網焼きハンバーグ)



目安時間：　約20分
カロリー：　308kcal
塩分：　　1.3g

材料：4人分

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
└こしょう、ナツメグ	各少々

＊2人分も自動でできます。

作りかた

(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、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粘りがでるまでしっかり練り、(2)と(4)、[A]を加えてて混ぜる。

(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

■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。

■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。

焼き物　あぶり豊潤焼き（あぶり焼き＋低温調理）

ミートローフ



目安時間：　約1時間5分
カロリー：　413kcal
塩分：　　2.1g

材料：4人分

玉ねぎ(みじん切り)	1個(200g)
バター	20g
食パン(6枚切り)	1枚
牛乳	大さじ4
合びき肉	500g
塩	小さじ1
[A]	
┌溶き卵	M1個分
│ケチャップ	大さじ1
│こしょう	少々
└ナツメグ	少々
アスパラガス	4～5本
アルミホイル	

作りかた

(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30秒～3分 → スタート
(2) 加熱後、汁気をきって冷ます。
(3) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
(4) 食パンは細かくちぎって牛乳で湿らせておく。
(5) ボウルに合びき肉と塩を入れて粘りがでるまでしっかり練り混ぜてから、(2)と(4)、[A]を加えて混ぜる。
(6) 生地をラップの上に長方形に伸ばし、アスパラガスを並べて巻く。ラップの両端をねじって空気を抜き、直径5cmの棒状に形をととのえる。
(7) 角皿にアルミホイルのフチを少したてて敷き、(6)のラップを取って中央にのせる。



(8) (7)を上段に入れる。
探す → メニュー番号 → No.2173 → 決定 → スタート

■ミートローフ生地のポイント

●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。

スペアリブ



目安時間： 約17分
カロリー： 329kcal☆
塩分： 1.6g

材料：4人分

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と1/2
│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。

作りかた

(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にごった汁が出るものは、[延長]で加熱を追加してください。

焼き豚



目安時間： 約1時間5分
カロリー： 292kcal
塩分： 2.9g

材料：6人分

豚肩ロースかたまり肉	600g
[たれ]	
┌しょうゆ	100mL
│砂糖、酒	各大さじ3
│白ねぎ(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	

作りかた

(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。(袋のたれは残しておく)

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鍋やレンジ加熱でひと煮たちさせ肉にかける。

鶏のもも焼き



目安時間： 約21分
カロリー： 282kcal
塩分： 2.1g

材料：4人分

骨付き鶏もも肉	4本(1本200g)
塩	小さじ1と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)

作りかた

(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、裏から骨に沿って肉を切り開き、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。

鶏の照り焼き



目安時間： 約12分
カロリー： 258kcal☆
塩分： 1.4g

材料：4人分

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。

作りかた

(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。

焼き物

チキンステーキ



目安時間： 約15分
カロリー： 315kcal☆
塩分： 1.8g

材料：4人分

鶏もも肉	2枚(500g)
赤パプリカ、黄パプリカ	各1個
塩、ブラックペッパー	各少々
[A]	
┌ にんにく(薄切り)	1かけ
│ お好みのハーブ	大さじ1
│ オリーブオイル	大さじ2
│ 塩	小さじ1
└ ブラックペッパー	少々

＊2人分も自動でできます。(アミを1枚にして、パプリカを肉の奥側と手前にのせる)

作りかた

(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いてそれぞれ2等分に切る。
(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。パプリカは種を取って8等分に切る。
(4) (3)の肉をアミの中央寄りにのせ、塩、ブラックペッパーをふる。パプリカを肉の両端にのせる。
(5) (4)を上段に入れる。

探す → メニュー番号 → No.0001
→ 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
19～23分(2人分は17～21分)
※自動加熱とは棚位置が異なります。

焼き物

ローストチキン



目安時間： 約40分
カロリー： 2143kcal(全量)
塩分： 16.7g

材料：1羽

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。

作りかた

(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き、中央にアミをのせる。
※アルミホイルは、角皿の高さよりはみ出ないように敷いてください。
(5) (3)の鶏肉をのせ、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

(6) 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。

焼き物

塩ざけ・塩さば



目安時間： 約15分
カロリー： 143kcal
塩分： 1.3g

材料：4人分

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。

作りかた

(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。

■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。
●切り身魚の塩焼きは、「減塩しない」で焼くとよいでしょう。

焼き物

あじの開き



目安時間： 約17分
カロリー： 109kcal
塩分： 1.1g

材料：4人分

あじの開き	4枚(1枚100g)

＊2人分も自動でできます。

作りかた

(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。



(3) (2)を上段に入れる。

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。

焼き物

たいの姿焼き



目安時間： 約18分
カロリー： 109kcal
塩分： 0.9g

材料：4人分

たい	1尾(500g)
塩	適量
アルミホイル	

作りかた

(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く。



※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。

(4) (3)を上段に入れる。

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、18～20分
※自動加熱とは棚位置が異なり、予熱をします。

焼き物

さんまの塩焼き



目安時間： 約23分
カロリー： 326kcal
塩分： 2.0g

材料：4人分

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。

作りかた

(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。

さんま1尾が150gより小さい場合

手動で加熱します。下段に入れ、
ウォーターグリル・予熱なしで15～18分(2人分は14～16分)
を目安に様子を見ながら加熱します。

■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、左記(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



目安時間： 約13分
カロリー： 192kcal
塩分： 1.9g

材料：4人分

さば	4切れ(1切れ100g)
塩	適量

＊2人分も自動でできます。

作りかた

(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



目安時間： 約11分
カロリー： 226kcal
塩分： 1.3g

材料：4人分

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。

作りかた

(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。

焼き物

さわらのみそ漬け



目安時間： 約11分
カロリー： 155kcal
塩分： 0.9g

材料：4人分

さわらのみそ漬け	4切れ(1切れ80g)

＊2人分も自動でできます。

作りかた

(1) 角皿の中央に油をぬったアミ1枚をのせ、余分なみそをふき取ったさわらを表側を上にして並べる。
(2) (1)を上段に入れる。

探す → メニュー番号 → No.0047
→ 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。

焼き物

焼き野菜



目安時間： 約10分
カロリー： 100kcal
塩分： 0.8g

材料：4人分	
にんじん	1本(200g)
ズッキーニ	1本(150g)
大根	300g
エリンギ	1パック(100g)
ラディッシュ	8個
にんにく	1かけ
[A]	
┌コリアンダー(粉末)	小さじ1/3
│粗びきブラックペッパー	小さじ1/3
│オリーブオイル	大さじ2
│塩	小さじ1/2
└ローリエ	1枚
アルミホイル	

＊2人分も自動でできます。

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
(2) にんじん、ズッキーニ、大根は4～5cm長さに切り縦に8等分に切る。エリンギは、長いものは半分の長さに切ってから縦に4等分に切る。ラディッシュは、葉を少し残して半分に切り、にんにくは薄切りにする。
(3) ボウルに(2)、[A]を入れて全体を混ぜ、野菜にオイルをまぶす。
(4) 予熱する。(付属品・食品は入れません)
予熱目安時間約10分
探す → メニュー番号 → No.0614
→ 決定 → 分量選択 → スタート
(5) 角皿にアルミホイルを敷き、(3)を全体に広げ入れる。
(6) 予熱が完了すれば、(5)を下段に入れる。
スタートを押す。
§手動でするときは
ウォーターグリル・予熱ありで約10分
(2人分は約8分)
アドバイス…盛り付け後、レモンの皮のすりおろしたものをかけると風味と彩りがよくなります。

焼き物

焼きかぼちゃのコロコロサラダ



目安時間： 約9分
カロリー： 107kcal
塩分： 0.2g

材料：4人分

かぼちゃ(1cm角に切る)	300g
[A]	
┌ プレーンヨーグルト	80g
│ マヨネーズ	大さじ1
└ 塩、こしょう	各少々
お好みの野菜	
クッキングシート	

＊2人分も自動でできます。

作りかた

(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、かぼちゃを平らに入れる。
※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。
(3) 予熱する。(付属品・食品は入れません)
予熱目安時間約10分
探す → メニュー番号 → No.0054
→ 決定 → 分量選択 → スタート
(4) 予熱が完了すれば、(2)を下段に入れる。
スタートを押す。
§手動でするときは
ウォーターグリル・予熱ありで約9分
(2人分は約5分)
(5) 加熱後、混ぜ合わせた[A]であえ、お好みの野菜と合わせる。

焼きいも



目安時間： 33～43分
カロリー： 297kcal
塩分： 0.0g

材料：4人分

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。

作りかた

(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までのもの：
ウォーターグリル・予熱なしで約33分
太さ5～7cmのもの：
ウォーターオーブン・予熱なし1段の
250℃で約50分

焼きなす



目安時間： 約30分
カロリー： 23kcal
塩分： 0.7g

材料：4人分

なす	4本(1本100g)
おろししょうが	適量
しょうゆ	適量

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
(2) なすは洗って水気をふき、竹串で数カ所穴を開ける。
(3) 角皿に(2)を並べ、下段に入れる。

探す → メニュー番号 → No.0056
→ 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30分
(4) 加熱後、水に取って皮をむき、おろししょうがとしょうゆを添える。

焼き物

ベイクドポテト



目安時間： 約40分
カロリー： 103kcal
塩分： 0.0g

材料：4人分

じゃがいも	4個(1個150g)

＊1～4個まで自動でできます。

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
(2) じゃがいもは洗って水気をふく。
(3) 角皿に(2)を並べる。
(4) (3)を下段に入れる。

探す → メニュー番号 → No.0058
→ 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40分

※加熱後、お好みで十文字に切り込みを入れ、四隅を押して切り口を開き、バターをのせて塩をふってもよいでしょう。

揚げ物

から揚げ(鶏もも肉)



目安時間： 約14分
カロリー： 282kcal☆
塩分： 0.8g

材料：4人分

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。

作りかた

(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) から揚げ粉を入れたビニール袋に鶏肉を入れる。空気を入れて袋の口を閉じ、袋を振って粉をまぶす。
※ビニール袋にから揚げ粉を先に入れてから、鶏肉を入れると、簡単にまぶすことができます。
(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。

市販のから揚げ粉を使わない作りかた

材料

鶏もも肉(1枚を8等分に切る)	2枚(500g)
[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

作りかた

(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かえてもよいでしょう。
(3) 水タンクに水位1以上の水が入っていること確認し、左記(4)と同じようにして加熱する。

■[A]を変えれば、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…各小さじ2
ごま油、カレー粉…各小さじ2

揚げ物

から揚げ(手羽元)



目安時間： 約17分
カロリー： 254kcal☆
塩分： 0.8g

材料：4人分

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。
※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。

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
(2) から揚げ粉を入れたビニール袋に、フォークで皮に穴を開けた手羽元を入れる。空気を入れて袋の口を閉じ袋を振って粉をまぶす。
※ビニール袋にから揚げ粉を先に入れてから、鶏肉を入れると、簡単にまぶすことができます。
(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。
※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.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作りかた

材料

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

作りかた

(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かえてもよいでしょう。
(3) 水タンクに水位1以上の水が入っていること確認し、左記(3)と同じようにして加熱する。

■[A]を変えれば、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…各小さじ2
ごま油、カレー粉…各小さじ2

揚げ物

チキン南蛮



※写真は、市販のタルタルソースにゆで卵を粗く刻んだものを加えています。

目安時間： 約14分
カロリー： 431kcal☆
塩分： 1.4g

材料：4人分

鶏もも肉	2枚(500g)
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
[A]	
┌溶き卵	M1個分
└薄力粉	30g
[B]	
・しょうゆ、酢、砂糖	各小さじ2
市販のタルタルソース	大さじ8

＊2人分も自動でできます。

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
(2) 鶏肉は、1枚を8等分に切り、塩・こしょうをする。
(3) ビニール袋に[A]を入れてよくもみ、鶏肉を入れて表面に衣をまぶす。
(4) 角皿に油をぬったアミをのせて、(3)の鶏肉を皮を上にして中央寄りに並べ、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。
から揚げ(鶏もも肉)と同じようにして加熱する。
探す → メニュー番号
→ No.0540(から揚げ(鶏もも肉))
→ 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。
(5) 加熱後、混ぜ合わせた[B]とタルタルソースをかける。

揚げ物

春巻き(豚ひき肉)



目安時間： 約19分
カロリー： 186kcal(1本)☆
塩分： 0.4g

材料：10本	
玉ねぎ	1/2個(100g)
ニラ	1束(100g)
お好みのナッツ	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。

作りかた

(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。
お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。

揚げ物

とんかつ



目安時間： 約13分
カロリー： 613kcal☆
塩分： 0.6g

材料：4人分

[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。

作りかた

(1) こんがりパン粉を作る

※ヘルシオで作るとんかつは、白いパン粉ではなく、あらかじめ色をつけた「こんがりパン粉」を使います。フライパンまたはレンジ加熱で作ります。

《フライパンで作る場合》

・フライパンにこんがりパン粉の材料を入れて火にかけ、色ムラができないよう混ぜながら写真のような色あいになるまで加熱する。

《レンジ加熱で作る場合》

・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。

・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。

ご注意：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。



(2) 豚肉は脂身と赤身の境の部分に数カ所切り込み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反り返ります。

(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。

揚げ物

えびフライ



目安時間： 約9分
カロリー： 142kcal☆
塩分： 0.5g

材料：4人分

[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。

作りかた

(1) こんがりパン粉を作る。
※ヘルシオで作るえびフライは、白いパン粉ではなくあらかじめ色をつけた「こんがりパン粉」を使います。フライパンまたはレンジ加熱で作ります。
《フライパンで作る場合》
・フライパンにこんがりパン粉の材料を入れて火にかけ、色ムラができないよう混ぜながら写真のような色あいになるまで加熱する。
《レンジ加熱で作る場合》
・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。
・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。

ご注意：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。



(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カ所切れ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。

こんがりパン粉



材料

パン粉	60g
サラダ油	大さじ3

作りかた

■フライパンで作る場合

フライパンにこんがりパン粉の材料を入れて火にかけ色ムラができないよう混ぜながら写真のような色あい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。

ご注意：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。

■ポイント

●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。お好みのきつね色に仕上げてください。

フライドポテト



目安時間： 約25分
カロリー： 85kcal☆
塩分： 0.8g

材料：4人分

じゃがいも	2個(300g)
サラダ油	小さじ2
塩	適量
アルミホイル	

＊2人分も自動でできます。

作りかた

(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。

※お好みで加熱後バターを加えてからめてもよいでしょう。

揚げ物

酢豚



目安時間： 約22分
カロリー： 386kcal☆
塩分： 2.8g

材料：4人分

豚もも肉(かたまり)	300g
しょうゆ、みりん	各小さじ2
片栗粉	大さじ2
玉ねぎ	1個(200g)
[A]	
┌ たけのこの水煮	60g
│ パプリカ	1/3個(60g)
│ ピーマン	2個(60g)
│ パイナップル(缶詰・スライス)	2枚
└ 干ししいたけ(水でもどす)	2枚
[B]	
┌ 干ししいたけのもどし汁	30mL
│ (足りないときは水を加える)	
│ 砂糖	大さじ5
│ しょうゆ、ケチャップ	各大さじ3
│ 酒、酢	各大さじ2
│ 片栗粉	大さじ1
└ 鶏がらスープの素	小さじ2
アルミホイル	

＊2人分も自動でできます。

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
(2) 豚肉は16等分に切る。
(3) ビニール袋に(2)としょうゆ、みりんを入れ、よくもみこむ。別のビニール袋に汁気をきった豚肉を入れかえ、片栗粉を加えて袋をゆすり、まんべんなくまぶしつけてから余分な粉を払う。
(4) 角皿の中央に油をぬったアミ1枚をのせ、(3)の肉を並べる。
(上段)



(5) 玉ねぎは12等分のくし切りにし、[A]はすべてひと口大に切る。
(6) 底の平らな耐熱容器に[B]を入れてよく混ぜ合わせる。
※片栗粉が残っているとダマになります。
(7) (5)で切った[A]を(6)に加えてもう1枚の角皿の右側にのせる。左側にアルミホイルを敷いて玉ねぎを並べる。
(下段)



(8) (4)を上段に入れ、(7)を下段に入れる。
探す → メニュー番号 → No.0539
→ 決定 → 分量選択 → 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2段の
250℃で約22分(2人分は約18分)
(9) 加熱後、耐熱容器の野菜をよく混ぜ合わせてとろみをつけ、肉と玉ねぎを加えてあえる。
※加熱後の豚肉に片栗粉が残ることがありますが、調味料と混ぜ合わせると目立たなくなります。

赤飯



目安時間： 約23分
カロリー： 624kcal(1合分)
塩分： 0.0g

材料：米2合分

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

＊もち米1～3合分まで自動でできます。

作りかた

(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)

※加熱後、角皿を取り出す際、金属製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。

■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。

ヘルシオトレーを使って作ることもできます

・(2)の金属製バットの代わりに付属のヘルシオトレーを使って加熱することができます。
・加熱できる分量は、1～2合までです。



・アミを1枚にしてヘルシオトレーを縦に置いて加熱することもできます。



煮物・ごはん

黒豆



目安時間： 約3時間
カロリー： 471kcal
塩分： 2.8g

材料：4人分

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

作りかた

(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。直径約24㎝ 高さ9㎝の金属製ボウルなどがおすすめです。

(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、すき間ができないようにきっちりかぶせます。

(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[b]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おき、味を含ませる。

土鍋で炊くごはん



目安時間： 40～50分
カロリー： 536kcal(1合)
塩分： 0.0g

材料

■土鍋6号
[米1合(150g)のとき]
水 約220mL
[米2合(300g)のとき]
水 約410mL
■土鍋7号
[米1合(150g)のとき]
水 約200mL
[米2合(300g)のとき]
水 約410mL
■土鍋8号
[米1合(150g)のとき]
水 約180mL
[米2合(300g)のとき]
水 約410mL

作りかた

(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開けてください。

■ポイント

●6～8号サイズの土鍋が使えます。
6号…口径約15cm、容量約0.9L
7号…口径約18cm、容量約1.6L
8号…口径約22cm、容量約2.0L
※6号土鍋は、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。

煮物・ごはん

さんまの骨までやわらか煮



目安時間： 約2時間30分
カロリー： 381kcal
塩分： 1.3g

材料：4人分

さんま	4尾(1尾150g)
[A]	
┌水	200mL
│砂糖、酒、みりん、酢	各大さじ2
│しょうゆ	大さじ1と1/2
└しょうが(薄切り)	20g
クッキングシート	

作りかた

(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・ポイント参照)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。

■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。
(左記(4)の写真のバットは、約24.5×20×高さ3.5cmです)

蒸し物

シュウマイ(手作り)



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
カロリー： 253kcal
塩分： 1.2g

材料：4人分・20個

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	

作りかた

(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込み、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込み、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

蒸し物

ふかしいも



目安時間： 30～40分
カロリー： 297kcal
塩分： 0.0g

材料：4人分

さつまいも	4本(1本250～300g)

＊1～4本まで自動でできます。

作りかた

(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

太さ5㎝までのもの：
蒸し物で約30分
太さ5～7cmのもの：
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

※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。

蒸し物

ブロッコリー&アスパラのサラダ



目安時間： 約8分
カロリー： 137kcal
塩分： 0.7g

材料：4人分	
ブロッコリー	1個
アスパラガス	12本
粗びきウインナー	4本
うずら卵	4個
[ドレッシング]	
┌ 玉ねぎ(すりおろす)	1/4個(50g)
│ ポン酢しょうゆ	大さじ4
│ オリーブオイル	大さじ1
└ 塩、こしょう	各少々

＊2人分も自動でできます。

作りかた

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)
(2) ブロッコリーは小房に分け、アスパラガスは固い部分を切り落とす。角皿にアミをのせて材料を並べる。
(3) (2)を上段に入れる。
探す → メニュー番号 → No.0543
→ 決定 → スタート
§手動でするときは
蒸し物で約8分
(4) 加熱後、うずら卵は必ず流水につけてから殻をむき、盛り付けてドレッシングをかける。

蒸し物

せいろ蒸し(豚しゃぶ)



目安時間： 約13分
カロリー： 423kcal
塩分： 1.6g

材料：2人分	
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株(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。

作りかた

(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。
※お好みでポン酢しょうゆやごまだれを添えてもよいでしょう。

せいろについて

●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、フタは使いません。

蒸し物

たいの姿蒸し



目安時間： 約25分
カロリー： 72kcal
塩分： 0.9g

材料：4人分

れんこだい	1尾(500g)
[A]	
┌ 塩	小さじ1/2
└ 酒	大さじ3
[B]	
┌ しょうが(せん切り)	10g
│ にんじん(せん切り)	15g
└ 生しいたけ(薄いそぎ切り)	1枚
絹さや(筋を取る)	3枚
塩	適量
片栗粉(同量の水で溶く)	小さじ1
青ねぎ(斜め切り)	1本

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位2)
(2) たいはうろこを取ってエラと内臓を取り、水洗いして水気をふく。背びれ、腹びれの両側に切り込みを入れ身の厚いところ、両面に切り込みを入れる。
(3) 底の平らな浅い耐熱容器に魚をのせて[A]をふり、[B]をのせる。絹さやの準備をしておく。
(4) 角皿に(3)をのせ、上段に入れる。
手動調理 → 蒸し物 → 約20分
→ スタート
加熱後、絹さやを加え、[延長]で約5分加熱する。
(5) 加熱後、蒸し汁を鍋に移す。塩で味をととのえて煮詰め、水溶き片栗粉と青ねぎを加えてあんを作り、(4)のたいにかける。

低温調理

サラダチキン



目安時間： 約1時間10分
カロリー： 119kcal
塩分： 0.8g

材料：4人分

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。

作りかた

(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、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)

(4) 加熱後、室温で1時間程度休ませてから、お好みの厚さに切る。

■[A]を変えれば、いろいろな味が楽しめます♪

≪ピリ辛味≫
しょうゆ、砂糖…各大さじ1
豆板醤、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

■ポイント

●ジッパー付き食品保存袋に入れて加熱できます。袋に鶏肉と漬けだれを入れて漬けこんだあと、袋のままアミにのせます。角皿が汚れずお手入れが楽です。



≪ジッパー付き保存袋について≫
●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。
●袋の口が上向きになるようにのせます。

低温調理

砂肝のオイル煮



目安時間： 約40分
カロリー： 1095kcal(全量)
塩分： 5.0g

材料	
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

作りかた

(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。

鶏と野菜の蒸し物



目安時間： 約33分
カロリー： 164kcal
塩分： 1.1g

材料：4人分

鶏むね肉	1枚(300g)
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
玉ねぎ(薄切り)	1/4個(50g)
にんじん(細切り)	60g
アスパラガス(5cmの斜め切り)	4本
[A]	
┌白ワイン	大さじ2
│ローリエ	1枚
│お好みのドライハーブ	小さじ1/2
└コンソメ(顆粒)	小さじ1

＊2人分も自動でできます。

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位2)
(2) 鶏肉は半分に切って身の厚いところを切り開き、塩・こしょうをして10分おく。
(3) 底の平らな浅い耐熱容器に野菜を敷き、その上に鶏肉を重ならないように並べ、[A]をかける。
(4) 角皿に(3)をのせ、上段に入れる。

探す → メニュー番号 → No.0628
→ 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85℃で約33分
(2人分は約30分)

(5) 加熱後、鶏肉をそぎ切りにして、野菜とともに盛り付けて蒸し汁をかける。
※お好みで蒸し汁にしょうゆ、マヨネーズなどを混ぜてかけてもよいでしょう。

ロースハム



目安時間： 約2時間20分
カロリー： 159kcal
塩分： 3.2g

材料：6人分

豚ロースかたまり肉	600g
[A]	
┌塩	18g
└砂糖	3g

※塩の分量は、肉の重量の約3%がおすすめです。

作りかた

(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、(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。加熱を延長する場合は、つゆ受けの水を捨て、水タンクに水を追加してください。

アスパラとえびのサラダ



目安時間： 約15分
カロリー： 28kcal
塩分： 0.0g

材料：4人分

えび	8尾(約120g)
アスパラガス	8本
お好みのドレッシング	適量

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位2)
(2) 角皿にアミをのせて、えびとアスパラガスをのせ、上段に入れる。
探す → メニュー番号 → No.2157
→ 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15分
(3) 加熱後、アスパラガスは半分に切り、えびとともに盛り付けて、お好みのドレッシングをかける。

いかときゅうりの冷菜



目安時間： 約16分
カロリー： 67kcal
塩分： 0.9g

材料：4人分

するめいか	1杯(250g)
[A]	
┌酢、ごま油、砂糖	各小さじ2
└塩	小さじ1/3
きゅうり	1本

＊2人分も自動でできます。

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位2)
(2) いかは内臓を抜いて水洗いする。足は1本ずつ切り分け、胴体は7～8mm幅の輪切りにし、底の平らな浅い耐熱容器に広げて入れる。
(3) 角皿に(2)をのせ、上段に入れる。
探す → メニュー番号 → No.0793
→ 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75℃で約16分
(2人分は約15分)
(4) 加熱後、汁気をきって[A]であえる。
(5) きゅうりは塩(分量外)をふってまな板の上でころがし包丁の背でたたいて味をしみこみやすくしてから、3cmの長さに切り、(4)に加えてあえ、冷蔵室で冷やす。
※お好みでミニトマトを加えてもよいでしょう。

低温調理

ほうれん草としめじの塩麹あえ



目安時間： 約12分
カロリー： 112kcal
塩分： 1.7g

材料：4人分

ほうれん草	200g
(太い根には十字の切り込みを入れる)	
しめじ(小房に分ける)	100g
[A]	
┌ 塩麹	適量
└ みりん	大さじ1

作りかた

(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。

■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。



低温調理

温泉卵



目安時間： 約25分
カロリー： 83kcal
塩分： 0.2g

材料

卵(冷蔵のもの) M4個

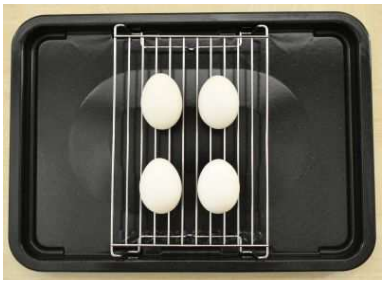
＊2～8個まで自動でできます。

作りかた

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。

■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。お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。

低温調理

茶わん蒸し



目安時間： 約35分
カロリー： 112kcal
塩分： 1.7g

材料：4人分

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、砂糖	各大さじ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、「干ししいたけをもどす」(メニュー番号No.2227)を使うと便利です。

作りかた

(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。

■ポイント

●卵の溶きかたが足りないと、こした際にザルなどに卵白が残り、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。

低温調理

低温やわらか焼き



目安時間： 約30分
カロリー： 116kcal
塩分： 1.1g

材料：4人分

豚ヒレかたまり肉	300g
[A]	
┌ 塩	小さじ2/3
│ 砂糖	小さじ2/3
│ 白ワイン	大さじ2
│ おろしにんにく	小さじ1/3
│ オリーブオイル	小さじ2
│ 片栗粉	小さじ1
└ ドライハーブ(お好みで)	適量

※豚ヒレ肉をささ身にかえて作ることもできます。ささ身は筋を取り、同様にします。

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
(2) 豚ヒレ肉は厚さ2cmに切る。
(3) ビニール袋に[A]を入れて混ぜ合わせ、(2)を加えてもみこむ。
(4) 角皿にアミをのせて、(3)を並べ、上段に入れる。

手動調理 → 低温調理 → ウォーターオーブン → 1段 → 決定 → 85℃・約30分 → スタート

※お好みで、加熱後ドレッシングをかけてもよいでしょう。

えびのグリル



目安時間： 約8分
カロリー： 128kcal
塩分： 0.7g

材料：2人分

えび	8尾(1尾20g)
[A]	
┌ 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、	各適量
└ 一味とうがらし	

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
(2) アミ2枚を2段に重ね、角皿の中央にのせる。
(3) えびは、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。
(4) [A]を混ぜ合わせて(3)に等分にかける。
(5) (4)を上段に入れる。



探す → メニュー番号 → No.0901
→ 決定 → スタート

アスパラの豚肉巻き



目安時間： 約8分

材料：2人分

豚バラ薄切り肉	150g
アスパラガス	6本
塩	少々
こしょう	少々

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
(2) 豚バラ薄切り肉を6等分して広げ、アスパラガスを1本ずつのせて巻き、塩・こしょうをふる。
(3) アミ2枚を2段に重ね、角皿の中央にのせる。(2)を巻き終わりを下にしてアミに並べ、上段に入れる。

探す → メニュー番号 → No.2178
→ 決定 → スタート

いかのマヨみそ焼き



目安時間： 約8分
カロリー： 136kcal
塩分： 1.5g

材料：2人分

いか	1杯(250g)
[A]	
┌ 白ねぎ(粗みじん切り)	10cm
│ みそ	大さじ1/2
│ マヨネーズ	大さじ1
└ 豆板醤	少々
アルミホイル	

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
(2) アミ2枚を2段に重ね、角皿の中央にのせる。
(3) いかは内臓を抜いて水洗いし、胴体は8mm幅に切る。足は、食べやすい大きさに切る。
(4) ボウルに、(3)、[A]を合わせて混ぜる。
(5) アルミホイルで型を作り、アミにのせ、(4)を重ならないように広げてのせる。
(6) (5)を上段に入れる。



探す → メニュー番号 → No.0899
→ 決定 → スタート

ささ身の明太子マヨネーズ焼き



目安時間： 約8分
カロリー： 155kcal
塩分： 0.9g

材料：2人分

ささ身	4本
塩、こしょう	各少々
明太子	20g
マヨネーズ	大さじ1

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
(2) アミ2枚を2段に重ねて角皿の中央にのせる。
(3) ささ身は筋を取って身の厚いところを開き、塩・こしょうをふる。
(4) 明太子は中身をしごき出し、マヨネーズと混ぜ合わせ(3)の上にぬる。
(5) (4)をアミの中央に並べ、上段に入れる。

探す → メニュー番号 → No.2426
→ 決定 → スタート

しいたけのキムチチーズ焼き



目安時間： 約8分
カロリー： 131kcal
塩分： 1.9g

材料：2人分

生しいたけ	8枚
白菜キムチ(粗いみじん切り)	80g
ハム、スライスチーズ(とろけるタイプ)	各2枚

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
(2) 生しいたけは石づきを取り、白菜キムチを8等分してかさの内側にのせる。
(3) ハム、スライスチーズをそれぞれ4つ切りにし、順に(2)の上にのせる。
(4) アミ2枚を2段に重ねて角皿の中央にのせ、(3)を中央に並べ、上段に入れる。



探す → メニュー番号 → No.0763
→ 決定 → スタート

砂肝のホイル焼き



目安時間： 約8分
カロリー： 134kcal
塩分： 0.6g

材料：2人分

砂肝	200g
[A]	
┌ サラダ油	小さじ2
└ 塩、こしょう	各少々
青ねぎ(斜め切り)	2本
アルミホイル	

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
(2) アミ2枚を2段に重ね、角皿の中央にのせる。
(3) 砂肝は下処理(白い筋(薄皮)をそぎ取る)をして、切り込みを入れておく。ボウルに砂肝と[A]を入れて混ぜ、全体に油をからませる。
(4) アルミホイルで型を作り、アミにのせて(3)を入れ、上段に入れる。
探す → メニュー番号 → No.0930
→ 決定 → スタート
(5) 加熱後、青ねぎを加えて混ぜ、お好みでレモン汁をかける。

なすの揚げびたし



目安時間： 約10分
カロリー： 108kcal
塩分： 1.3g

材料：2人分

なす	2本(200g)
ししとう	8本
サラダ油	大さじ1
[A]	
・しょうゆ、みりん	各大さじ1

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
(2) 角皿の中央にアミ1枚をのせる。
(3) なすは、縦半分に切って皮に切り込みを入れ、横半分に切り、ししとうは縦に1本切り込みを入れビニール袋に入れる。サラダ油を加えてまんべんなく油をまぶす。
(4) (3)をアミの中央に並べ、上段に入れる。
探す → メニュー番号 → No.0890
→ 決定 → 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13～15分
※自動加熱とは棚位置が異なります。
(5) 加熱後、[A]に漬けこむ。

かにかまぼこ入り卵焼き



目安時間： 約10分
カロリー： 162kcal
塩分： 1.2g

材料：2人分

かにかまぼこ(半分の長さに切ってほぐす)	4本
溶き卵	3個分
青ねぎ(小口切り)	1本
塩、こしょう	各少々
クッキングシート	

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
(2) 角皿の中央にアミ1枚をのせる。
(3) 22×17cmに切ったクッキングシートを2枚重ね四辺をホッチキスで止めてから、14×9cm高さ4cmの型を作る。(クッキングシートに切り込みは入れずに折って作り、ホッチキスで止める)
(4) かにかまぼこ、溶き卵、青ねぎ、塩、こしょうを混ぜる。
(5) アミの中央に(3)をのせ、(4)を流し入れて上段に入れる。



探す → メニュー番号 → No.0758
→ 決定 → 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13～15分
※自動加熱とは棚位置が異なります。
(6) 加熱後、庫内で2～3分蒸らす。

かぼちゃのチーズ焼き



目安時間： 約10分
カロリー： 156 kcal
塩分： 0.6g

材料：2人分

かぼちゃ	150g
ピザ用チーズ	50g
塩、こしょう	各少々
クッキングシート	

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
(2) 角皿の中央にアミ1枚をのせる。
(3) かぼちゃは厚さ5mmに切る。
(4) アミにクッキングシートを敷いて(3)を半量ずつ、端を重ねて並べる。
(5) (4)に塩、こしょうをしてピザ用チーズをかけ、上段に入れる。



探す → メニュー番号 → No.0748
→ 決定 → 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13～15分
※自動加熱とは棚位置が異なります。

ハムバーグ



目安時間： 約10分
カロリー： 213kcal
塩分： 0.9g

材料：2人分

合びき肉	100g
塩、こしょう	各少々
[A]	
┌ 玉ねぎ(みじん切り)	30g
│ スイートコーン(缶詰・ホール)	30g
└ 片栗粉	小さじ1
ハム	2枚
ピザ用チーズ	適量

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
(2) 角皿の中央にアミ1枚をのせる。
(3) 合びき肉に塩、こしょうを入れてよく練り、[A]を加えて混ぜる。
(4) アミの上に、ハムを並べ、(3)を等分に広げてピザ用チーズをのせる。
(5) (4)を上段に入れる。



探す → メニュー番号 → No.0894
→ 決定 → 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13～15分
※自動加熱とは棚位置が異なります。

豚肉のれんこん巻き



目安時間： 約10分
カロリー： 258 kcal
塩分： 0.1g

材料：2人分

れんこん	100g
豚バラ薄切り肉	120g
塩、こしょう	各少々
ゆずこしょう	適量

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
(2) 角皿の中央にアミ1枚をのせる。
(3) れんこんは6個の半月切りにし、酢水につけてアク抜きした後、水気をふいて塩、こしょうをふる。
(4) 豚バラ薄切り肉を6等分して広げ、ゆずこしょうをぬって、(3)を巻く。両面に塩をふる。
(5) 巻き終わりを下にしてアミの中央に並べ、上段に入れる。

探す → メニュー番号 → No.0688
→ 決定 → 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13～15分
※自動加熱とは棚位置が異なります。

フレンチトースト



目安時間： 約9分
カロリー： 172kcal
塩分： 0.5g

材料：2人分

食パン	(6枚切り)1枚
[A]	
┌ 卵	1個
│ 牛乳	50mL
└ 砂糖	大さじ2
クッキングシート	

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
(2) 角皿の中央にアミ1枚をのせる。
(3) [A]を混ぜ合わせて卵液を作る。
(4) 食パンを16等分に切って(3)に入れ、上下を返しながら2～3分、パンに卵液をしみこませる。
(5) アミにクッキングシートを敷いて(4)を中央に並べ、上段に入れる。



探す → メニュー番号 → No.0945
→ 決定 → 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13～15分
※自動加熱とは棚位置が異なります。

アスパラぎょうざ



目安時間： 約8分
カロリー： 202kcal
塩分： 0.2g

材料：2人分

アスパラガス	4本
[A]	
┌豚ひき肉	100g
│酒	大さじ1と1/2
│おろししょうが	小さじ1
└塩、こしょう	各少々
ぎょうざの皮	8枚
クッキングシート	

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位2)
(2) アスパラガスは固いところを切り落とし半分に切る。
(3) [A]を混ぜ合わせ、ぎょうざの皮にのせ、アスパラガスをのせて巻く。
(4) 角皿の中央にアミをのせて、クッキングシートを敷き(3)の巻き終わりを下にして並べる。
(5) (4)を上段に入れる。



探す → メニュー番号 → No.0775
→ 決定 → スタート

§手動でするときは
蒸し物で8～10分

お手軽卵豆腐



目安時間： 約8分

材料：2人分

卵	M3個
市販のお吸い物の素	1人分
水	100mL
クッキングシート	

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位2)
(2) 角皿の中央にアミ1枚をのせる。
(3) 材料をすべて混ぜ合わせる。
(4) クッキングシートを敷いた金属製のバットに(3)を入れ、アミにのせる。



(5) 角皿を上段に入れる。

探す → メニュー番号 → No.2182
→ 決定 → スタート

§手動でするときは
蒸し物で約8～10分

※加熱後、角皿を取り出す際、金属製バットがすべりやすいので注意してください。

ガパオライス



目安時間： 約8分

材料：1人分

鶏ひき肉	120g
[A]	
┌パプリカ(粗みじん)	10g
│ピーマン(粗みじん)	10g
│バジル(小さくちぎる)	適量
│赤とうがらし	適量
│ナンプラー	小さじ2
│オイスターソース	小さじ1/2
└砂糖	小さじ1
卵	
アルミホイル	
クッキングシート	

※ガパオライスは、本場タイではホーリーバジルを使用しますが、手に入らない場合は、スイートバジルで代用してください。

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位2)
(2) 鶏ひき肉に[A]を混ぜ合わせる。
(3) 角皿にアミをのせ、アルミホイルで作った型を置き、(2)を広げてのせる。
(4) 15cm角くらいに切ったクッキングシートの端を折って10cm角の容器を作り、(3)の角皿にのせて卵を割り入れる。



(5) 角皿を上段に入れる。
探す → メニュー番号 → No.2181 → 決定 → スタート
※メニュー番号No.2359(サッと8分蒸し)で加熱するときは、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8～10分
(6) 加熱後、ごはんに盛り付ける。

ナムルの盛り合わせ



探す → メニュー番号 → No.0954
→ 決定 → スタート

目安時間： 約8分
カロリー： 177kcal
塩分： 0.6g

材料：2人分

生しいたけ(薄切り)	3枚
豆もやし(根を取り、半分に切る)	50g
大根(せん切り)、にんじん(せん切り)	各50g
ほうれん草	50g
[A]	
┌ごま油	大さじ1/2
│すりごま	小さじ1
└おろしにんにく、しょうゆ、塩	各少々
[B]	
┌ごま油	大さじ1/2
│すりごま	小さじ1
└おろしにんにく、塩	各少々

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位2)
(2) 角皿の中央にアミ1枚をのせる。
(3) 生しいたけ、豆もやし、大根、にんじんを金属製のザルに入れる。
(4) (3)、ほうれん草をアミにのせる。
(5) (4)を上段に入れる。



§手動でするときは
蒸し物で8～10分

(6) 加熱後、ほうれん草は水にとってアク抜きをし、水気を絞って4～5cm長さに切ってしいたけとともに[A]であえる。水気を絞った豆もやし、大根、にんじんをそれぞれ[B]であえる。

巣ごもり卵



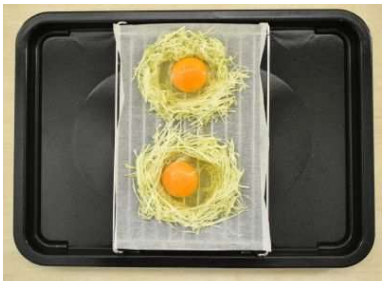
目安時間： 約8分
カロリー： 86kcal
塩分： 0.5g

材料：2人分

キャベツ(せん切り)	30g
卵	2個
塩、こしょう	各少々
クッキングシート	

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位2)
(2) 角皿の中央にアミ1枚をのせる。
(3) アミにクッキングシートをフチを立てて敷き、キャベツを2等分して、中央をあけてドーナツ状にのせる。卵2個をそれぞれ割り入れる。
(4) (3)を上段に入れる。



探す → メニュー番号 → No.0906
→ 決定 → スタート

§手動でするときは
蒸し物で8～10分

(5) 加熱後、塩・こしょうをする。

蒸しベーコン巻き



目安時間： 約8分
カロリー： 256kcal
塩分： 1.8g

材料：2人分

ベーコン	6枚
きのこ(えのきだけ、しめじ、エリンギなど)	100g
塩、こしょう	各少々
つまようじ	

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位2)
(2) ベーコンは半分に切る。
(3) (2)できのこを等分に巻いてつまようじでとめ、底の平らな耐熱容器に並べ、塩、こしょうをする。
(4) (3)を角皿にのせ、上段に入れる。

探す → メニュー番号 → No.0953
→ 決定 → スタート

§手動でするときは
蒸し物で8～10分

あさりのトマト蒸し



目安時間： 約10分
カロリー： 47kcal
塩分： 1.0g

材料：2人分

あさり	200g
[A]	
┌ トマト(粗く刻む)	1個
│ 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)	少々
└ 塩、こしょう	各少々

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位2)
(2) あさりは塩水にしばらくつけて砂を出し、底の平らな耐熱容器に入れる。
(3) (2)に[A]を加えて混ぜる。
(4) 角皿の中央に(3)を置き、上段に入れる。

探す → メニュー番号 → No.0774
→ 決定 → スタート

§手動でするときは
蒸し物で8～10分

※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。

さけと野菜の紙包み蒸し



目安時間： 約10分
カロリー： 149kcal
塩分： 1.3g

材料：2人分

キャベツ(ざく切り)	40g
にんじん(細切り)	40g
しめじ	40g
生ざけ	2切れ(1切れ80g・骨なし)
塩	適量
[A]	
・みそ、みりん	各大さじ1
クッキングシート	

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位2)
(2) クッキングシートの端をホッチキスで止めて高さ5cm以下の舟形の容器を2つ作る。
(3) (2)をアミ1枚にのせ、キャベツ、にんじん、しめじを等分に入れて表面を軽く押さえて平らにし、生ざけを4等分のそぎ切りにし、軽く塩をしてのせる。
(4) [A]を混ぜ合わせ、(3)にかける。
(5) 角皿の中央に(4)をのせ、上段に入れる。



探す → メニュー番号 → No.0778
→ 決定 → スタート

§手動でするときは
蒸し物で8～10分

※加熱後、青ねぎを散らしてもよいでしょう。

スパイシーソーセージ



目安時間：　約10分
カロリー：　184kcal
塩分：　　1.1g

材料：2人分

豚ひき肉	150g
塩、ブラックペッパー	各小さじ1/3
砂糖	小さじ1/4
玉ねぎ(みじん切り)	20g
牛乳、白ワイン	各大さじ1
パセリ(みじん切り)	小さじ1

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位2)
(2) 全材料をよく練り混ぜる。
(3) (2)を6等分し、ラップで細長く包んで端をねじる。
(4) 角皿の中央にアミ1枚をのせ、(3)を並べる。
(5) (4)を上段に入れる。



探す → メニュー番号 → No.0946
→ 決定 → スタート
§手動でするときは
蒸し物で8～10分

鶏と白菜の蒸し物



目安時間：　約10分
カロリー：　140kcal
塩分：　　0.5g

材料：2人分

鶏もも肉	100g
白菜(そぎ切り、太い芯は細切り)	150g
にんじん(せん切り)	20g
塩、こしょう	各少々
[A]	
┌ しょうが(せん切り)	10g
│ 鶏がらスープの素	小さじ2/3
└ 片栗粉、酒	各大さじ1
貝割れ菜	適量

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位2)
(2) 鶏もも肉は2cm角に切り、塩・こしょうをする。
(3) 白菜、にんじんを直径25cmの底の平らな耐熱容器に平らになるように入れ、塩、こしょうをする。
(4) ボウルに(2)、[A]を入れて混ぜ、(3)の上に肉が重ならないように入れる。
(5) 角皿に(4)をのせて上段に入れる。

探す → メニュー番号 → No.0684
→ 決定 → スタート
§手動でするときは
蒸し物で8～10分
(6) 加熱後、お好みで貝割れ菜を散らす。

ピリ辛大根



目安時間： 約10分
カロリー： 180kcal
塩分： 1.8g

材料：2人分

大根(短冊切り)	150g
ニラ(ざく切り)	1/4束
牛薄切り肉(ひと口大に切る)	100g
[A]	
┌しょうゆ	大さじ1と1/3
│砂糖	大さじ1
│ごま油、片栗粉	各大さじ1/2
└一味とうがらし	適量

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位2)
(2) 底の平らな耐熱容器に大根、ニラを入れ、牛薄切り肉を上に広げて入れる。
(3) [A]を混ぜ合わせて(2)に回しかける。
(4) 角皿の中央に(3)を置き、上段に入れる。
探す → メニュー番号 → No.0783
→ 決定 → スタート
§手動でするときは
蒸し物で8～10分
(5) 加熱後、よく混ぜ合わせる。

もやしチーズ



目安時間： 約10分
カロリー： 193kcal
塩分： 1.0g

材料：2人分

もやし	200g
ベーコン(細切り)	40g
ピザ用チーズ	40g
塩、こしょう	各少々
ブラックペッパー	適量

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位2)
(2) 底の平らな耐熱容器に、もやしを広げ、塩、こしょうをする。
(3) (2)の上にベーコン、ピザ用チーズを散らし、ブラックペッパーをふる。
(4) 角皿の中央に(3)を置き、上段に入れる。
探す → メニュー番号 → No.0683
→ 決定 → スタート
§手動でするときは
蒸し物で8～10分

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

作りかた

(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。

■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
カロリー：　317kcal
塩分：　　1.4g

材料：2人分

[パンメニュー]
┌ 食パン(6枚切り・常温)　　2枚
｜ または
└ お好みのパンメニュー

[おかずメニュー]
・お好みのおかずメニュー

＊4人分も自動でできます。

角皿におかずメニューを並べ、アミをのせ、パンをのせる。

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
(2) 食パンまたはお好みのパンメニュー(下記参照)を1品準備して、アミの奥側にのせる。
　・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
(3) お好みのおかずメニュー(下記参照)を2品準備して、アミの手前側にのせる。
　(1品を倍量にして作ることもできます)
　・目玉焼き
　・アスパラベーコン
　・卵焼き
　・ラペ
　・ツナキャベツのカレーマヨ風味
　・かぼちゃのチーズ焼き
　※角皿の奥側にパンメニュー、手前側におかずメニューを並べます。

2人分の置きかた



4人分の置きかた



(4) (3)を上段に入れる。
　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。

■ポイント

●パンメニューとおかずメニューから、それぞれお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、切り口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。



ピザトースト

カロリー：　329kcal
塩分：　1.6g

材料：2人分

食パン(4～6枚切り)	2枚
ピザソース	30g
玉ねぎ(薄切り)	30g
ベーコン(5mm幅に切る)	1枚
ピザ用チーズ	60g
ピーマン(輪切り)	1/2個

作りかた

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



ハムチーズトースト

カロリー：　345kcal
塩分：　2.2g

材料：2人分

食パン(8～10枚切り)	4枚
[A]	
┌ スライスチーズ	2枚
└ ハム	2枚

作りかた

(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

カロリー：　380kcal
塩分：　2.3g

材料：2人分

[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
アルミホイル

作りかた

(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、トーストにお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

カロリー：　230kcal
塩分：　0.9g

材料：2人分

- りんご(皮つきのまま厚さ5mm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
- アルミホイル

作りかた

(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。



目玉焼き

カロリー：　83kcal
塩分：　0.2g

材料：2人分

卵	M2個
アルミケース	4枚

作りかた

(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

カロリー：　127kcal
塩分：　0.6g

材料：2人分

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

作りかた

(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

カロリー：　34kcal
塩分：　0.2g

材料：2人分

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、レモン汁	各適量
アルミホイル	

作りかた

(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]をお好みの量加えてあえる。



アスパラベーコン

カロリー：　90kcal
塩分：　0.4g

材料：2人分

アスパラガス	4本
ベーコン(半分に切る)	2枚
つまようじ	4本
アルミケース	2枚

作りかた

(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、アルミケースに入れる。



ツナキャベツの カレーマヨ風味

カロリー：　142kcal
塩分：　0.4g

材料：2人分

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
アルミホイル	

作りかた

(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

カロリー：　51kcal
塩分：　0.2g

材料：2人分

かぼちゃ	60g
ピザ用チーズ	20g
クッキングシート	

作りかた

(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

お弁当用おかず(組み合わせ自在)



■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。

目安時間： 約14分

材料：1人分

お好みのおかずの組み合わせ

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。

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
(2) お好みのおかずを準備する。
- **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**
- **焼き魚3種**
- **エリンギのバター炒め**
- **ピーマンのじゃこあえ**
- **ちくわのマヨネーズ焼き**
- **豚肉の甘辛炒め**
- **セサミチキン**
- **カンタンチンジャオ**
- **鶏そぼろ**
- **いり卵**
- **かぼちゃサラダ**

(3) (2)を角皿にのせ、下段に入れる。
※加熱する場合は、お弁当メニューを何品か組み合わせて加熱してください。
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



にんじんのきんぴら

カロリー： 46kcal
塩分： 0.9g

材料：1人分

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
アルミホイル	

作りかた

(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、[A]を加え、混ぜ合わせてアルミホイルでフタをする。



手羽中の甘辛焼き

カロリー： 212kcal
塩分： 1.5g

材料：1人分

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	

作りかた

(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)を入れる。



エリンギのベーコン巻き

カロリー： 88kcal
塩分： 0.5g

材料：1人分

エリンギ	1/2本
ベーコン	1～2枚
塩、こしょう	各少々
つまようじ	

作りかた

(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。



チンゲン菜のじゃこあえ

カロリー： 16kcal
塩分： 0.8g

材料：1人分

チンゲン菜(ざく切り)	50g
ちりめんじゃこ	5g
しょうゆ	適量
アルミホイル	

作りかた

(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、混ぜ合わせる。



焼き魚３種

材料

■塩ざけ	
塩ざけ(半分に切る)	1切れ(80g)
■さわらのみそ漬け	
さわらのみそ漬け(半分に切る)	1切れ(80g)
■さばのマヨネーズ焼き	
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
アルミホイル	

作りかた

《塩ざけ》
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》
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》
身の上に[A]を等分にぬる。
アルミホイルを敷いて、並べる。

※1種類でも3種類同時でも焼くことができます。



エリンギのバター炒め

カロリー： 36kcal
塩分： 0.0g

材料：1人分

エリンギ	1本
バター	小さじ1
塩	適量
アルミケース	

作りかた

(1) エリンギは4等分に切る。
(2) アルミケースに(1)を入れ、その上にバターをのせる。
(3) 加熱後、塩をふり、バターをからめる。



ピーマンのじゃこあえ

カロリー： 24kcal
塩分： 0.8g

材料：1人分

ピーマン(細切り)	2個
ちりめんじゃこ	5g
しょうゆ	小さじ1/2
アルミホイル	

作りかた

(1) ピーマンとちりめんじゃこ、しょうゆをアルミホイルに入れて包む。
(2) 加熱後、混ぜ合わせる。



ちくわのマヨネーズ焼き

カロリー： 79kcal
塩分： 0.8g

材料：1人分

ちくわ(斜め半分に切る)	1本
マヨネーズ	大さじ1/2
青のり	小さじ1/2
アルミケース	

作りかた

(1) 容器にマヨネーズ、青のりを入れて混ぜ合わせ、ちくわを加えてよくからめる。
(2) アルミケースに(1)を重ならないように入れる。



豚肉の甘辛炒め

カロリー： 226kcal
塩分： 2.0g

材料：1人分

豚肩ロース薄切り肉	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

作りかた

(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

カロリー： 138kcal
塩分： 0.2g

材料：1人分

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	

作りかた

(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。



カンタンチンジャオ

カロリー： 371kcal
塩分： 2.0g

材料：1人分

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

作りかた

(1) 牛肉は細切りにして、塩、こしょうで下味を付ける。ピーマンは種とヘタ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

カロリー： 121kcal
塩分： 1.4g

材料：1人分

鶏ひき肉	50g
酒	小さじ1と1/2
砂糖	小さじ2
しょうゆ	小さじ1と1/2

作りかた

(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) お弁当箱に詰めたごはんの上にのせる。
※「いり卵」と同時に作ってごはんにのせると“2色ごはん”ができます。



いり卵

カロリー： 115kcal
塩分： 0.5g

材料：1人分

卵	1個
[A]	
┌ 牛乳	大さじ2
｜ 砂糖	小さじ1
└ 塩	少々

作りかた

(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) お弁当箱に詰めたごはんの上にのせる。
※「鶏そぼろ」と同時に作ってごはんにのせると“2色ごはん”ができます。



かぼちゃサラダ

カロリー： 130kcal
塩分： 0.4g

材料：1人分

かぼちゃ	50g
[A]	
┌ ツナ(缶詰)	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

作りかた

(1) かぼちゃは皮をむいて、1cm角に切り、耐熱容器に入れる。
(2) 加熱後、混ぜ合わせた[A]とあえる。

焼き・蒸し同時２段

から揚げ＆蒸し野菜



目安時間：　約18分
カロリー：　460kcal☆
塩分：　　0.8g

材料：2人分

■から揚げ

鶏もも肉	1枚(250g)
から揚げ粉(市販のもの)	適量

■蒸し野菜＆ゆで卵

[A]

パプリカ(ひと口大に切る)	100g
ブロッコリー(小さめの房に分ける)	80g
アスパラガス(半分に切る)	4本
粗びきウインナー	4本
卵	M1個
お好みのドレッシング	適量
アルミホイル	
クッキングシート	

＊4人分も自動でできます。
※4人分のときはから揚げをアミの中央寄りにのせます。

作りかた

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。

焼き・蒸し同時２段

焼き魚＆茶わん蒸し



目安時間：　約23分
カロリー：　304kcal
塩分：　　3.6g

材料：2人分

■さばの塩焼きの場合

さば	2切れ(1切れ100g)
塩	適量

■茶わん蒸し

干ししいたけ(水でもどす)	1枚
[A]	
┌干ししいたけのもどし汁	大さじ1
└しょうゆ、砂糖	各大さじ1/2
ささ身	50g
酒、薄口しょうゆ	各少々
えび	2尾
かまぼこ	2切れ
ぎんなん(缶詰)	4粒
[卵液]	
┌卵	M1個
│だし汁	1カップ
│塩	少々
│薄口しょうゆ	小さじ1/2
└みりん	小さじ1
アルミホイル	

＊4人分も自動でできます。

作りかた

(1) 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50秒 → スタート

(2) 水タンクに水を入れる。(水位2)

(3) 魚は皮に切り目を入れ、両面に塩をふって約30分おき、出てきた水気をふき取る。

(4) 角皿の中央に油をぬったアミ1枚をのせ、魚の表側を上にして並べ、上段に入れる。
(上段)



(5) 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。

(6) 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。

(7) 蒸し茶わんに具を等分に入れ、卵液を8分目まで注ぎアルミホイルでフタをする。

(8) もう1枚の角皿に(7)を中央に寄せて並べ、下段に入れる。
(下段)



探す → メニュー番号 → No.0881 → 決定 → 分量選択 → スタート

焼き・蒸し同時２段

モーニングセット&スープ



目安時間： 約14分

材料：2人分

■モーニングセット

イングリッシュマフィン	2個
[A]	
┌ 牛ひき肉	80g
│ ピーマン(細切り)	2個
│ 薄力粉	大さじ1
│ 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
キャベツ(3cm角に切る)	40g
[B]	
┌ ツナ(缶詰)	70g
│ マヨネーズ	大さじ1
└ カレー粉	小さじ1/2
にんじん	60g
レーズン	15g
塩、こしょう	各少々
[C]	
┌ オリーブオイル	適量
└ レモン汁	適量
アスパラガス	2本

■スープ

玉ねぎ(薄切り)	30g
コンソメ(顆粒)	小さじ2
水	300mL
塩、こしょう	各少々
アルミホイル	

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位2)

■モーニングセットの準備

(2) イングリッシュマフィンは横半分に切る。

(3) アルミホイルで型2個を作り、片方に混ぜ合わせた[A]をまんべんなくのせる。
もう片方にキャベツを広げ、上から混ぜ合わせた[B]をかける。

(4) 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。

(5) アルミホイルの上に(4)を広げ、レーズン、塩・こしょうをして包む。

(6) アスパラガスはアルミホイルで包む。

(7) 角皿にアミをのせ、奥側に(2)をのせて、(3)、(5)、(6)を並べる。
※角皿の奥側にイングリッシュマフィン、手前側におかずメニューを並べます。

■スープの準備

(8) アルミホイルの型に玉ねぎを入れて、(7)の空いたスペースに並べ上段に入れる。耐熱容器2個にコンソメと水を等分に入れて角皿の奥側にのせ、下段に入れる。
(上段)



(下段)



探す → メニュー番号 → No.0995 → 決定 → スタート

(9) 加熱後、イングリッシュマフィンに(3)の具をのせる。(5)のラペは[C]で味付けをする。たまねぎは、スープに入れる。
※スープの容器は熱くなっていますので、やけどに注意してください。

焼き・蒸し同時２段

焼き野菜&レトルトカレー



目安時間： 約18分

材料：2人分

■焼き野菜

パプリカ、なす、かぼちゃ、ズッキーニ	合計で200g

■レトルトカレー&ゆで卵

市販のレトルトカレー	2袋(1袋200g)
ごはんまたは 市販のパックごはん(常温のもの)	300～400g
卵	M2個

＊1人分も自動でできます。スタート後30秒以内に[弱め]を押す。

作りかた

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)

■焼き野菜の準備

(2) 角皿の中央にアミ1枚をのせ、薄切りにした野菜をのせて上段に入れる。

(上段)



(3) 耐熱容器にごはんを入れる。

(4) もう一枚の角皿に(3)とレトルトカレー、卵をのせ、下段に入れる。

(下段)



(下段)市販のパックごはんの場合



探す → メニュー番号 → No.0884
→ 決定 → スタート

(5) 加熱後、卵は、必ず流水につけて充分に冷めてから殻をむく。

※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。

焼き・蒸し同時２段

サックリあたため＆しっとりあたため



目安時間： 約14分

あたためられる食品

とんかつ、コロッケ、から揚げ、天ぷら、カレーパン、調理済みお弁当用フライ など	作りかた参照
シュウマイ、中華まん、おこわ・ごはんなど	作りかた参照

作りかた

サックリあたためたい食品(揚げ物惣菜)と、しっとりあたためたい食品(蒸し物惣菜)を同時にあたためることができます。

(1) 水タンクに水を入れる。(水位2)

(2) 角皿の中央にアミを1枚のせ、次ページの表を参照して「サックリあたため」のメニューを準備し並べる。(3～4人分は、アミを2枚使い、中央寄りに並べます)

(3) 次ページの表を参照して「しっとりあたため」のメニューを準備し、角皿に並べる。

(4) (2)を上段に、(3)を下段に入れる。

探す → メニュー番号 → No.1005
→ 決定 → 分量選択 → スタート

※食品によって、加熱前の準備や仕上がりの調節が異なります。次ページの表をご確認ください。
仕上がりを調節するときは、スタート後30秒以内に押します。

■加熱を追加したいときは・・・

・揚げ物惣菜は加熱後に、蒸し物惣菜(下段)を取り出し、[延長]で追加します。

・蒸し物惣菜は加熱後に、揚げ物惣菜(上段)を取り出し、蒸し物惣菜を上段に入れて、手動の蒸し物で様子を見ながら加熱を追加します。

■サックリあたため　　アミに並べて**上段**に入れます(3～4人分は、アミの中央寄りにのせます。)

食品	状態	分量		仕上がりの調節/ポイント
		1～2人分	3～4人分	
とんかつ・コロッケ から揚げ 天ぷら	常温・冷蔵	100～400g未満	400～600g	・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。 ・加熱後、すぐにアミからはずします。
カレーパン	常温	1～2個 (1個100g)	3～4個 (1個100g)	・**[弱め]**を押します。
調理済み お弁当用フライ	冷凍	80～150g未満 (1個20～30g)	100～300g (1個20～30g)	・春巻きなど皮の薄いものは やぶれることがあるのでできません。

■しっとりあたため　　角皿に並べて**下段**に入れます

食品	状態	分量		仕上がりの調節/ポイント
		1～2人分	3～4人分	
シュウマイ	常温・冷蔵 冷凍	5～12個 (160gまで)	13～24個 (320gまで)	・加熱前にサッと水にくぐらせる。 ・角皿にクッキングシートを敷く。
中華まん	常温・冷蔵	1～2個 (1個70～80g)	3～4個 (1個70～80g)	・加熱前にサッと水にくぐらせる。 ・角皿に直接置く。
おこわ・ごはん	常温	1～2杯 (1杯150g)	3～4杯 (1杯150g)	・茶わんや浅い耐熱容器に入れる。

焼き・蒸し同時２段

スピードメニュー(焼き&蒸し)



目安時間： 約15分

材料

パパッと10分焼きのメニュー	2人分
パパッと10分蒸しのメニュー	2人分
クッキングシート	

作りかた

[パパッと10分焼き]と、[パパッと10分蒸し]の
メニューを自在に組み合わせて、焼き・蒸しメニューを同時に調理できます。

(1) 水タンクに水を入れる。(水位2)

(2) [焼き]メニューは、アミを中央にのせ、
[蒸し]メニューは、角皿にクッキングシートを敷いてのせる。

(3) [焼き]メニューは上段に、[蒸し]メニューを下段に入れる。

探す → メニュー番号 → No.2167
→ 決定 → スタート

■組み合わせメニュー例

・なすの揚げびたし
・さけと野菜の紙包み蒸し

■ポイント

●過熱水蒸気をコントロールして、焼き料理(上段)はこんがり焼き色をつけ、蒸し料理(下段)はしっとり仕上げます。

●焼き・蒸し同時２段メニューは、自動加熱のみです。手動調理はできません。

●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、手動の蒸し物で様子を見ながら加熱を追加します。

離乳食

離乳食用野菜(蒸し物)



目安時間： 約18分

食材例

いも類・根菜： 合わせて100～400gまで
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

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位2)
(2) 野菜は、大きさをそろえて切る。いも類・根菜は、厚さ1cm以下に切る。
(3) 角皿にアミをのせて野菜を並べ、上段に入れる。



・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

(4) 加熱後、月齢や用途にあわせて、刻んだり、つぶす。

離乳食

ベビーフードあたため



目安時間： 約1分

あたためられる食品

市販のベビーフード	1パック(60～120g)

※冷凍品はできません。

※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。

約60g：[弱め]、約80g：[標準]、100g以上：[強め]

作りかた

(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。

※写真は1食分ではありません。

離乳食

ごはんでおかゆ



※裏ごしする場合は、10倍がゆをお使いください。

目安時間： 16～18分

材料

■10倍がゆ

ごはん	80g
水	400mL

■7倍がゆ

ごはん	80g
水	300mL

■5倍がゆ

ごはん	80g
水	200mL

作りかた

(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、全材料を入れて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)

※耐熱容器の目安：10倍がゆ…1.5L以上、7倍・5倍がゆ…1L以上のもの。

(2) (1)にラップをして端を少し折り返してすき間を開け庫内中央に置く。(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。

離乳食用野菜(レンジ)



目安時間： 約10分

食材例

いも類・根菜： 100～200gまで
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

作りかた

(1) 野菜は、大きさをそろえて切る。いも類・根菜は、厚さ1cm以下に切る。
(2) 耐熱容器に、野菜と野菜がひたひたにつかるくらいの水を入れる。(水の目安量：野菜100gに対して、100～200mL)
(3) ラップを野菜に密着させるようにたるませてかぶせ、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.2303
→ 決定 → スタート

(4) 加熱後、月齢や用途にあわせて、刻んだり、つぶす。
※ゆで汁はつぶす際に使います。余ったゆで汁は野菜スープとしても使えます。

パンがゆ



目安時間： 約11分

材料

食パン(6枚切り)	1/4枚
水	70mL

作りかた

(1) 食パンは耳を取り除き、5mm角に切る。
(2) 耐熱容器に、(1)と水を入れ、浮いているパンがあれば押さえて水を含ませる。
※ふきこぼれないように、全分量の2倍以上の深さが必要です。
(3) 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)
※レンジ加熱で加熱します。
探す → メニュー番号 → No.2305
→ 決定 → スタート
※作りやすい分量で記載しています。量は必要に応じて加減してください。また写真も1食分ではありません。

■アレンジ

さつまいも、かぼちゃ、りんごなど5mm角に切ったもの10gを、(2)に加えてもよいでしょう。

離乳食

煮うどん



目安時間： 約11分

材料	
ゆでうどん	40g
ゆで野菜(小松菜、にんじんなど)	15g
だし汁	70mL

作りかた

(1) うどんは5mm～1cmの長さに切る。ゆで野菜は刻んだり軽くつぶす。

※ゆで野菜は、離乳食用野菜で加熱したものを使用するとよいでしょう。

・離乳食用野菜(レンジ)

・離乳食用野菜(蒸し物)

(2) 耐熱容器に(1)とだし汁を入れる。

※ふきこぼれないように、全分量の2倍以上の深さが必要です。

(3) ふんわりとラップをし、フチを1cmあけて庫内中央に置く。(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.2306

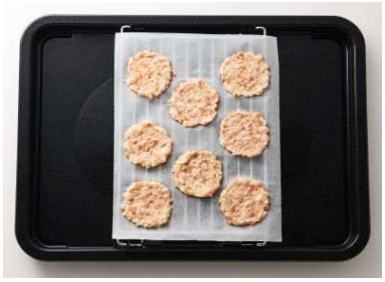
→ 決定 → スタート

※作りやすい分量で記載しています。量は必要に応じて加減してください。また写真も1食分ではありません。

離乳食

お焼き(にんじん&チーズ)





探す → メニュー番号 → No.2307
→ 決定 → スタート

※作りやすい分量で記載しています。量は必要に応じて加減してください。また写真も1食分ではありません。

目安時間： 約8分

材料

[A]	
┌ ごはん	30g
└ 水	20mL
ゆでにんじん	20g
スライスチーズ	1枚(20g)
薄力粉	大さじ1
クッキングシート	

作りかた

(1) 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)
※ふきこぼれないように、全分量の2倍以上の深さが必要です。
レンジ → 600W・約40秒 → スタート

(2) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)

(3) ゆでにんじんはつぶし、スライスチーズは細かく切る。
※ゆで野菜は、離乳食用野菜で加熱したものを使用するとよいでしょう。
・離乳食用野菜(レンジ)
・離乳食用野菜(蒸し物)

(4) (1)に(3)と薄力粉を入れて混ぜる。

(5) アミの大きさに切ったクッキングシートの上に8等分した(4)を丸く広げる。

(6) 角皿の中央にアミをのせ、(5)をのせて上段に入れる。

離乳食

マカロニきな粉



目安時間： 約12分

材料

[A]

┌ サラダマカロニ(8分ゆでのもの)	20g
└ 水	150mL

[B]

┌ きな粉	大さじ1
│ 白すりごま	小さじ1/2
└ 砂糖、塩	各少々

作りかた

(1) 耐熱容器に[A]を入れて、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)

※ふきこぼれないように、全分量の2倍以上の深さが必要です。

※レンジ加熱で加熱します。

探す → メニュー番号 → No.2308

→ 決定 → スタート

(2) 加熱後、取り出して5分蒸らす。

※蒸らし中に柔らかくなります。固めに仕上げる場合は蒸らしはしません。

(3) ボウルに[B]を入れ、水気を切った(2)を加えてまぶす。

※作りやすい分量で記載しています。量は必要に応じて加減してください。また写真も1食分ではありません。

キッズメニュー

くまハンバーグ



目安時間： 約20分
カロリー： 283kcal(1個)
塩分： 1.2g

材料：6個分

合びき肉	500g
塩	小さじ1
玉ねぎ(みじん切り)	200g
バター	20g
[A]	
┌ 薄力粉	大さじ4
│ パン粉	30g
└ 牛乳	60mL
[B]	
┌ 卵	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、鶏ひき肉にかえてもよいでしょう。写真は、半量を鶏ひき肉で作っています。

作りかた

(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、粘りが出るまでよく練り混ぜ、(2)、[B]を順番に加えて混ぜる。
ポイント…塩と肉をしっかり練ると、粘りが出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抜き、クッキングシートを敷いた角皿にのせて、くまの顔の形を作る。
ポイント…生地をたたいて空気を抜くのは、焼いたときの割れを防ぐためです。



くまの顔用の材料で、写真のように、目、鼻、口をつける。



(6) (5)を上段に入れる。
探す → メニュー番号 → No.2342 → 決定 → 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・予熱なしで約20分
※自動加熱とは棚位置が異なります。

キッズメニュー

ソー星人のサラダ



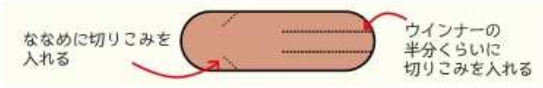
目安時間： 約13分
カロリー： 440kcal(全量)
塩分： 2.2g

材料

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

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位2)
(2) にんじんは、星型で抜く。
(3) ウインナーに、イラストのように切り込みを入れる。



(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)と(4)と残りの野菜を並べる。



(6) (5)を上段に入れる。

探す → メニュー番号 → No.2309 → 決定 → スタート

§手動でするときは
蒸し物で11～13分

※ソー星人の目は黒ごまを使用しています。

※うずら卵も一緒に加熱すると、ミニゆで卵も作れます。

キッズメニュー

野菜のパリパリ包み焼き



目安時間： 約17分
カロリー： 434kcal(全量)
塩分： 0.0g

材料：24個分

お好みのゆで野菜 (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	

作りかた

(1) ゆで野菜をフォークまたはマッシャーでつぶす。
※ゆで野菜は「離乳食用野菜」で加熱したものを使用するとよいでしょう。
・離乳食用野菜(レンジ)
・離乳食用野菜(蒸し物)

(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押さえる。

(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
バターのかたまりがなくなるまで溶かす。

(4) 角皿にクッキングシートを敷いて(2)を並べ、両面にハケで(3)の溶かしバターをぬる。



(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.2314
→ 決定 → スタート

(6) 予熱が完了すれば、(4)を上段に入れる。
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17分
[ご注意]
・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つけてください。

キッズメニュー

ちぎり野菜カレー



目安時間： 約20分
カロリー： 275kcal
塩分： 2.6g

材料：4人分	
トマト	200g
キャベツ	200g
スイートコーン(ホール)	100g
エリンギ	100g
合びき肉	200g
水	200mL
カレールウ	4～5皿分

作りかた

(1) キャベツはひと口大にちぎる。芯が大きいときは薄切りにする。エリンギは手でさいて、食べやすい長さにちぎる。トマトは湯むきした後、ビニール袋に入れて手でつぶす。

(2) 大きめの耐熱容器にキャベツを入れ、合びき肉を広げる。その上に残りの野菜とトマト、水を入れる。

(3) (2)にカレールウをひとかけずつに割り、中央を避けて並べる。



(4) ラップをふんわりかけて、フチはしっかり押さえ、庫内中央に置く。(角皿は入れません)
探す → メニュー番号 → No.2310
→ 決定 → スタート

(5) 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。

キッズメニュー

ミニおかずパン



目安時間： 約20分

材料：10個(1段分)

[パン生地]

強力粉	250g
砂糖	小さじ4
塩	小さじ2/3
ドライイースト	小さじ1(3g)
牛乳	100mL
水	70mL

[コーンチーズ](10個分)

スイートコーン(ホール)	120g
玉ねぎ	40g
ピザ用チーズ	50g
マヨネーズ	適量

[じゃがベーコン](10個分)

ゆでたじゃがいも	200g
ベーコン	3枚
マヨネーズ	大さじ2

＊20個分(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。

※具材はそれぞれ作りやすい分量(10個分)で記載しています。お好みの具材で、適量になるよう自由にアレンジしてください。

作りかた

(1) 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、牛乳と水を入れて軽く混ぜる。

(2) 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…こねあがりの確認は、生地を伸ばしてみて指が透けて見えればOK！こねかたが足りないと、グルテン(小麦粉に含まれるタンパク質)の力が弱く、パンがうまく膨らみません。

(3) きれいに丸めなおして、薄く油をぬったボウルに生地を入れ、ラップをする。

(4) 冷蔵室で8時間～10時間寝かせて、1次発酵する。

※冷蔵発酵することで、柔らかく、風味のよい仕上がりになります。

※最大24時間まで冷蔵発酵することができます。

※短時間で作りたいときは、下記の方法でも発酵できます。

(3)のボウルを角皿にのせ、下段に入れる。

手動調理 → 発酵 → スチームなし → 決定 → 40℃・40～50分 → スタート

(5) 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)

(6) 生地をスケッパーか、包丁で10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)

(7) 角皿に薄くバター(分量外)をぬる。

(8) お好みの具[コーンチーズ][じゃがベーコン]を準備し生地を成形する。

具の準備と成形は、次ページ参照。



(9) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)

(10) 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.2311 → 決定 → 分量選択 → スタート

(11) 予熱が完了すれば、(8)を上段に入れる。

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220℃で約20分

(2段は、予熱あり2段の220℃で約27分)

(次ページへ続く)

(前ページの続き)

■コーンチーズ

・**具の準備**

スイートコーンは水気をきり、粗いみじん切りにした玉ねぎと混ぜ合わせる。

・**成形**

(6)の生地を中央をへこませながら直径約8cmの円形にのばし(7)の角皿に並べる。

具、チーズを等分にのせ、お好みでその上からマヨネーズを絞る。



■じゃがベーコン

・**具の準備**

ゆでたじゃがいもをつぶして、ベーコン(1cmの角切り)、マヨネーズと混ぜ合わせ、10等分して丸める。

・**成形**

(6)の生地をめん棒で外側が薄くなるように直径10～12cmの円形にのばす。具を入れて包み、(7)の角皿に、とじ目を下にして並べる。上部をハサミで十字にカットする。



キッズメニュー

ホットケーキ



目安時間： 約17分
カロリー： 695kcal(全量)
塩分： 1.8g

材料：19cm角1枚分

[A]
┌ 牛乳 100mL
└ 卵 M1個
ホットケーキミックス 150g
クッキングシート

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
(2) ボウルに[A]を入れて泡立器でよく混ぜる。
(3) (2)にホットケーキミックスを入れ、混ぜ合わせる。
※混ぜすぎるより、少しダマが残っているくらいで大丈夫です。
(4) クッキングシートを25×25cmに切り、周囲を3cm折ってフチを立てる。
(5) 四隅をねじって19cm角くらいの型を作り、角皿の中央にのせて(3)の生地を流し入れる。



(6) (5)を下段に入れる。

探す → メニュー番号 → No.2312 → 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190℃で約17分

キッズメニュー

まん丸スイートポテト





探す → メニュー番号 → No.2313
→ 決定 → スタート

§手動でするときは
グリル・予熱なしで14～16分

目安時間： 約15分
カロリー： 73kcal(1個)

材料：20個分

さつまいも	2本(500g)
[A]	
┌砂糖	40g
│バター(小さく切る)	70g
│卵の黄身[a]	M1個
└バニラエッセンス	少々
牛乳	適量
卵の黄身[b]	M1個
アルミホイル	

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位2)
(2) さつまいもは皮をむいて、厚さ1cmに切る。
(3) (2)をアミに並べ、上段に入れる。
探す → メニュー番号 → No.2304
→ 決定 → スタート
§手動でするときは
蒸し物で約18分
(4) 加熱後、マッシャーでつぶす。
※裏ごしするとなめらかになります。
(5) (4)に[A]を加えて混ぜ合わせ、固いようなら牛乳を加えて調節し、20等分して形をととのえる。
(6) 角皿にアルミホイルを敷いて、(5)を中央寄りに並べ表面に卵の黄身[b]をハケでぬり、下段に入れる。

キッズメニュー

野菜ジュースの蒸しパン



目安時間： 約17分
カロリー： 110kcal(1個)
塩分： 0.3g

材料：ステンレス製プリン型10個分

卵	M2個
[A]	
┌ ホットケーキミックス	200g
│ 砂糖	50g
└ 野菜ジュース	80mL
紙ケース	

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位2)
(2) ボウルに卵を割りほぐし、[A]を加えて全体がなじむように混ぜ合わせる。
(3) プリン型に紙ケースを入れ、生地を等分に入れて角皿にのせ上段に入れる。



探す → メニュー番号 → No.0571 → 決定 → スタート

§手動でするときは

蒸し物で約17分

(4) 加熱後、型から出し、アミにのせて冷ます。

※野菜ジュースの種類によっては加熱前と加熱後の色が異なる場合があります。

■ポイント

固めのアルミケースや、直径5～6cmの紙製マフィン型も使えます。紙型の場合は底が湿るのをおさえるために角皿にアミをのせて紙型を置いてください。

らくチン！ベジ



分量の目安と食材

[2人分]

お好みの野菜(冷蔵・常温)	200g
塩	少々

[4人分]

お好みの野菜(冷蔵・常温)	400g
塩	少々

＊1～4人分まで自動でできます。

※野菜は、葉・果菜(小松菜、キャベツ、ブロッコリー、なすなど)や根菜(大根、にんじん、玉ねぎなど)、きのこ類、もやしなどが使えます。

※市販のカット野菜も使えます。

※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。

※野菜の切りかたは、ポイントを参照してください。

作りかた

野菜をたっぷり使ったサラダやあえ物が1～4人分まで自動で作れます。
食材はアレンジできます。記載の分量を目安に冷蔵・常温の食材でお作りください。

(1) 耐熱容器に、ポイントを参照して切った野菜と塩を入れる。

(2) ラップをふんわりかけて、フチはしっかり押さえ、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
→ 決定 → スタート

(3) 加熱後、水気をきり、お好みのドレッシングなどであえる。
※葉物野菜が多い場合など、水気が多い場合は、軽く絞ってからあえるとよいでしょう。

■ポイント

●野菜は、火の通りやすい大きさにカットします。
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。きのこ類は、食べやすい大きさに切ります。



●洗った食材は水気を残して耐熱容器に入れ、ラップをふんわりかけてフチはしっかり押さえます。



●「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(耐熱温度140℃以上)でもOK！
加熱後そのまま保存もできます。



メニュー例

★メニューは、冷蔵・常温の食材だけではなく、冷凍食材を活用した作りかたもご紹介しています。

★にんじんと小松菜のサラダ
★冷凍ブロッコリーのサラダ
★ゆでキャベツのマヨネーズサラダ
★大根とえのきのサラダ

にんじんと小松菜のサラダ



目安時間：　5～6分
カロリー：　53kcal
塩分：　　0.1g

材料：4人分

★にんじん(薄切り)	200g
★小松菜(4cm長さに切る)	200g
塩	適量
オリーブオイル	大さじ1
お好みのドレッシング、ナッツ(刻む)	各適量

＊1～4人分まで自動でできます。
※にんじんは、ピーラーで薄くスライスしてもよいでしょう。
※★の食材については、ポイントをご確認ください。

作りかた

(1) 耐熱容器にドレッシングとナッツ以外の材料を入れ、全体を混ぜる。
(2) ラップをふんわりかけて、フチはしっかり押さえ、庫内中央に置く。(角皿は入れません)
探す → メニュー番号 → No.2557
→ 決定 → スタート
§手動でするときは
レンジ600Wで5～6分
(3) 加熱後、水気をきってお好みのドレッシングをかけ、全体を混ぜて、ナッツを散らす。

■ポイント

●「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(耐熱温度140℃以上)でもOK！
加熱後そのまま保存もできます。

★冷凍食材でも作ることができます

●材料表の★は、冷凍品(市販の冷凍品やレシピ記載の大きさに切ってホームフリージングしたもの)を使うことができます。
●固まっている場合は、少しほぐしてから耐熱容器に入れてください。

ホームフリージングのコツ

●レシピ記載の大きさに合わせて野菜を切る。
●切った野菜を金属製のバットなどに広げて並べ、凍らせる。凍ったら袋に入れて空気を抜いて保存する。または、切った野菜を袋に入れて冷凍し、ある程度凍ったら袋を振って野菜をバラバラにし、空気を抜いて保存する。
●加熱する容器の形に合わせて冷凍してもよいでしょう。

冷凍ブロッコリーのサラダ



目安時間：　約11分
カロリー：　91kcal
塩分：　　0.3g

材料：4人分

★冷凍ブロッコリー	300g
★冷凍スイートコーン(ホール)	60g
赤パプリカ(2cm角に切る)	100g
ツナ(缶詰)	70g
お好みのドレッシング	適量

＊1～4人分まで自動でできます。
※★の食材については、ポイントをご確認ください。

作りかた

(1) 耐熱容器にドレッシング以外の材料を入れ、全体を混ぜる。
(2) ラップをふんわりかけて、フチはしっかり押さえ、庫内中央に置く。(角皿は入れません)
探す → メニュー番号 → No.2565
→ 決定 → スタート
§手動でするときは
レンジ600Wで約11分
(3) 加熱後、水気をきり、お好みのドレッシングを加えて混ぜ合わせる。

■ポイント

●「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(耐熱温度140℃以上)でもOK！加熱後そのまま保存もできます。

★冷蔵・常温の食材でも作ることができます

●ブロッコリーは、小房に分けます。
●スイートコーン(ホール)は、缶詰やパック入りのものがそのまま使えます。

ゆでキャベツのマヨネーズサラダ



目安時間：　約6分
カロリー：　37kcal
塩分：　　0.8g

材料：4人分

★キャベツ	300g
★スイートコーン(ホール)	50g
にんじん	50g
玉ねぎ	50g
塩	小さじ1/2
マヨネーズ	適量

＊1～4人分まで自動でできます。

※★の食材については、ポイントをご確認ください。

作りかた

(1) キャベツ、にんじんは細切りにし、玉ねぎは薄切りにする。

(2) 耐熱容器にマヨネーズ以外の材料を入れ、全体を混ぜる。

(3) ラップをふんわりかけて、フチはしっかり押さえ、庫内中央に置く。(角皿は入れません)

探す → メニュー番号 → No.2556
→ 決定 → スタート

§手動でするときは
レンジ600Wで約6分

(4) 加熱後、水気をきり、マヨネーズを加えて混ぜ合わせる。

■ポイント

●「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(耐熱温度140℃以上)でもOK！加熱後そのまま保存もできます。

★冷凍食材でも作ることができます

●材料表の★は、冷凍品(市販の冷凍品やレシピ記載の大きさに切ってホームフリージングしたもの)を使うことができます。

●固まっている場合は、少しほぐしてから耐熱容器に入れてください。

ホームフリージングのコツ

●レシピ記載の大きさに合わせて野菜を切る。

●キャベツは細切りのほか、3～4cm角に切って冷凍してもよいでしょう。

●切った野菜を金属製のバットなどに広げて並べ、凍らせる。凍ったら袋に入れて空気を抜いて保存する。または、切った野菜を袋に入れて冷凍し、ある程度凍ったら袋を振って野菜をバラバラにし、空気を抜いて保存する。

●加熱する容器の形に合わせて冷凍してもよいでしょう。

大根とえのきのサラダ



目安時間：　約6分
カロリー：　116kcal
塩分：　　0.9g

材料：4人分

★大根	300g
★えのきだけ	100g
塩	少々
こしょう	少々
酒	大さじ1/2
[A]	
┌ かにかまぼこ	100g
｜ 貝割れ菜	1パック
｜ マヨネーズ	大さじ3
└ いりごま	小さじ1

＊1～4人分まで自動でできます。
※★の食材については、ポイントをご確認ください。

作りかた

(1) 大根は5mm角の拍子木切りにし、えのきだけは石づきを取り、半分に切る。かにかまぼこはほぐし、貝割れ菜は半分に切る。
(2) 耐熱容器に[A]以外の材料を入れて全体を混ぜる。
(3) ラップをふんわりかけて、フチはしっかり押さえ、庫内中央に置く。(角皿は入れません)
探す → メニュー番号 → No.2230
→ 決定 → スタート
§手動でするときは
レンジ600Wで約6分
(4) 加熱後、水気をきって粗熱を取ったあと、[A]を加えて全体を混ぜる。

■ポイント

●「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(耐熱温度140℃以上)でもOK！
加熱後そのまま保存もできます。

★冷凍食材でも作ることができます

●材料表の★は、冷凍品(市販の冷凍品やレシピ記載の大きさに切ってホームフリージングしたもの)を使うことができます。
●固まっている場合は、少しほぐしてから耐熱容器に入れてください。

ホームフリージングのコツ

●レシピ記載の大きさに合わせて野菜を切る。
●切った野菜を金属製のバットなどに広げて並べ、凍らせる。凍ったら袋に入れて空気を抜いて保存する。または、切った野菜を袋に入れて冷凍し、ある程度凍ったら袋を振って野菜をバラバラにし、空気を抜いて保存する。
●加熱する容器の形に合わせて冷凍してもよいでしょう。

らくチン！煮物



分量の目安と食材

[2人分]

┌ お好みの野菜(冷蔵・常温)	200g
└ 煮汁(調味液)などの水分量	約50mL

[4人分]

┌ お好みの野菜(冷蔵・常温)	400g
└ 煮汁(調味液)などの水分量	約100mL

＊1～4人分まで自動でできます。

※野菜は、葉・果菜(白菜、かぼちゃ、なすなど)や根菜やいも類(大根、にんじん、さつまいもなど)、きのこ類が使えます。

※市販のカット野菜、下ゆで済み野菜(里いも、根菜ミックスなど)も使えます。

※野菜の分量のうち1/4量くらいを火の通りやすい食材に置きかえることもできます。例)厚揚げ、ちくわやさつま揚げ、調理済み肉だんご、ベーコンなど

※煮汁は、めんつゆなどお好みの味付けで、野菜200gに対して50mL以上を目安に入れてください。

※野菜の切りかたは、ポイントを参照してください。

作りかた

野菜がメインの煮物が、1～4人分まで自動で作れます。食材はアレンジできます。記載の分量を目安に冷蔵・常温の食材でお作りください。

(1) 深さのある耐熱容器にポイントを参照して切った野菜と煮汁を入れ、全体を混ぜ合わせる。

(2) ラップをふんわりかけて、フチはしっかり押さえ、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 → 決定 → スタート

(3) 加熱後、全体を混ぜ合わせて、味をなじませる。

■ポイント

●葉・果菜は3～4cm角やひと口大に、根菜は小さめの乱切りや厚さ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。



●加熱前に食材と煮汁を混ぜ合わせます。



●ラップをふんわりかけてフチはしっかり押さえます。



●「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(耐熱温度140℃以上)でもOK！深さのある容器をご使用ください。加熱後そのまま保存もできます。



(次ページへ続く)

(前ページの続き)

メニュー例

★メニューは、冷蔵・常温の食材だけではなく、冷凍食材を活用した作りかたもご紹介しています。

★かぼちゃの煮物

★冷凍里いものそぼろ煮

★冷凍根菜ミックスと肉だんごの煮物

★なべ用野菜ミックスと厚揚げの煮物

冷凍里いものそぼろ煮



目安時間：　約23分
カロリー：　177kcal
塩分：　　1.4g

材料：4人分

★冷凍里いも	400g
★冷凍豚ひき肉(バラ凍結品)	100g
★冷凍いんげん(1cm幅に切る)	50g
[A]	
┌水	150mL
│しょうゆ	大さじ2
│砂糖	大さじ1
│みりん	大さじ2
└おろししょうが	小さじ2
片栗粉(同量の水で溶く)	小さじ2

＊1～4人分まで自動でできます。
※★の食材については、ポイントをご確認ください。

作りかた

(1) 深さのある耐熱容器にひき肉と[A]を入れ、ほぐすように混ぜる。
(2) (1)に里いもといんげんを加え、食材と煮汁を混ぜ合わせる。
(3) ラップをふんわりかけて、フチはしっかり押さえ、庫内中央に置く。(角皿は入れません)
探す → メニュー番号 → No.2558
→ 決定 → スタート
§手動でするときは
レンジ500Wで約23分
(4) 加熱後、水溶き片栗粉を入れ、全体を混ぜて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
(5) 加熱後、全体を混ぜ合わせて味をなじませる。

■ポイント

●「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(耐熱温度140℃以上)でもOK！深さのある容器をご使用ください。加熱後そのまま保存もできます。

★冷蔵・常温の食材でも作ることができます

●里いもは、市販の水煮(冷蔵品・下ゆで済みのもの)をご使用ください。
生の里いもを使う場合は、あらかじめ下ゆでをしてからご使用ください。
●ひき肉は[A]と混ぜてほぐし、いんげんは1cm幅に切ります。

冷凍根菜ミックスと肉だんごの煮物



目安時間：　約17分

材料：4人分

★冷凍和風野菜ミックス	300g
★冷凍鶏だんご	8個
水	100mL
すき焼きのたれ	50mL

＊1～4人分まで自動でできます。

※★の食材については、ポイントをご確認ください。

作りかた

(1) 深さのある耐熱容器に全材料を入れ、食材と煮汁を混ぜ合わせる。

(2) ラップをふんわりかけて、フチはしっかり押さえ、庫内中央に置く。(角皿は入れません)

探す → メニュー番号 → No.2559
→ 決定 → スタート

§手動でするときは

レンジ500Wで約17分

(3) 加熱後、全体を混ぜ合わせて味をなじませる。

■ポイント

●「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(耐熱温度140℃以上)でもOK！深さのある容器をご使用ください。加熱後そのまま保存もできます。

★冷蔵・常温の食材でも作ることができます

●和風野菜ミックスは、市販の水煮(冷蔵品・下ゆで済みのもの)をご使用ください。
生の根菜を使う場合は、あらかじめ下ゆでをしてからご使用ください。

●鶏だんごは市販の加熱済のものをご使用ください。未加熱のものは使えません。

なべ用野菜ミックスと厚揚げの煮物



目安時間：　約14分
カロリー：　108kcal
塩分：　　0.9g

材料：4人分

★市販のなべ用野菜ミックス	400g
しょうが(せん切り)	1/2かけ
厚揚げ(2cmの角切り)	1枚(160g)
水	大さじ2
しょうゆ	大さじ1と1/3
みりん	大さじ2
かつお節	2.5g

＊1～4人分まで自動でできます。
※★の食材については、ポイントをご確認ください。

作りかた

(1) 深さのある耐熱容器にかつお節以外の材料を入れ、全体を混ぜる。
(2) ラップをふんわりかけて、フチはしっかり押さえ、庫内中央に置く。(角皿は入れません)
探す → メニュー番号 → No.2560
→ 決定 → スタート
§手動でするときは
レンジ500Wで約14分
(3) 加熱後、かつお節を加えて全体を混ぜ合わせ、味をなじませる。

■ポイント

●「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(耐熱温度140℃以上)でもOK！深さのある容器をご使用ください。加熱後そのまま保存もできます。

★冷凍食材でも作ることができます

●市販のなべ用野菜ミックスは、冷凍品(市販の冷凍品や食材を切ってホームフリージングしたもの)を使うことができます。
固まっている場合は、少しほぐしてから耐熱容器に入れてください。

ホームフリージングのコツ

●白菜はざく切り、にんじんは短冊切り、白ねぎは斜め薄切り、きのこ類は小房に分けるなど食べやすい大きさに切る。
●切った野菜を金属製のバットなどに広げて並べ、凍らせる。凍ったら袋に入れて空気を抜いて保存する。または、切った野菜を袋に入れて冷凍し、ある程度凍ったら袋を振って野菜をバラバラにし、空気を抜いて保存する。
●加熱する容器の形に合わせて冷凍してもよいでしょう。

かぼちゃの煮物



目安時間：　約12分
カロリー：　173kcal
塩分：　　0.7g

材料：4人分

★かぼちゃ	600g
[A]	
┌ 砂糖	大さじ2
│ みりん	大さじ2
│ 酒	大さじ2
│ しょうゆ	大さじ1
└ 水	大さじ3

＊1～4人分まで自動でできます。
※1～3人分を作るときは、かぼちゃの分量は人数分に合わせますが、[A]の分量は、1～2人分は、水以外はすべて半量にし、水は大さじ2に、3人分は、4人分と同量にします。
※★の食材については、ポイントをご確認ください。

作りかた

(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) 深さのある耐熱容器に(1)、[A]を入れて混ぜ合わせる。
(3) ラップをふんわりかけて、フチはしっかり押さえ、庫内中央に置く。(角皿は入れません)
探す → メニュー番号 → No.2195
→ 決定 → スタート
§手動でするときは
レンジ500Wで約12分
(4) 加熱後、全体を混ぜ合わせて煮汁となじませる。

■ポイント

●「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(耐熱温度140℃以上)でもOK！深さのある容器をご使用ください。加熱後そのまま保存もできます。

★冷凍食材でも作ることができます

●市販の冷凍品やレシピ記載の大きさに切ってホームフリージングしたものを使うことができます。
●固まっている場合は、少しほぐしてから耐熱容器に入れてください。
●[A]の分量は倍量にし、スタート後30秒以内に[弱め]を押します。
●冷凍かぼちゃは、メーカーや種類などにより煮くずれしやすい場合があります。様子を見ながら加熱してください。

ホームフリージングのコツ

●レシピ記載の大きさに合わせて野菜を切り、あらかじめ火を通してから冷凍する。
●野菜を金属製のバットなどに広げて並べ、凍らせる。凍ったら袋に移し、空気を抜いて保存する。または、野菜を袋に入れて冷凍し、ある程度凍ったら袋を振って野菜をバラバラにほぐし、空気を抜いて保存する。
●加熱する容器の形に合わせて冷凍してもよいでしょう。

らくチン！中華



分量の目安と食材

市販の合わせ調味料　1箱(袋)
(チンジャオロースー、ホイコーロー、
　麻婆なす、麻婆豆腐、麻婆春雨)
食材　パッケージに記載の分量

＊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。

作りかた

市販の合わせ調味料を使って、人気の中華メニューがレンジで手軽に自動で作れます。

(1) 材料を下図を参照して耐熱容器に順に入れる。



※麻婆春雨は、分量の水と調味料、春雨を最初に入れます。

(2) ラップをふんわりかけて、フチはしっかり押さえ、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
→ 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。

※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、レンジ500Wで約2分加熱してください。

■市販の合わせ調味料を使わずに作る場合

下記メニューが作れます。
★メニューは、冷蔵・常温の食材だけではなく、冷凍食材を活用した作りかたもご紹介しています。

★チンジャオロースー
★ホイコーロー
★麻婆豆腐
★冷凍なすとひき肉のピリ辛煮

冷凍なすとひき肉のピリ辛煮



目安時間：　約17分
カロリー：　305kcal
塩分：　　1.4g

材料：4人分

★冷凍揚げなす	400g
★冷凍豚ひき肉(バラ凍結品)	200g
[A]	
┌ 白ねぎ(みじん切り)	50g
│ しょうが(みじん切り)	1かけ
│ にんにく(みじん切り)	1かけ
│ 甜麺醤	小さじ5
│ 豆板醤	小さじ1
│ 鶏がらスープの素	小さじ1
│ 酒	小さじ1
│ しょうゆ	小さじ1
│ オイスターソース	小さじ2
│ 片栗粉	大さじ1
└ 水	大さじ4

＊1～4人分まで自動でできます。

※★の食材については、ポイントをご確認ください。

作りかた

(1) [A]は、あらかじめ混ぜ合わせておく。
(2) 耐熱容器になすの1/3量を入れ、ひき肉を広げて入れる。その上に[A]の1/3量をまわしかけ、残りのなす、残りの[A]を入れる。
(3) ラップをふんわりかけて、フチはしっかり押さえ、庫内中央に置く。(角皿は入れません)
探す → メニュー番号 → No.2561
→ 決定 → スタート
(4) 加熱後、全体を混ぜ合わせて味をなじませる。

■ポイント

●ボウルは「レンジ加熱可」の耐熱性の容器をご使用ください。材料が入る大きさであれば、どんな大きさのものでも使えます。
●食材は、記載の順に、表面が平らになるように入れてください。
●市販の合わせ調味料(麻婆なす)を使って作ることもできます！
食材の分量は、パッケージ記載量を参考にし、入れかたは左記レシピ記載の順に入れてください。

★冷蔵・常温の食材でも作ることができます

●なすは、縦半分に切り、皮に切り込みを入れたあと1cm幅の斜め切りにする。
切ったあと、ごま油(4人分で大さじ2)をまぶしておく。
●豚ひき肉は、ほぐしながら入れる。

チンジャオロースー



目安時間：　約13分
カロリー：　218kcal
塩分：　　1.6g

材料：4人分

牛肉(焼肉用)	300g
[A]	
┌しょうゆ	小さじ1
│酒	小さじ1
└片栗粉	小さじ2
★ピーマン	8個(240g)
たけのこの水煮	200g
しょうが	1かけ
[B]	
┌しょうゆ	大さじ2
│砂糖	小さじ2
│ごま油	小さじ2
└こしょう	適量

＊1～4人分まで自動でできます。
※★の食材については、ポイントをご確認ください。

作りかた

(1) 牛肉は8mm幅くらいの細切りにし、[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、しょうがの順に平らになるように入れる。
ポイント…牛肉はできるだけほぐしながら、広げて入れます。



(4) ラップをふんわりかけて、フチはしっかり押さえ、庫内中央に置く。(角皿は入れません)
探す → メニュー番号 → No.2236 → 決定 → スタート
(5) 加熱後、全体を混ぜ合わせて味をなじませる。

■ポイント

●ボウルは「レンジ加熱可」の耐熱性の容器をご使用ください。材料が入る大きさであれば、どんな大きさのものでも使えます。
●食材は、記載の順に、表面が平らになるように入れてください。
●市販の合わせ調味料を使って作ることもできます！食材の分量は、パッケージ記載量を参考にし、入れかたは左記レシピ記載の順に入れてください。

★冷凍食材でも作ることができます

●市販の冷凍品やレシピ記載の大きさに切ってホームフリージングしたものを使うことができます。
●固まっている場合は、少しほぐしてから耐熱容器に入れてください。

ホームフリージングのコツ

●野菜を金属製のバットなどに広げて並べ、凍らせる。凍ったら袋に移し、空気を抜いて保存する。または、野菜を袋に入れて冷凍し、ある程度凍ったら袋を振って野菜をバラバラにほぐし、空気を抜いて保存する。
●加熱する容器の形に合わせて冷凍してもよいでしょう。

ホイコーロー



目安時間：　約13分
カロリー：　279kcal
塩分：　　1.6g

材料：4人分

豚バラ薄切り肉	200g
片栗粉	大さじ2
★キャベツ	400g
★ピーマン	4個(120g)
にんにく	2かけ
[A]	
┌赤みそ	小さじ4
│砂糖	小さじ4
│しょうゆ	小さじ2
│豆板醤	小さじ1
│ごま油	小さじ1
└酒	大さじ2

＊1～4人分まで自動でできます。
※★の食材については、ポイントをご確認ください。

作りかた

(1) 豚肉は2～3cm幅に切り、片栗粉をまぶす。[A]は混ぜ合わせておく。
(2) キャベツはざく切り、ピーマンは乱切り、にんにくは薄切りにする。
(3) 耐熱容器に(2)の1/3量を入れ、(1)の豚肉をほぐして入れる。その上に[A]をまわしかけ、残りの(2)を入れる。
ポイント…豚肉はできるだけほぐしながら、広げて入れます。



(4) ラップをふんわりかけて、フチはしっかり押さえ、庫内中央に置く。(角皿は入れません)
探す → メニュー番号 → No.2237 → 決定 → スタート
(5) 加熱後、全体を混ぜ合わせて味をなじませる。

■ポイント

●ボウルは「レンジ加熱可」の耐熱性の容器をご使用ください。材料が入る大きさであれば、どんな大きさのものでも使えます。
●食材は、記載の順に、表面が平らになるように入れてください。
●市販の合わせ調味料を使って作ることもできます！食材の分量は、パッケージ記載量を参考にし、入れかたは左記レシピ記載の順に入れてください。

★冷凍食材でも作ることができます

●市販の冷凍品やレシピ記載の大きさに切ってホームフリージングしたものを使うことができます。
●固まっている場合は、少しほぐしてから耐熱容器に入れてください。
●耐熱容器に入れる手順は、下記のようにします。冷凍キャベツと冷凍ピーマンの1/3量→(1)の豚肉をほぐし入れる→残りの冷凍野菜→[A]をまわしかける。

ホームフリージングのコツ

●野菜を金属製のバットなどに広げて並べ、凍らせる。凍ったら袋に移し、空気を抜いて保存する。または、野菜を袋に入れて冷凍し、ある程度凍ったら袋を振って野菜をバラバラにほぐし、空気を抜いて保存する。
●加熱する容器の形に合わせて冷凍してもよいでしょう。

麻婆豆腐



目安時間：　約16分
カロリー：　298kcal
塩分：　　1.9g

材料：4人分

豆腐	600g
★豚ひき肉	200g
片栗粉	大さじ1
白ねぎ	1/2本(50g)
[A]	
┌みそ	大さじ2
│酒	大さじ2
│砂糖	大さじ1
│ごま油	大さじ1
│鶏がらスープの素	小さじ2
│豆板醤	小さじ2
│おろしにんにく	小さじ2
└おろししょうが	小さじ2

＊1～4人分まで自動でできます。
※★の食材については、ポイントをご確認ください。

作りかた

(1) 豆腐は2cm角に切り、白ねぎはみじん切りにする。豚ひき肉に片栗粉をまぶす。
(2) 耐熱容器に豆腐の1/3量を入れ、(1)の豚肉を広げるように入れる。その上に混ぜ合わせた[A]をまわしかけ、残りの豆腐と白ねぎを入れる。
(3) ラップをふんわりかけて、フチはしっかり押さえ、庫内中央に置く。(角皿は入れません)
探す → メニュー番号 → No.2238
→ 決定 → スタート
(4) 加熱後、全体を混ぜ合わせて味をなじませる。

■ポイント

●ボウルは「レンジ加熱可」の耐熱性の容器をご使用ください。材料が入る大きさであれば、どんな大きさのものでも使えます。
●食材は、記載の順に、表面が平らになるように入れてください。
●市販の合わせ調味料を使って作ることもできます！食材の分量は、パッケージ記載量を参考にし、入れかたは左記レシピ記載の順に入れてください。

★冷凍食材でも作ることができます

●豚ひき肉は、市販のバラ凍結品をご使用ください。ご家庭で冷凍した固まりのひき肉では、うまく調理できません。

らくチン！カレー



分量の目安と食材

[2人分]

お好みの野菜(冷蔵・常温)	300～400g
薄切り肉 または ひき肉	100g
市販のカレールウ	2～3皿分
水	200mL
おろししょうが、おろしにんにく	各適量

[4人分]

お好みの野菜(冷蔵・常温)	600～800g
薄切り肉 または ひき肉	200g
市販のカレールウ	4～5皿分
水	350～400mL
おろししょうが、おろしにんにく	各適量

＊1～4人分まで自動でできます。

※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。

※市販の下ゆで済み野菜(カレー用や根菜ミックスなど)も使えます。

※肉は、豚バラ薄切り肉や合びき肉がおすすめです。

※食材の切りかたは、ポイントを参照してください。

作りかた

お好みの野菜と肉を使ったカレーが1～4人分まで自動で作れます。
食材はアレンジできます。記載の分量を目安に冷蔵・常温の食材でお作りください。

(1) 右図を参照し、耐熱容器に材料を入れる。
※ルウは、中央を避けてのせてください。



(2) ラップをふんわりかけて、フチはしっかり押さえ、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 → 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。

■ポイント

●野菜は、火の通りやすい大きさにカットします。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、きのこ類は食べやすい大きさに切ります。



●薄切り肉は、3cm幅に切ります。

●ラップをふんわりかけてフチはしっかり押さえます。

メニュー例

★メニューは、冷蔵・常温の食材だけではなく、冷凍食材を活用した作りかたもご紹介しています。

★きのこカレー
★キーマカレー
★冷凍野菜ミックスカレー
・冷凍シーフードカレー

レンジメニュー　らくチン！カレー

冷凍野菜ミックスカレー



目安時間：　約30分

材料：4人分

★冷凍カレー用野菜ミックス、または冷凍和風野菜ミックス	600g
★冷凍合びき肉(バラ凍結品)	200g
水	400mL
おろしにんにく	小さじ1
おろししょうが	小さじ2
市販のカレールウ	4～5皿分

＊1～4人分まで自動でできます。

※★の食材については、ポイントをご確認ください。

作りかた

(1) 耐熱容器に野菜の1/3量→肉を広げて入れる→残りの野菜→残りの材料の順に表面が平らになるように入れる。カレールウは中央を避けてのせる。

(2) ラップをふんわりかけて、フチはしっかり押さえ、庫内中央に置く。(角皿は入れません)

探す → メニュー番号 → No.2564
→ 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。

■ポイント

●ボウルは「レンジ加熱可」の耐熱性の容器をご使用ください。材料が入る大きさであれば、どんな大きさのものでも使えます。

●ルウの種類や野菜の水分量でとろみが変わります。

★冷蔵・常温の食材でも作ることができます

●カレー用野菜ミックスは、市販の水煮(冷蔵品・下ゆで済みのもの)をご使用ください。カレー用以外に根菜ミックスの水煮でも作ることができます。

●合びき肉は、ほぐしながら入れてください。

レンジメニュー　らくチン！カレー

冷凍シーフードカレー



目安時間：　約23分
カロリー：　208kcal
塩分：　　2.9g

材料：4人分	
冷凍シーフードミックス	300g
玉ねぎ	1個(200g)
なす	1本(100g)
マッシュルーム	100g
水	300mL
白ワイン	大さじ1
おろししょうが	小さじ2
おろしにんにく	小さじ1
市販のカレールウ	4～5皿分

＊1～4人分まで自動でできます。

作りかた

(1) シーフードミックスは塩水(3%程度)につけて柔らかくなるまで解凍し、しっかり水気をふいておく。マッシュルームは4等分、玉ねぎはみじん切りにし、なすは1cm幅のいちょう切りにする。

(2) 耐熱容器に野菜の1/3量→シーフードミックス→残りの野菜→残りの材料の順に表面が平らになるように入れる。カレールウは中央を避けてのせる。

(3) ラップをふんわりかけて、フチはしっかり押さえ、庫内中央に置く。(角皿は入れません)
探す → メニュー番号 → No.2235
→ 決定 → スタート

(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。

■ポイント

●ボウルは「レンジ加熱可」の耐熱性の容器をご使用ください。材料が入る大きさであれば、どんな大きさのものでも使えます。

●ルウの種類や野菜の水分量でとろみが変わります。

きのこカレー



目安時間：　約23分
カロリー：　344kcal
塩分：　　2.8g

材料：4人分

★お好みのきのこ (しめじ、エリンギ、まいたけなど)	合わせて500g
玉ねぎ(薄切り)	1/2個(100g)
豚バラ薄切り肉(3cm幅に切る)	200g
水	400mL
おろししょうが	小さじ2
おろしにんにく	小さじ1
市販のカレールウ	4～5皿分

＊1～4人分まで自動でできます。

※★の食材については、ポイントをご確認ください。

作りかた

(1) しめじ、まいたけは小房に分け、エリンギは縦半分に切ってから斜め切りにする。

(2) 耐熱容器に野菜の1/3量→肉を広げて入れる→残りの野菜→残りの材料の順に表面が平らになるように入れる。カレールウは中央を避けてのせる。



(3) ラップをふんわりかけて、フチはしっかり押さえ、庫内中央に置く。(角皿は入れません)

探す → メニュー番号 → No.2234
→ 決定 → スタート

(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。

■ポイント

●ボウルは「レンジ加熱可」の耐熱性の容器をご使用ください。材料が入る大きさであれば、どんな大きさのものでも使えます。

●ルウの種類や野菜の水分量でとろみが変わります。

★冷凍食材でも作ることができます

●市販の冷凍品やレシピ記載の大きさに切ってホームフリージングしたものを使うことができます。
固まっている場合は、少しほぐしてから耐熱容器に入れてください。

ホームフリージングのコツ

●野菜を金属製のバットなどに広げて並べ、凍らせる。凍ったら袋に移し、空気を抜いて保存する。
または、野菜を袋に入れて冷凍し、ある程度凍ったら袋を振って野菜をバラバラにほぐし、空気を抜いて保存する。

キーマカレー



目安時間：　約20分
カロリー：　319kcal
塩分：　　2.5g

材料：4人分	
玉ねぎ	1個(200g)
なす	1本(100g)
パプリカ	1個(160g)
★合びき肉	300g
水	200mL
おろししょうが	小さじ2
おろしにんにく	小さじ1
市販のカレールウ	4～5皿分

＊1～4人分まで自動でできます。

※★の食材については、ポイントをご確認ください。

作りかた

(1) 玉ねぎはみじん切りにし、なすとパプリカは1.5～2cm角に切る。
(2) 耐熱容器に野菜の1/3量→肉を広げて入れる→残りの野菜→残りの材料の順に表面が平らになるように入れる。カレールウは中央を避けてのせる。
(3) ラップをふんわりかけて、フチはしっかり押さえ、庫内中央に置く。(角皿は入れません)
探す → メニュー番号 → No.2232 → 決定 → スタート
(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。

■ポイント

●ボウルは「レンジ加熱可」の耐熱性の容器をご使用ください。材料が入る大きさであれば、どんな大きさのものでも使えます。
●ルウの種類や野菜の水分量でとろみが変わります。

★冷凍食材でも作ることができます

●合びき肉は、市販のバラ凍結品を使うことができます。ご家庭で凍らせた固まりのひき肉はお使いいただけません。

らくチン！スープ



分量の目安と食材

[1人分]
- 具材(下記参照)　100g
- 水　約150mL
- 容器サイズ　1L以上

[2人分]
- 具材(下記参照)　200g
- 水　約300mL
- 容器サイズ　1.5L以上

[4人分]
- 具材(下記参照)　400g
- 水　約600mL
- 容器サイズ　2.5L以上

＊1～4人分まで自動でできます。

※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。

※ウインナーやベーコン、鶏肉や薄切り肉、豆腐、厚揚げなども使えます。鶏肉は小さめのひと口大、薄切り肉は2～3cm幅に切ります。

※水は、だし汁や液体調味料も含めた水分量になります。

※具材の切りかたは、ポイントを参照してください。

作りかた

お好みの具材を組み合わせて、スープやみそ汁が1～4人分まで自動で作れます。

(1) 分量にあった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。(材料表の容器サイズ参照)
※春雨やマカロニを入れる際は、最初に入れます。

(2) ラップを食材に密着させるようにたるませてかぶせ、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 → 決定 → スタート

(3) 加熱後、全体を混ぜる。

■ポイント

●野菜は、火の通りやすい大きさにカットします。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。



●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。このラップのかけかたを作りかたの中では「落としラップ」と記載しています。



メニュー例

- スープ春雨
- トマトスープ
- みそ汁
- 野菜のコンソメスープ

スープ春雨



目安時間：　約23分
カロリー：　146kcal
塩分：　　1.6g

材料：4人分

[A]
- 鶏がらスープの素　小さじ4
- しょうが(せん切り)　1～2かけ
- 水　600mL

緑豆春雨(乾燥)　40g

[B]
- 鶏もも肉(ひと口大に切る)　150g
- お好みの野菜やきのこ　合わせて250g
  - ・大根(厚さ1cmのいちょう切り)
  - ・しめじ(小房に分ける)
  - ・生しいたけ(薄切り)
  - ・小松菜(ざく切り)

塩、こしょう　各少々

＊1～4人分まで自動でできます。

作りかた

(1) 耐熱容器に[A]を入れ、春雨を食べやすい長さに切って加える。
※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。

(2) (1)に、[B]を加え、落とし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.2285 → 決定 → スタート

(3) 加熱後、塩、こしょうで味をととのえる。

トマトスープ



目安時間：　約23分
カロリー：　168kcal
塩分：　　1.4g

材料：4人分

[A]	
┌ トマトジュース(無塩)	2缶(380g)
└ 水	220mL
セロリ(1cm角に切る)	30g
玉ねぎ(1cm角に切る)	1/2個(100g)
じゃがいも(1cm角に切る)	1/2個(80g)
にんじん	1/2本(100g)
(厚さ2～3mmのいちょう切り)	
ミニトマト(半分に切る)	8個
ベーコン(1cm幅に切る)	2枚
マカロニ(8～9分ゆでタイプ)	30g
コンソメ(顆粒)	大さじ1
砂糖	小さじ2
塩、こしょう	各少々

＊1～4人分まで自動でできます。

作りかた

(1) 耐熱容器に[A]を入れ、マカロニを加える。
※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。

(2) (1)に残りの材料をすべて入れ、落とし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.2286 → 決定 → スタート

みそ汁



目安時間：　約23分
カロリー：　79kcal
塩分：　　1.2g

材料：4人分

お好みの具	合わせて400g
・豆腐(角切り)	
・にんじん(薄切り)	
・しめじ(小房に分ける)	
・白ねぎ(輪切り)	
みそ	40g
だし汁	600mL

＊1～4人分まで自動でできます。

※具は、お好みでアレンジしてください。

作りかた

(1) 耐熱容器に全材料を入れる。
※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。

(2) 落とし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.2287 → 決定 → スタート

野菜のコンソメスープ



目安時間：　約23分
カロリー：　88kcal
塩分：　　1.0g

材料：4人分

キャベツ(ざく切り)	100g
玉ねぎ(薄切り)	1/2個(100g)
じゃがいも(薄切り)	1/2個(80g)
にんじん(薄切り)	1/2個(100g)
ウインナー(1cm幅の輪切り)	4本
コンソメ(顆粒)	小さじ4
ローリエ	1枚
塩、こしょう	各少々
水	600mL

＊1～4人分まで自動でできます。

作りかた

(1) 耐熱容器に全材料を入れる。
※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。

(2) 落とし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.2288 → 決定 → スタート

(3) 加熱後、全体を混ぜる。

らくチン！リゾット



分量の目安と食材

[1人分]

米	1/4合
お好みの具材(下記参照)	50g
水	250～270mL
容器サイズ	1.5L以上

[2人分]

米	1/2合
お好みの具材(下記参照)	100g
水	300～330mL
容器サイズ	2.5L以上

[4人分]

米	1合
お好みの具材(下記参照)	200g
水	500～520mL
容器サイズ	2.5L以上

＊1～4人分まで自動でできます。

※具材はきのこ類、トマト、ブロッコリー、玉ねぎなどの野菜のほか、ウインナーやベーコンも使えます。

※上記の水は、白ワインやめんつゆなど液体調味料を含めた水分量になります。20℃前後の常温のものをご使用ください。

※具材の切りかたは、ポイントを参照してください。

作りかた

生米から作る本格リゾットが1～4人分まで自動で作れます。

(1) 米は洗ってたっぷりの水(分量外)に10～20分つけておく。

(2) ザルに上げて水気をよくきり、分量にあった耐熱容器に入れる。

分量の水とお好みの具材を加えて、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。(材料表の容器サイズ参照)

(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 → 決定 → スタート

(4) 加熱後、全体を混ぜる。

■ポイント

●具材の切りかた：下記を参考にし、記載のないものは、細かく切ります。

かぼちゃ、さつまいも：　1.5cm角に切る

玉ねぎ：　みじん切りにする

きのこ類：　小房に分ける、または細かく切る

ベーコン、ウインナー：　1cm角に切る

●チーズを加える場合は、加熱後に加えてください。

●加熱前に米は洗って、たっぷりの水(分量外)に10～20分つけておきます。

●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します。

メニュー例

・かぼちゃリゾット

・チーズリゾット

・トマトリゾット

・和風リゾット

かぼちゃリゾット



目安時間：　約17分
カロリー：　233kcal
塩分：　　1.0g

材料：4人分

米	1合(150g)
かぼちゃ(1.5cm角に切る)	200g
バター	20g
塩	小さじ2/3
水(20℃前後の常温)※	400mL
牛乳	120mL

＊1～4人分まで自動でできます。
※4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、2人分のときは270mL、1人分のときは240mLにします。

作りかた

(1) 米は洗って、たっぷりの水(分量外)に10～20分つけておく。
(2) ザルに上げて水気をよくきり、耐熱容器に全材料を入れ全体をよく混ぜる。
※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。
ご注意：牛乳は分量の水に対して1～2割までにしてください。牛乳の量が多くなるとふきこぼれることがあります。
(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.2289 → 決定 → スタート
(4) 加熱後、全体を混ぜる。

チーズリゾット



目安時間：　約17分
カロリー：　217kcal
塩分：　　1.1g

材料：4人分

米	1合(150g)
エリンギ(5～7mm角に切る)	160g
白ワイン	大さじ4
コンソメ(顆粒)	小さじ2
水(20℃前後の常温)※	450mL
[A]	
┌ スライスチーズ(刻む)	4枚
└ 粉チーズ	適量

＊1～4人分まで自動でできます。
※4人分以外を作るときは、人数分に合わせて準備しますが、水は2人分のときは270mL、1人分は230mLにします。

作りかた

(1) 米は洗って、たっぷりの水(分量外)に10～20分つけておく。
(2) ザルに上げて水気をよくきり、耐熱容器に入れ、[A]以外の材料を加えて全体を混ぜる。
※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。
(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.2290 → 決定 → スタート
(4) 加熱後、[A]を加えて全体を混ぜ合わせる。

トマトリゾット



目安時間：　約19分
カロリー：　308kcal
塩分：　　1.2g

材料：4人分

米	1合(150g)
玉ねぎ(みじん切り)	50g
ブロックベーコン(1cm角に切る)	120g
ミニトマト(半分に切る)	100g
バター	20g
おろしにんにく	小さじ1
トマトジュース(無塩)	1缶(190g)
コンソメ(顆粒)	小さじ2
水(20℃前後の常温)※	300mL

＊1～4人分まで自動でできます。
※4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、2人分のときは200mL、1人分のときは2人分と同量の200mLにします。

作りかた

(1) 米は洗って、たっぷりの水(分量外)に10～20分つけておく。
(2) ザルに上げて水気をよくきり、耐熱容器に全材料を入れ全体をよく混ぜる。
※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。
(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.2291 → 決定 → スタート
※ベーコンの種類によっては、加熱の途中ではじけることがあります。
(4) 加熱後、全体を混ぜる。

和風リゾット



目安時間：　約16分
カロリー：　156kcal
塩分：　　1.5g

材料：4人分

米	1合(150g)
まいたけ(ほぐす)	200g
しょうが(せん切り)	1かけ
水(20℃前後の常温)※	450mL
めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ3

＊1～4人分まで自動でできます。
※4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、2人分のときは水270mL/めんつゆ大さじ2、1人分のときは水230mL/めんつゆ大さじ1にします。

作りかた

(1) 米は洗って、たっぷりの水(分量外)に10～20分つけておく。
(2) ザルに上げて水気をよくきり、耐熱容器に全材料を入れ全体をよく混ぜる。
※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。
(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.2292 → 決定 → スタート
(4) 加熱後、全体を混ぜる。

らくチン！パスタ



分量の目安と食材

[1人分]

スパゲティ(7分ゆで・1.6mm)	80g
水	180mL
オリーブオイル	大さじ1/2
塩	少々
お好みの野菜(冷蔵・常温)	75g

[2人分]

スパゲティ(7分ゆで・1.6mm)	160g
水	300mL
オリーブオイル	大さじ1
塩	少々
お好みの野菜(冷蔵・常温)	150g

[4人分]

スパゲティ(7分ゆで・1.6mm)	320g
水	600mL
オリーブオイル	大さじ2
塩	少々
お好みの野菜(冷蔵・常温)	300g

＊1～4人分まで自動でできます。

※野菜は葉・果菜類(パプリカ、なす、ブロッコリーなど)やきのこ類が使えます。

※野菜の切りかたは、ポイントを参照してください。

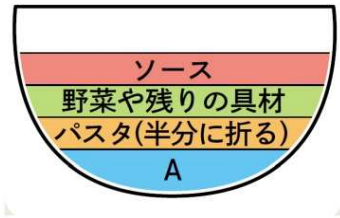
作りかた

パスタをゆでずに、乾めんと具材を入れればあとはおまかせ。1～4人分のパスタが自動で作れます。
食材はアレンジできます。記載の分量を目安に冷蔵・常温の食材でお作りください。

(1) 耐熱容器に食材を入れたらすぐに加熱ができるよう、お好みの野菜など食材は切って準備をしておく。

(2) 耐熱容器に水、オリーブオイル、塩を入れて混ぜ合わせ、スパゲティを半分に折って向きをそろえて入れ、ほぐして水になじませる。

(3) 下図を参照して、残りの材料を順に入れる。



※図では、(2)で入れた水、オリーブオイル、塩を混ぜ合わせたものを、Aと記載しています。

(4) ラップをふんわりかけて、フチはしっかり押さえ、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
→ 決定 → スタート

(5) 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。

■ポイント

●スパゲティは、7分ゆで・1.6mmをご使用ください。

●野菜を入れずにパスタのみをゆでることもできます。

●メニュー例の味付けのほか、市販のパスタソースを使うことができます。

●野菜の切りかたは下記を参考にし、記載のないものは、細かく切ります。

パプリカ：　乱切り
きのこ類：　小房に分ける
アスパラガス：　斜め切り
ベーコン：　厚めの短冊切り

●スパゲティは、半分に折って向きをそろえて入れ、ほぐして水になじませます。

●材料を耐熱容器に入れたら、ラップをふんわりかけて、フチはしっかり押さえ、すぐに加熱します。

(次ページへ続く)

(前ページの続き)

●加熱後は、すぐにフォークでほぐしながらしっかり混ぜます。



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位の深皿)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。



メニュー例

★メニューは、冷蔵・常温の食材だけではなく、冷凍食材を活用した作りかたもご紹介しています。
★ナポリタン
★冷凍なすとさんまのかば焼缶の和風パスタ
★冷凍ブロッコリーのペペロンチーノ
・ペンネアラビアータ

ナポリタン



探す → メニュー番号 → No.2187
→ 決定 → スタート

目安時間：　約24分
カロリー：　591kcal
塩分：　　2.7g

材料：4人分

スパゲティ(7分ゆでタイプ・太さ1.6mmのもの)	320g
[A]	
┌オリーブオイル	
│にんにく(みじん切り)	小さじ1
│コンソメ(顆粒)	小さじ1
│塩	少々
│こしょう	少々
└水	600mL
★パプリカ(乱切り)	1個(160g)
★お好みのきのこ(しめじ、エリンギなど・小房に分ける)	100g
厚切りベーコン(厚めの短冊切り)	100g
トマトケチャップ	200g

＊1～4人分まで自動でできます。
※1人分を作るときは、人数分に合わせて材料は準備しますが、水は180mLにします。
※★の食材については、ポイントをご確認ください。

作りかた

(1) 耐熱容器に食材を入れたらすぐに加熱ができるよう、食材は切って準備をしておく。
(2) 耐熱容器に[A]を入れて混ぜ合わせる。スパゲティを半分に折って向きをそろえて入れ、はしなどでほぐして水になじませる。
(3) 残りの食材を材料表の順に加え、ラップをふんわりかけて、フチはしっかり押さえ、庫内中央に置く。(角皿は入れません)
(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。

■ポイント

●食材は、作りかたに記載の順に入れてください。
●材料を入れたらすぐに加熱をしてください。スパゲティを長時間水につけておくと、加熱後スパゲティがくっつきやすくなります。

★冷凍食材でも作ることができます

●市販の冷凍品やレシピ記載の大きさに切ってホームフリージングしたものを使うことができます。
●固まっている場合は、少しほぐしてから耐熱容器に入れてください。

ホームフリージングのコツ

●野菜を金属製のバットなどに広げて並べ凍らせる。凍ったら袋に移し、空気を抜いて保存する。
または、野菜を袋に入れて冷凍し、ある程度凍ったら袋を振って野菜をバラバラにほぐし、空気を抜いて保存する。

冷凍なすとさんまのかば焼缶の和風パスタ



目安時間：　約25分
カロリー：　535kcal
塩分：　　2.4g

材料：4人分

スパゲティ(7分ゆでタイプ・太さ1.6mmのもの)	320g
[A]	
┌水	600mL
│オリーブオイル	大さじ1
└塩	小さじ1
★冷凍揚げなす	300g
さんまのかば焼缶(軽くほぐす)	2缶(180～200g)
[B]	
┌しょうゆ	小さじ1
│さんしょう	適量
└青ねぎ(小口切り)	適量

＊1～4人分まで自動でできます。
※1人分を作るときは、人数分に合わせて材料は準備しますが、水は180mLにします。
※★の食材については、ポイントをご確認ください。

作りかた

(1) 耐熱容器に食材を入れたらすぐに加熱ができるよう、食材は準備をしておく。
(2) 耐熱容器に[A]を入れて混ぜ合わせる。スパゲティを半分に折って向きをそろえて入れ、はしなどでほぐして水になじませる。
(3) [B]以外の残りの食材を加え、ラップをふんわりかけてフチはしっかり押さえ、庫内中央に置く。(角皿は入れません)
探す → メニュー番号 → No.2562 → 決定 → スタート
(4) 加熱後、[B]を加えて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、混ぜ合わせる。
※青ねぎは写真のように、盛り付け後にのせてもよいでしょう。

■ポイント

●食材は、作りかたに記載の順に入れてください。
●材料を入れたらすぐに加熱をしてください。スパゲティを長時間水につけておくと、加熱後スパゲティがくっつきやすくなります。

★冷蔵・常温の食材でも作ることができます

●なすは、ピーラーで皮をしま目にむいてから乱切りにする。オリーブオイルは4人分で大さじ3にする。

冷凍ブロッコリーのペペロンチーノ



目安時間：　約25分
カロリー：　538kcal
塩分：　　2.4g

材料：4人分

スパゲティ(7分ゆでタイプ・太さ1.6mmのもの)	320g
[A]	
┌水	600mL
│オリーブオイル	大さじ4
└塩	小さじ1と1/3
★冷凍ブロッコリー	300g
ツナ(缶詰・油漬けのもの)	2缶(140g)
にんにく(みじん切り)	小さじ1
赤とうがらし(輪切り)	適量

＊1～4人分まで自動でできます。
※1人分を作るときは、人数分に合わせて材料は準備しますが、水は180mLにします。
※★の食材については、ポイントをご確認ください。

作りかた

(1) 耐熱容器に食材を入れたらすぐに加熱ができるよう、食材は準備をしておく。
(2) 耐熱容器に[A]を入れて混ぜ合わせる。スパゲティを半分に折って向きをそろえて入れ、はしなどでほぐして水になじませる。
(3) 残りの食材を加え、ラップをふんわりかけてフチはしっかり押さえ、庫内中央に置く。(角皿は入れません)
探す → メニュー番号 → No.2563
→ 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。

■ポイント

●食材は、作りかたに記載の順に入れてください。
●材料を入れたらすぐに加熱をしてください。スパゲティを長時間水につけておくと、加熱後スパゲティがくっつきやすくなります。

★冷蔵・常温の食材でも作ることができます

●ブロッコリーは小房に分け花蕾と茎を切り分ける。茎の部分は1cm幅に切る。

ペンネアラビアータ



目安時間：　約26分
カロリー：　463kcal
塩分：　　0.8g

材料：4人分

ペンネ(12分ゆでタイプ)	300g
[A]	
┌水	300mL
│オリーブオイル	大さじ4
│塩	小さじ1/2
│砂糖	小さじ2
└おろしにんにく	小さじ2
[B]	
┌トマトの水煮	2缶(800g)
│(缶詰・実は粗く刻んで汁ごと入れる)	
└赤とうがらし(輪切り)	適量
ブラックペッパー(お好みで)	適量
粉チーズ(お好みで)	適量

＊1～4人分まで自動でできます。
※1人分を作るときは、人数分に合わせて材料は準備しますが、
水は90mLにします。

作りかた

(1) 耐熱容器に食材を入れたらすぐに加熱ができるよう、食材は準備をしておく。
(2) 耐熱容器に[A]を入れ、混ぜ合わせる。ペンネを入れ、[B]を加えて、ラップをふんわりかけてフチはしっかり押さえ、庫内中央に置く。(角皿は入れません)
探す → メニュー番号 → No.2206 → 決定 → スタート
(3) 加熱後、すぐにフォークなどを使って底から混ぜ合わせてほぐす。お好みでブラックペッパーと粉チーズをかける。

■ポイント

●食材は、作りかたに記載の順に入れてください。
●材料を入れたらすぐに加熱をしてください。パスタを長時間水につけておくと、加熱後、くっつきやすくなります。

ワンディッシュごはん



■ポイント

●ごはんは、冷やごはん(常温・冷蔵)を使います。冷凍ごはんや、あたたかいごはんではできません。

●市販のパックごはんも使えます。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。

●お好みの食材で作ることができます。

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。

材料：1人分

冷やごはん(常温・冷蔵)または市販のパックごはん	200g
[具]	
┌ お好みの野菜	約80g
│ ひき肉、薄切り肉または鶏肉	約80g
└ 塩	少々

※具の野菜や肉については、ポイントを参照してください。

作りかた

お好みの具材で1人分のごはんメニューが作れます。

(1) 耐熱容器(直径15～20cmくらいの深さのあるもの)に具の材料を入れて混ぜ合わせる。

(2) ごはんを(1)の上にのせ(冷やごはんは広げてのせる)ラップをふんわりかけてフチはしっかり押さえ、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
→ 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]を押す。

(3) 加熱後、ごはんと具をほぐしながら混ぜ合わせる。



※写真は冷やごはんをのせたときのイメージです。

メニュー例

・お手軽ルーローハン
・たらこの彩りごはん
・チキンライス
・ツナカレーごはん
・焼きとりごはん

お手軽ルーローハン



目安時間：　約4分30秒
カロリー：　794kcal
塩分：　　3.0g

材料：1人分

冷やごはん(常温・冷蔵)または市販のパックごはん	200g
[具]	
┌豚バラ薄切り肉(3～4cm幅に切る)	100g
│焼肉のたれ	大さじ2
│おろししょうが	小さじ1/2
│五香粉(ウーシャンフェン)	少々
└チンゲン菜(ざく切り)	60g
しょうゆ、白ごま	各適量

作りかた

(1) 耐熱容器(直径15～20cmくらいの深さのあるもの)にチンゲン菜以外の具の材料を入れて混ぜ合わせチンゲン菜をのせる。

(2) ごはんを(1)の上にのせ(冷やごはんは広げてのせる)ラップをふんわりかけてフチはしっかり押さえ、庫内中央に置く。(角皿は入れません)

探す → メニュー番号 → No.2505
→ 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。

§手動でするときは

レンジ600Wで約4分30秒

(3) 加熱後、ごはんと具をほぐしながら混ぜ合わせる。お好みでしょうゆを加えて味をととのえ、白ごまをかける。

チキンライス



目安時間：　約4分
カロリー：　564kcal
塩分：　　2.5g

材料：1人分

冷やごはん(常温・冷蔵)または市販のパックごはん	200g
[具]	
┌鶏もも肉(1.5cm角に切る)	50g
│塩	少々
│マッシュルーム	3個(45g)
│(4～6等分に切る)	
│玉ねぎ(みじん切り)	25g
│トマトケチャップ	大さじ1と1/2
│コンソメ(顆粒)	小さじ1と1/3
│こしょう	少々
└バター	10g

作りかた

(1) 耐熱容器(直径15～20cmくらいの深さのあるもの)に鶏肉と塩を入れて下味を付ける。

(2) (1)にバター以外の残りの具の材料を入れて混ぜ合わせ、バターをのせる。

(3) ごはんを(2)の上にのせ(冷やごはんは広げてのせる)ラップをふんわりかけてフチはしっかり押さえ、庫内中央に置く。(角皿は入れません)

探す → メニュー番号 → No.2507
→ 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。

§手動でするときは

レンジ600Wで約4分

(4) 加熱後、ごはんと具をほぐしながら混ぜ合わせる。

※お好みでパセリのみじん切りをかけてもよいでしょう。

ツナカレーごはん



目安時間：　約4分
カロリー：　626kcal
塩分：　　1.7g

材料：1人分

冷やごはん(常温・冷蔵)または市販のパックごはん	200g
[具]	
┌ にんじん(いちょう切り)	25g
｜ 玉ねぎ(みじん切り)	25g
｜ ツナ(缶詰・油漬けのもの)	1缶(70g)
｜ カレー粉	小さじ1
｜ 塩	ひとつまみ(約1g)
｜ こしょう	少々
└ バター	10g

作りかた

(1) 耐熱容器(直径15～20cmくらいの深さのあるもの)にバター以外の具の材料を入れて(ツナは缶汁ごと)混ぜ合わせ、バターをのせる。

(2) ごはんを(1)の上にのせ(冷やごはんは広げてのせる)ラップをふんわりかけてフチはしっかり押さえ、庫内中央に置く。(角皿は入れません)

探す → メニュー番号 → No.2508
→ 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。

§手動でするときは

レンジ600Wで約4分

(3) 加熱後、ごはんと具をほぐしながら混ぜ合わせる。

※写真は、イタリアンパセリを添えています。

たらこの彩りごはん



目安時間：　約4分
カロリー：　405kcal
塩分：　　1.2g

材料：1人分

冷やごはん(常温・冷蔵)または市販のパックごはん	200g
[具]	
┌ たらこ(薄皮を取る)	1/2腹(20～30g)
｜ 酒	小さじ1
｜ にんじん(3～4㎝長さの細切り)	60g
└ ピーマン(細切り)	1個
塩	適量

作りかた

(1) 耐熱容器(直径15～20cmくらいの深さのあるもの)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)の上にのせ(冷やごはんは広げてのせる)ラップをふんわりかけてフチはしっかり押さえ、庫内中央に置く。(角皿は入れません)

探す → メニュー番号 → No.2506
→ 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。

§手動でするときは

レンジ600Wで約4分

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

レンジメニュー　ワンディッシュごはん

焼きとりごはん



目安時間：　約4分
カロリー：　493kcal
塩分：　　2.4g

材料：1人分

冷やごはん(常温・冷蔵)または市販のパックごはん	200g
[具]	
┌ 焼きとり(缶詰・たれ味)	1缶(75g)
│ キャベツ(ひと口大に切る)	100g
└ 塩昆布(細切り)	大さじ1(4g)
青ねぎ(小口切り)	適量

作りかた

(1) 耐熱容器(直径15～20cmくらいの深さのあるもの)に具の材料を入れて(焼きとりは缶汁ごと)混ぜ合わせる。

(2) ごはんを(1)の上にのせ(冷やごはんは広げてのせる)ラップをふんわりかけてフチはしっかり押さえ、庫内中央に置く。(角皿は入れません)

探す → メニュー番号 → No.2509
→ 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。

§手動でするときは

レンジ600Wで約4分

(3) 加熱後、ごはんと具をほぐしながら混ぜ合わせ、青ねぎをのせる。

※お好みで、一味とうがらしをかけてもよいでしょう。

ワンディッシュヌードル



材料：1人分

[ゆでめん]

市販の冷凍ゆでめん (厚み2～3cmのもの) または	1玉(170～200g)
市販の冷蔵ゆでめん	1玉(約180g)

[具]

お好みの野菜	約80g
ひき肉または、薄切り肉	約50g
めんつゆ(ストレート)	大さじ2

※具の野菜や肉については、ポイントを参照してください。

作りかた

お好みの具材で1人分のヌードルメニューが作れます。

(1) 耐熱容器に具の材料を入れて混ぜ合わせる。

(2) ゆでめんを(1)の上にのせる。ラップをふんわりかけてフチはしっかり押さえ、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
→ 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。

・冷凍ゆでめんの場合

めんが斜めにならずに水平になるよう具の上にのせる。



・冷蔵ゆでめんの場合

水にくぐらせてほぐしためんを具の上にのせる。



■ポイント

●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、お好みのゆでめん(中華そば、そばなど)でも作ることができます。(味付けはお好みで調整してください)

●乾めんや生めん、冷蔵ゆでめんをご家庭で冷凍したものは使えません。

●お好みの食材で作ることができます。
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水平に入る容器を使います。

●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。

メニュー例

・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
・野菜たっぷりスタミナうどん

カレーうどん



探す → メニュー番号 → No.2513
→ 決定 → スタート

§手動でするときは
冷蔵のとき：レンジ600Wで約5分
冷凍のとき：レンジ600Wで約6分

(3) 加熱後、めんと具をほぐしながら混ぜ合わせ、青ねぎをのせる。

目安時間：　約6分(冷凍)
カロリー：　541kcal(冷凍ゆでうどん180gで算出)
塩分：　4.5g

材料：1人分

[ゆでめん]
- 市販の冷凍ゆでめん　1玉(170～200g)
  (厚み2～3cmのもの)
  または
- 市販の冷蔵ゆでめん　1玉(約180g)

[具]
- 豚バラ薄切り肉(3cm幅に切る)　20g
- 市販のレトルトカレー　1袋(180g)
- めんつゆ(ストレート)　大さじ2
- 水　大さじ2

青ねぎ(斜め切り)　適量

作りかた

(1) 耐熱容器(直径20cmくらいの深さのあるもの)に具の材料を入れて混ぜ合わせ、めんをのせる。
・冷凍ゆでめんの場合
めんが斜めにならないように具の上にのせる。
・冷蔵ゆでめんの場合
水にくぐらせてほぐしたためんを具の上にのせる。

(2) ラップをふんわりかけてフチはしっかり押さえてからラップの端を1cm折り返してすき間をあけ、庫内中央に置く。(角皿は入れません)



カルボナーラうどん



目安時間：　約6分(冷凍)
カロリー：　652kcal(冷凍ゆでうどん180gで算出)
塩分：　3.1g

材料：1人分

[ゆでめん]
- 市販の冷凍ゆでめん　1玉(170～200g)
  (厚み2～3cmのもの)
  または
- 市販の冷蔵ゆでめん　1玉(約180g)

[具]
- ブロックベーコン　50g
  (1cm角の拍子木切り)
- しめじ(小房に分ける)　50g
- 牛乳　小さじ4
- 水　小さじ2
- おろしにんにく　小さじ1/2
- コンソメ(顆粒)　小さじ1/2
- バター　10g

[A]
- 粉チーズ　大さじ1/2
- 粗びきブラックペッパー　適量

卵黄　M1個

作りかた

(1) 耐熱容器(直径20cmくらいの深さのあるもの)にバター以外の具の材料を入れて混ぜ合わせ、バターをのせる。

(2) ゆでめんを(1)の上にのせる。
- **冷凍ゆでめんの場合**
  めんが斜めにならないように具の上にのせる。
- **冷蔵ゆでめんの場合**
  水にくぐらせてほぐしためんを具の上にのせる。

(3) ラップをふんわりかけてフチはしっかり押さえてからラップの端を1cm折り返してすき間をあけ、庫内中央に置く。(角皿は入れません)



探す → メニュー番号 → No.2512 → 決定 → スタート

§手動でするときは
冷蔵のとき：レンジ600Wで約4分
冷凍のとき：レンジ600Wで約6分
※ベーコンの種類によっては、加熱の途中ではじけることがあります。

(4) 加熱後、[A]を加えてめんと具をほぐしながら混ぜ合わせ、卵黄をのせる。

レンジメニュー　ワンディッシュヌードル

ツナとアスパラのペペロンうどん



目安時間：　約6分(冷凍)
カロリー：　412kcal(冷凍ゆでうどん180gで算出)
塩分：　　1.7g

材料：1人分

[ゆでめん]
- 市販の冷凍ゆでめん　1玉(170～200g)
  (厚み2～3cmのもの)
  または
- 市販の冷蔵ゆでめん　1玉(約180g)

[具]
- ツナ(缶詰)　1/2缶(35g)
- アスパラガス(3～4cm長さに切る)　3本
- おろしにんにく　大さじ1/2
- オリーブオイル　大さじ1/2
- 赤とうがらし(輪切り)　適量

作りかた

(1) 耐熱容器(直径20cmくらいの深さのあるもの)に具の材料を入れて混ぜ合わせ、めんをのせる。
・冷凍ゆでめんの場合
めんが斜めにならないように具の上にのせる。
・冷蔵ゆでめんの場合
水にくぐらせてほぐしためんを具の上にのせる。

(2) ラップをふんわりかけて、フチはしっかり押さえ、庫内中央に置く。(角皿は入れません)
探す → メニュー番号 → No.2514
→ 決定 → スタート
§手動でするときは
冷蔵のとき：レンジ600Wで約3分30秒
冷凍のとき：レンジ600Wで約6分

(3) 加熱後、めんと具をほぐしながら混ぜ合わせる。

焼きうどん風



目安時間：　約7分(冷凍)
カロリー：　596kcal(冷凍ゆでうどん180gで算出)
塩分：　　2.8g

材料：1人分

[ゆでめん]

市販の冷凍ゆでめん (厚み2～3cmのもの) または	1玉(170～200g)
市販の冷蔵ゆでめん	1玉(約180g)

[具]

にんじん(薄めの短冊切り)	25g
玉ねぎ(薄切り)	25g
キャベツ(3cm角のざく切り)	50g
豚バラ薄切り肉(ひと口大に切る)	80g
和風だし(顆粒)	小さじ1/3
しょうゆ	大さじ1/2
かつお節	2.5g
青のり	適量

作りかた

(1) 耐熱容器(直径20cmくらいの深さのあるもの)にかつお節以外の具の材料を入れて混ぜ合わせ、かつお節をふり、めんをのせる。
・冷凍ゆでめんの場合
めんが斜めにならないように具の上にのせる。
・冷蔵ゆでめんの場合
水にくぐらせてほぐしためんを具の上にのせる。

(2) ラップをふんわりかけて、フチはしっかり押さえ、庫内中央に置く。(角皿は入れません)
探す → メニュー番号 → No.2515
→ 決定 → スタート
§手動でするときは
冷蔵のとき：レンジ600Wで約5分
冷凍のとき：レンジ600Wで約7分

(3) 加熱後、めんと具をほぐしながら混ぜ合わせ、青のりをかける。

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



目安時間：　約6分30秒(冷凍)
カロリー：　395kcal(冷凍ゆでうどん180gで算出)
塩分：　　2.3g

材料：1人分

[ゆでめん]
- 市販の冷凍ゆでめん　1玉(170～200g)
  (厚み2～3cmのもの)
  または
- 市販の冷蔵ゆでめん　1玉(約180g)

[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　小さじ1/3
- めんつゆ(ストレート)　小さじ4

白ごま　適量

作りかた

(1) 耐熱容器(直径20cmくらいの深さのあるもの)に具の材料を入れて混ぜ合わせ、めんをのせる。
・冷凍ゆでめんの場合
めんが斜めにならないように具の上にのせる。
・冷蔵ゆでめんの場合
水にくぐらせてほぐしためんを具の上にのせる。

(2) ラップをふんわりかけて、フチはしっかり押さえ、庫内中央に置く。(角皿は入れません)
探す → メニュー番号 → No.2516 → 決定 → スタート
§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

(3) 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。

豆腐の水切り



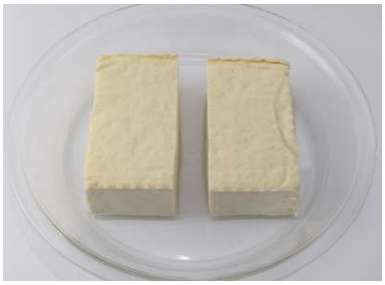
目安時間：　約3分

材料

豆腐	1/2～2丁(1丁300g)

作りかた

(1) 豆腐を半分に切って耐熱性の皿の中央にすき間を空けて並べ、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.2226
→ 決定 → 分量選択 → スタート

※絹ごし豆腐は、スタート後30秒以内に[弱め]を押します。

(2) 加熱後、キッチンペーパーで包み、しばらくおく。

干ししいたけをもどす



目安時間：　約8分

材料	
干ししいたけ	1～4枚
水	約200mL

作りかた

(1) 耐熱容器に、干ししいたけをカサを下にして入れ、ひたひたの水(約200mL)を加える。その上に耐熱性の皿をのせ、重しにする。



※干ししいたけが水から出ないようにします。
※加熱前に、ひとつまみの砂糖を加えるとよいでしょう。

(2) (1)を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.2227
→ 決定 → 分量選択 → スタート

※厚みのあるもの(どんこなど)は、スタート後30秒以内に[強め]を押します。
※加熱後、まだ固い場合は、重しの皿をのせたまましばらくつけておきます。

スポンジケーキ



目安時間： 約36分
カロリー： 256kcal(1/8切れ)
塩分： 0.1g

材料：直径18cmの金属製丸型1個分

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、次ページのサイズ別材料表をご参照ください。

作りかた

■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。

(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、人肌程度にあたたまったら湯せんからはずし、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、ヘラで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、熱いうちにヘラをつたわせて(6)に加え、手早く混ぜ合わせる。
ポイント…溶かしバターは、熱め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、下段に入れる。
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)

(次ページへ続く)

(前ページの続き)

(12) 加熱後、焼き縮みを防ぐため、すぐに型ごと20～30cmの高さから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

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

チョコレートケーキ



目安時間： 約36分
カロリー： 247kcal(直径18cmの1/8切れ)
塩分： 0.1g

材料：直径18cmの金属製丸型1個分

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	各少々
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、次ページのサイズ別材料表をご参照ください。

作りかた

■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。

(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、人肌程度にあたたまったら湯せんからはずし、白っぽく、筋がつくらい(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)に薄力粉とココアを合わせてふるいながら加え、ヘラで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、熱いうちにヘラをつたわせて(6)に加え、手早く混ぜ合わせる。
ポイント…溶かしバターは、熱め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.0211
→ 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、下段に入れる。
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の高さから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とココア(同量の湯で溶いたもの)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。

(次ページへ続く)

(前ページの続き)

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。

サイズ別材料表		
直径 / 材料	15cm	21cm
薄力粉	50g	90g
ココア	10g	30g
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・ドライフード

シフォンケーキ



目安時間： 約50分
カロリー： 207kcal(1/10切れ)
塩分： 0.1g

材料：直径20cmのアルミ製シフォンケーキ型1個分

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。

作りかた

(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、下段に入れる。
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。

お菓子・ドライフード

パウンドケーキ



目安時間： 約50分
カロリー： 260kcal(1/8切れ)
塩分： 0.1g

材料：約16×7×高さ6cmの金属製パウンドケーキ型1本分

[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(柔らかくしたもの)	100g
砂糖	80g
卵	M2個
[A]	
薄力粉	100g
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
レモン汁	1/2個分
レモンの皮(すりおろす)	1/2個分
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	

作りかた

■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。

(1) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
(2) お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分〜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て下段に入れる。
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

お菓子・ドライフード

チーズケーキ



目安時間： 約50分
カロリー： 341kcal(1/8切れ)
塩分： 0.5g

材料：直径18cm の金属製丸型1個分

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。

作りかた

(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
バターのかたまりがなくなるまで溶かす。
(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、下段に入れる。
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。

ロールケーキ



目安時間： 約18分
カロリー： 269kcal(1/8切れ)
塩分： 0.2g

材料：1本分

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
お好みのフルーツ	適量
クッキングシート	

作りかた

■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。

(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フチから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がかけるく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くり返す。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、上段に入れる。
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19分
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。

(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。

(次ページへ続く)

(前ページの続き)

(12) 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。

(13) ホイップクリームに小さく切ったフルーツを混ぜる。

(14) 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。

(15) 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。

チョコバナナケーキ



目安時間： 約12分
カロリー： 162kcal(1/8切れ)
塩分： 0.3g

材料：20cm角1枚分

ホットケーキミックス	150g
バナナ[a]	1本(正味90g)
卵	M2個
バナナ[b](トッピング用・輪切り)	1本(正味90g)
チョコチップ	15g
ビニール袋	
クッキングシート	

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
(2) 適当な大きさにちぎったバナナ[a]をビニール袋に入れ、バナナをつぶすようにしてもむ。
(3) (2)にホットケーキミックスと卵を入れ、全体が混ざり合うようにさらにもむ。
(4) 角皿にアミをのせ、クッキングシートを敷く。
(5) (3)のビニール袋の角をはさみで切り、(4)の上に絞り出し、20cm角にのばす。半分にバナナ[b]を並べ、半分にチョコチップを散らす。
(6) (5)を上段に入れる。
探す → メニュー番号 → No.0447
→ 決定 → 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13～15分
※自動加熱とは棚位置が異なります。
(7) 加熱後、お好みの大きさに切る。
※粉砂糖をふってもよいでしょう。

マフィン



目安時間： 約35分
カロリー： 271kcal(1個分)
塩分： 0.4g

材料：直径6cmの耐熱性紙製型6個分

バター(柔らかくしたもの)	100g
砂糖	120g
卵	M2個
[A]	
┌ 薄力粉	200g
└ ベーキングパウダー	小さじ1と1/2(6g)
牛乳	100mL

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
(2) 卵は室温に出しておき、[A]は合わせてふるっておく。
(3) ボウルに柔らかくしたバターと砂糖を入れ、白っぽくなるまで練り混ぜる。溶いた卵を2～3回に分けて加え、なめらかになるまでさらに混ぜる。
(4) (3)に[A]の1/3量をふるい入れ、サックリと混ぜ牛乳の半量を加えて混ぜる。
(5) (4)をもう一度くり返した後、最後に残りの[A]を混ぜる。
(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.2183
→ 決定 → スタート
(7) (5)をマフィン型に等分に入れ、角皿に並べる。
(8) 予熱が完了すれば、(7)を下段に入れる。
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160℃で約35分

お菓子・ドライフード

マドレーヌ



目安時間： 25～28分
カロリー： 187kcal(1個)
塩分： 0.1g

材料：直径9cmの丸いマドレーヌ型9個(1段分)

卵	M2個
砂糖	100g
レモン汁	小さじ1
[A]	
┌ 薄力粉	100g
└ ベーキングパウダー	小さじ2/3
バター(小さく切る)	100g
敷き紙	

※敷き紙は高さ2cm以上のものをお使いください。高さが低いと加熱中に生地があふれることがあります。

作りかた

(1) マドレーヌ型に敷き紙を敷く。
(2) ボウルに卵を割り入れ、泡立器でよく溶きほぐしてから砂糖を一度に加え、全体が白っぽくもったりするまで混ぜ合わせる。
(3) (2)にレモン汁を加えてさっと混ぜ合わせ、[A]を合わせてふるい入れ、手早く混ぜ合わせる。
(4) 耐熱容器にバターを入れ、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4分30秒 → スタート
バターのかたまりがなくなるまで溶かす。
(5) (3)に(4)を回し入れ、底から生地をすくい上げるようにして混ぜる。
(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
手動調理 → オーブン → 予熱あり・1段 → 決定 → 170℃ → スタート
(7) (1)の型に生地を入れ、トントンとたたいて空気抜きをし、角皿の手前に寄せて並べる。
(8) 予熱が完了すれば、(7)の角皿を上段に入れる。
25～28分 → スタート
(9) 加熱後、すぐに型から出して冷ます。

お菓子・ドライフード

マーブルブラウニー



目安時間： 約35分
カロリー： 378kcal(1/8切れ)
塩分： 0.3g

材料：18×18cmの金属製角型1個分

[A]	
┌薄力粉	100g
│ココア	20g
└ベーキングパウダー	小さじ1/2
[B]	
┌バター(小さく切る)	100g
└チョコレート(細かく刻む)	90g
卵	M2個
三温糖または砂糖	70g
クリームチーズ	200g
[C]	
┌卵黄	M1個分
└レモン汁	小さじ2
[D]	
┌チョコレート(細かく刻む)	5g
└牛乳	小さじ1/2
クッキングシート	
竹串	

作りかた

※このメニューはダウンロード限定メニューです。ヘルシオを無線LAN接続してお試しください。

(1) 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。[A]は合わせてふるっておく。

(2) 耐熱容器に[B]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 → 500W・1分30秒〜2分 → スタート

(3) 加熱後、かき混ぜて溶かす。
※加熱後チョコレートの形は残っていますが、混ぜると溶けます。混ぜても粒が残っている場合は、加熱を延長してください。

(4) ボウルに卵を割り入れて溶きほぐし、三温糖を加えてザラザラ感がなくなるまですり混ぜ、(3)を加えて混ぜる。

(5) (4)に(1)の粉をふるい入れてサックリと混ぜ合わせる。(1)の型に生地を流し入れ、表面を平らにする。

(6) ボウルに柔らかくしたクリームチーズを入れて練り、[C]を加えて混ぜ合わせる。

(7) 耐熱容器に[D]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 → 500W・約10秒 → スタート

(8) 加熱後、かき混ぜて溶かす。

(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.2461 → 決定 >>> スタート

(10) (5)のブラウニー生地の上に(6)を入れて表面を平らにする。その上に(8)のチョコレートを細い線を描くようにたらして、竹串でマーブル模様になるように筋をつける。

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

(12) 加熱後、アミにのせて冷まし、適当な大きさに切る。

お菓子・ドライフード

クッキー(型抜きクッキー)



目安時間： 約22分
カロリー： 161kcal(5個)
塩分： 0.0g

材料：約108個(2段分)	
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。

作りかた

(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5mm厚さのもの(割りばしなど)を置くときれいにのばせます。
(6) お好みの型で抜き、角皿に間隔をあけて等分に並べる。
ポイント…抜き型に粉をつけると抜きやすくなります。
※一度型で抜いた生地はまとめて、のばしては抜くことをくり返します。
(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る。
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。

お菓子・ドライフード

スノーボールクッキー



目安時間： 約22分
カロリー： 167kcal(5個)
塩分： 0.0g

材料：80個(2段分)

[クッキー生地]

┌バター	180g
│砂糖	80g
└薄力粉	280g
粉砂糖	適量

＊40個(1段分)も自動でできます。予熱終了後、上段に入れます。

作りかた

(1) 溶かしバターを作る。大きめの耐熱容器にバターを1cm角に切って入れ、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3〜4分 → スタート
バターのかたまりがなくなるまで溶かす。

(2) 加熱後、(1)に砂糖を入れてよく混ぜ合わせ、薄力粉をふるい入れ、サックリと混ぜ合わせる。(粉を入れてから混ぜすぎると固い仕上がりになります)

(3) (2)を80等分にして丸め、薄くバター(分量外)をぬった2枚の角皿に並べる。

(4) 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.0293
→ 決定 → 分量選択 → スタート

(5) 予熱が完了すれば、(3)を上段と下段に入れる。(1段のときは上段に入れる)
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180℃で約22分
(1段は、予熱あり1段180℃で約17分)

(6) 加熱後、充分に冷まし、粉砂糖をまぶす。

ポイント…粉砂糖を入れたビニール袋にクッキーを入れて振ると無駄なくまぶせます。
※薄力粉と一緒にココア大さじ1または抹茶大さじ1を混ぜてもよいでしょう。

お菓子・ドライフード

メレンゲクッキー



目安時間： 約1時間
カロリー： 150kcal(全量)
塩分： 0.2g

材料：直径1.2cmの丸型口金のもの約30個分

卵白	30g(約M1個分)
グラニュー糖	35g
クッキングシート	

作りかた

※このメニューはダウンロード限定メニューです。ヘルシオを無線LAN接続してお試しください。

(1) ボウルに卵白を入れて溶きほぐし、泡立てる。
(2) (1)にグラニュー糖を3回に分けて加え、つやが出てツノが立つまでしっかり泡立てる。
(3) (2)をお好みの口金をつけた絞り出し袋に入れ、クッキングシートを敷いた角皿に絞り出す。
(4) 予熱する。(付属品・食品は入れません)
予熱目安時間約2分
探す → メニュー番号 → No.2452
→ 決定 >>> スタート
(5) 予熱が完了すれば、(4)を上段に入れる。
スタートを押す。
※ハート型など3～4cmくらいの大きさに絞り出したときは、加熱終了後、延長で10～20分加熱を延長します。
(6) 加熱後、網にのせて冷ます。粗熱が取れたら、クッキングシートからはがす。

フルーツタルト



目安時間： 約47分
カロリー： 1875kcal(全量)
塩分： 0.2g

材料：直径18cmの金属製タルト型1個分

■タルト生地	
バター	80g
砂糖	30g
卵	M1/2個分
薄力粉	125g
クッキングシート	
タルトストーン※	
■アーモンド生地	
バター	35g
砂糖	35g
アーモンドパウダー	35g
卵	M1/2個分
ラム酒	小さじ1/2
■仕上げ	
フルーツ(いちご、マスカット、ブルーベリーなど)	適量
生クリーム、粉砂糖、チャービルなど	適量

※タルトストーンとは、タルト生地を焼くときに重しとして使う道具です。
タルトストーンがない場合は、小豆や米などでも代用できます。

作りかた

※このメニューはダウンロード限定メニューです。ヘルシオを無線LAN接続してお試しください。

■タルト生地

(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、冷蔵室で約1時間ねかせる。

(4) ラップとラップの間に(3)の生地をはさみ、めん棒で型よりもひとまわり大きくなるように厚さ約3mmにのばし、型にきっちりと敷き詰め、余ったフチはめん棒を転がして切り落とす。焼いたときにふくらまないように底と側面にフォークでたくさん穴を開ける。冷蔵室で約15分冷やす。
ポイント…型に敷き詰めるときに強く押し付けると、生地が薄くなったりちぎれてしまったりするので、ていねいにします。

(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.2448
→ 決定 >>> スタート

(6) クッキングシートを直径約25cmの円形に切り、外側から中心に向かって約5cmの切り込みを8カ所入れる。(4)の上に敷き、タルトストーンをのせる。



(7) 予熱が完了すれば、角皿に(6)をのせ下段に入れる。
スタートを押す。

(8) 加熱後、ミトンを使って角皿を取り出し、ドアを閉める。タルトストーンをクッキングシートごと取り出す。
[ご注意]
・加熱後は、角皿やタルトストーンが熱くなっていますので、ミトンを使って取り出し、熱に強い台の上に置いてください。(やけどに注意)

(9) (8)の角皿を再び下段に入れ、[延長]で約7分加熱する。
※延長表示が消えたときは、
手動調理→オーブン・1段予熱なしの180℃で約7分加熱します。

(10) 加熱後、冷ます。

■アーモンド生地

(11) 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。

(12) (11)にアーモンドパウダーを入れて混ぜ合わせ、溶いた卵、ラム酒を少しずつ加えてよく混ぜる。

(次ページへ続く)

(前ページの続き)

(13) 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.2448
→ 決定 >>> スタート
(14) 冷めた(10)に(12)を流し入れ、角皿にのせる。
(15) 予熱が完了すれば、(14)を下段に入れる。
スタートを押す。

■仕上げ

(16) 加熱後、冷ます。お好みのフルーツや生クリーム、粉砂糖、チャービルなどで飾る。

アップルパイ



目安時間： 35～40分
カロリー： 321kcal(1/8切れ)
塩分： 0.7g

材料：直径23cmの金属製パイ皿1個分

[りんごの甘煮]	
りんご※	4個(正味600g)
砂糖	120g
レモン汁	1/2個分
コーンスターチ	小さじ2
シナモンパウダー(お好みで)	少々
冷凍パイシート(市販のもの)	4枚(1枚100gのもの)
[ドリュール]	
卵黄	M1個
水	小さじ1

※紅玉など酸味のある種類がおすすめです。

作りかた

(1) りんごは8つ割りにして皮と芯を取る。大きさをそろえて厚めのいちょう切りにし、すぐに塩水にさらす。

(2) (1)を洗って水気をきり、耐熱容器に入れて砂糖とレモン汁をまぶす。水気が出れば、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・10～12分 → スタート
途中、残り時間が約2分のときに取り出す。汁気をきってコーンスターチ(同量の水で溶く)を混ぜ、フタをせずに再び庫内中央に置き、スタートを押す。加熱後、お好みでシナモンパウダーを加え、冷ます。

(3) 冷凍パイシートを2枚分ずつをくっつけ、打ち粉をした台にのせる。それぞれのパイシートを、めん棒で厚さ3～4mmにのばし、パイ皿よりひとまわり大きめの円形を作る。

(4) 1枚をパイ皿に敷き、フォークで底にたくさん穴を開ける。

(5) 汁気をきったりんごの甘煮を入れ、パイシートの端にドリュールをぬってもう1枚のパイシートをかぶせる。

(6) 余ったフチを切り取って表面にドリュールをぬる。余ったパイシートをまとめてのばし直し、フチ飾りにしたり、型で抜いて表面に飾る。冷蔵室で約30分ねかせる。

(7) 予熱する。(付属品・食品は入れません)
予熱目安時間約6分
手動調理 → オーブン → 予熱あり・1段 → 決定 → 210℃ → スタート

(8) (6)の表面にドリュールをぬり3～4カ所切り目を入れる。

(9) 予熱が完了すれば、角皿の中央に(8)をのせ、上段に入れる。
35～40分 → スタート

アドバイス…加熱後、ラム酒でのばしたあんずジャムをぬって仕上げてもよいでしょう。

シュークリーム



目安時間： 約30分
カロリー： 161kcal(1個)
塩分： 0.1g

材料：12個(1段分)

[カスタードクリーム]

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

[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。

作りかた

■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。

■カスタードクリームを作る

(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。

■シュー生地を作る

(3) 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。

(4) 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

(5) 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。

(6) 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。

(7) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)

(次ページへ続く)

(前ページの続き)

(8) 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

(9) 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。

(10) 予熱が完了すれば、(9)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。

(11) 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。
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。

パリブレスト



目安時間： 約30分
カロリー： 2368kcal(全量)
塩分： 0.7g

材料：1個分

■カスタードクリーム	
薄力粉、コーンスターチ	各大さじ1
砂糖	40g
牛乳	1カップ
卵黄	M2個
バター	15g
ブランデー	小さじ1
バニラエッセンス	少々
■シュー生地	
水	60mL
バター	30g
薄力粉	30g
卵	M1～2個
アルミホイル	
■マロンクリーム	
マロンペースト	240g
バター	30g
生クリーム(乳脂肪分35%)	80g
■仕上げ	
栗の渋皮煮	適量
粉砂糖	適量

作りかた

※このメニューはダウンロード限定メニューです。ヘルシオを無線LAN接続してお試しください。

■カスタードクリーム

(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1分30秒 → 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40秒→約40秒→約1分(合計約3分50秒)

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。

■シュー生地

(3) 角皿にアルミホイルを敷く。生地を絞る目印をつける。直径約10cmの容器を角皿の左側に置き、薄力粉(分量外)を茶こしなどで軽くふるって、目印をつける。右側にも同じようにつける。

(4) 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2分 → 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。

(5) 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秒 → スタート

(6) 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。

(7) 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。

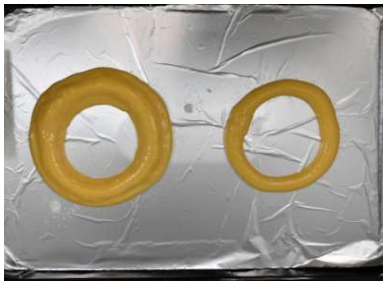


卵が全部入らないうちにこの状態になったら、卵を加えるのをやめる。

(次ページへ続く)

(前ページの続き)

(8) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
(9) 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.2451
→ 決定 >>> スタート
(10) 生地を直径約1.2cmの丸型口金をつけた絞り出し袋に入れる。
・本体のシューを絞る
左側の目印の内側と外側に2本生地をくっつけて絞る。2本の円の上に重ねるように1本生地を絞る。絞った生地と生地を、水をつけた指先でなじませる。
・中に入れるシューを絞る
右側の目印の真上に1本生地を絞る。



(11) 予熱が完了すれば、(10)を上段に入れる。
スタートを押す。
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。
(12) 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。
ポイント…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。

■マロンクリーム
(13) ボウルに生クリームを入れ、ツノが立つくらいしっかり泡立てて冷蔵室で冷やす。
(14) ボウルにマロンペーストと柔らかくしたバターを入れて、泡立器でなめらかになるまで混ぜ合わせる。
(15) (14)に(13)を加えてゴムベラで混ぜ合わせる。

■仕上げ
(16) 本体のシューを横半分にスライスする。カスタードとマロンクリームはそれぞれ絞り袋に入れておく。
(17) 半分にスライスした底側のシューにカスタードを絞り中に入れるシューをのせる。その上にマロンクリームを絞り、本体のシューをかぶせる。上にもマロンクリームを絞り、栗の渋皮煮や粉砂糖などを散らす。

お菓子・ドライフード

カスタードクリーム



目安時間： 8～9分
カロリー： 574kcal(1カップ)
塩分： 0.2g

材料：2カップ分

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

作りかた

(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。

お菓子・ドライフード

プリン



目安時間： 約22分
カロリー： 105kcal(1個)
塩分： 0.1g

材料：ステンレス製プリン型10個分

[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。

作りかた

(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。あめ色に煮詰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ザルなどに卵白が残り、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。
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。

お菓子・ドライフード

プリン(なめらかタイプ)



目安時間： 約35分
カロリー： 185kcal(1個)
塩分： 0.1g

材料：底の直径8cm、高さ4cmのココット型8個分

[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	

作りかた

(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…お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。

おはぎ



目安時間： 約20分
カロリー： 186kcal(1個)
塩分： 0.0g

材料：15個分	
つぶあん	600g
もち米	2合(300g)
水	270mL
砂糖	大さじ4
ごま	大さじ5
青きな粉	適量

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位2)
(2) つぶあんは15等分して丸める。
(3) 洗ったもち米と水を金属製バット(約27×21×高さ3.5cm)に入れ、約1時間つけておく。
(4) 角皿にアミをのせ、(3)をのせる。
(5) (4)を上段に入れる。
手動調理 → 蒸し物 → 約20分 → スタート
※加熱後、角皿を取り出す際、金属製バットがすべりやすいので注意してください。
(6) 加熱後、ボウルに移しかえて砂糖を加え、水でぬらしたすりこ木で五分づきまでつき、15等分する。
(7) (6)のうち10個は(2)のあんを包み、表面にごま、青きな粉をつける。残りの(6)は(2)のあんで包む。

揚げパン



目安時間： 約11分
カロリー： 430kcal(5本)☆
塩分： 0.6g

材料：20本分	
食パン(6枚切り)	2枚
バター	50g
グラニュー糖	適量

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
(2) 食パンのミミを1cm幅に切る。残りのパンを6等分に切る。
(3) 耐熱容器にバターを入れ、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2分 → スタート
バターのかたまりがなくなるまで溶かす。
(4) パン(ミミも)に(3)をかけて、まんべんなくからめる。
(5) 角皿にアミをのせ、(4)を並べる。
(6) (5)を上段に入れる。
探す → メニュー番号 → No.0445 → 決定 → 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・予熱なしで約12～14分
※自動加熱とは棚位置が異なります。
(7) 加熱後、ビニール袋にパンを入れ、グラニュー糖をからめる。
※写真は、グラニュー糖にシナモンを混ぜています。

お菓子・ドライフード

大学いも



目安時間： 約28分
カロリー： 270kcal☆
塩分： 0.1g

材料：4人分

さつまいも	2本(500g)
サラダ油	小さじ2
[みつ]	
┌ 砂糖	大さじ8
│ 水	大さじ1
└ しょうゆ	小さじ2/3
クッキングシート	

＊2人分も自動でできます。

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
(2) さつまいもは、皮をよく洗って6cm長さの乱切りにして袋に入れ、サラダ油をまぶしつける。
(3) 角皿にクッキングシートを敷いて(2)のいもを並べ、みつの材料を小さめの耐熱容器に入れて角皿の空いたスペースに置いて下段に入れる。



探す → メニュー番号 → No.0541
→ 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28分
(2人分は約21分)

(4) 加熱後、すぐにミトンなどを使ってやけどをしないように耐熱容器のみつをいもにかけてからめる。
※加熱後のみつといもを混ぜすぎると白濁することがあります。
ご注意：みつの容器は高温になっていますので必ずミトンなどを使ってください。

焼きりんご



目安時間： 約30分
カロリー： 273kcal(1個)
塩分： 0.0g

材料：4個分

りんご	4個(1個300g)
[A]	
┌ 砂糖	60g
│ バター	40g
└ シナモンパウダー	小さじ1

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
(2) りんごはフォークなどで皮に20カ所くらい穴を開け芯抜きなどで底を残して芯を抜き取る。混ぜ合わせた[A]を芯をくり抜いた穴に、等分に入れる。
(3) 深さ3cm程度の底の平らな耐熱容器(加熱後、汁気が出るので、深さが必要です)にりんごを並べ、角皿にのせる。
(4) 予熱する。(付属品・食品は入れません)
予熱目安時間約6分
探す → メニュー番号 → No.0237
→ 決定 → スタート
(5) 予熱が完了すれば(3)を下段に入れる。
スタートを押す。
§手動でするときは
ウォーターオーブン・予熱あり1段の190℃で約30分

さつまいもの蒸しパン



目安時間： 約17分
カロリー： 123kcal(1個)
塩分： 0.3g

材料：ステンレス製プリン型10個分

卵	M2個
[A]	
┌ ホットケーキミックス	200g
│ 砂糖	30g
└ 牛乳	100mL
さつまいも(1cm角に切る)	1/2本
紙ケース	10枚

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位2)
(2) ボウルに卵を割りほぐし、[A]を加えて全体がなじむように混ぜ合わせる。
(3) プリン型に紙ケースを入れ、生地を等分に入れてさつまいもを上に散らし、角皿にのせる。
(4) (3)を上段に入れる。
手動調理 → 蒸し物 → 約17分
→ スタート
(5) 加熱後、型から出す。

お菓子・ドライフード

いちごジャム



目安時間： 12～13分
カロリー： 489kcal(全量)
塩分： 0.0g

材料：でき上がり量約280g分

いちご	1パック(300g)
レモン汁	1/2個分
砂糖	100g

作りかた

(1) 大きめの耐熱容器にヘタを取ったいちご、レモン汁、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・12～13分
→ スタート
途中1～2度取り出してアクをすくってかき混ぜ、[スタート]を押して加熱を続ける。
※加熱途中に取り出す場合は[とりけし]は押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止させ、食品を取り出してください。
(2) 加熱後、そのまま冷ます。

■ポイント

●冷めると全体が固まってジャム状になります。
●つぶのないジャムにしたいときは、熱いうちに裏ごしします。

お菓子・ドライフード

ヨーグルト



目安時間： 約4時間30分

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	

作りかた

※お作りになる前に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。

■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。

●下記の牛乳、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。

ドライフード(セミドライ)



目安時間： 約2時間

材料

[食材例]

パイナップル、りんご、みかん、キウイ、 ぶどう、ミニトマトなど	適量
クッキングシート	

※角皿に重ならないよう広げてのる分量が適量です。

＊1段分も自動でできます。下段に入れます。

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)

(2) 食材は1cm程度にスライスする。
※りんごは塩水にさらすと変色が防げます。
※ぶどう、ミニトマトは、半分に切り、切り口を上に向けて角皿にのせてください。

(3) 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
※ぶどう、ミニトマトを加熱する場合は、スタート後30秒以内に[強め]を押す。
(目安時間約2時間45分)

(4) 加熱後、角皿からはずして冷ます。

■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。
- ●左記の角皿の写真は切った食材の大きさの目安を示すため、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。

お菓子・ドライフード

ドライフード(チップス)



目安時間： 約1時間

材料

[食材例]

じゃがいも、さつまいも、かぼちゃ、 れんこん、ごぼう、りんごなど	適量
クッキングシート	

※角皿に重ならないよう広げてのる分量が適量です。

＊1段分も自動でできます。下段に入れます。

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)

(2) 食材をスライサーなどで1～2mm程度に薄くスライスし、かぼちゃ以外は水にさらす。
※ごぼうやれんこんは酢水に、りんごは塩水にさらすと変色が防げます。
※かぼちゃは、皮をむいてからスライスします。
※りんごは2mm程度の厚さの方が味わいがあります。

(3) 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る。

(4) (3)を上段と下段に入れる。
探す → メニュー番号 → No.0990
→ 決定 → 分量選択 → スタート
※厚さ2mmにスライスしたものは、スタート後30秒以内に[強め]を押す。
(目安時間約1時間30分)

(5) 加熱後、角皿からはずして冷ます。

■ポイント

●一般的なドライフードとは加熱方法が異なります。長期間の保存はできませんので早めに食べきってください。

●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。

ドライフード(おつまみ)



目安時間： 約2時間30分

材料

[食材例]

牛薄切り肉(赤身)、ささ身、さけ、いかなど　適量

クッキングシート

※角皿に重ならないよう広げてのる分量が適量です。

＊1段分も自動でできます。下段に入れます。

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)

(2) 5mm以下程度に薄く切り、お好みで下味を付ける。

(3) 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る。



(4) (3)を上段と下段に入れる。

探す → メニュー番号 → No.0991
→ 決定 → 分量選択 → スタート

※さけ、ささ身を加熱する場合は、スタート後30秒以内に[強め]を押す。(目安時間約3時間)

(5) 加熱後、角皿からはずして冷ます。

※牛肉、ささ身、さけは調味液に漬けこんでから加熱してもよいでしょう。

≪牛肉、ささみの調味液≫

牛肉または、ささみ…100g
粗びきこしょう…少々
[A]
赤ワイン…40mL
しょうゆ…20mL
みりん…20mL

≪さけの調味液≫

さけ…200g
[B]
しょうゆ…80mL
みりん…40mL
酒…40mL

■ポイント

●一般的なドライフードとは加熱方法が異なります。長期間の保存はできませんので早めに食べきってください。

●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。

●左記の角皿の写真は切った食材の大きさの目安を示すため、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。

お菓子・ドライフード

ドライハーブ



目安時間： 50～60分

食材例

パセリ、青じそ、セロリなど　約10g
クッキングシート

作りかた

(1) パセリは洗って葉先をちぎり、セロリも葉をちぎり、水気を充分にふき取る。

(2) 角皿にクッキングシートを敷き、(1)を重ならないように並べ、金属製のザルをかぶせる。
※金属製のザルをかぶせるのは、乾燥した食材が飛んでしまうのを防ぐためです。



↓



(3) 予熱する。(付属品・食品は入れません)
予熱目安時間約2分
手動調理 → オーブン → 予熱あり・1段 → 決定 → 100℃ → スタート

(4) 予熱が完了すれば、(2)を下段に入れる。
50分～1時間 → スタート

※パセリのみの場合は、
手動調理 → オーブン → 予熱あり・1段 → 決定 → 100℃ → スタート
予熱完了後、角皿を下段に入れ、
約40分 → スタート
※加熱後、密封し、冷凍室での保存をおすすめします。

ロールパン



目安時間： 約28分
カロリー： 127kcal(1個)
塩分： 0.3g

材料：24個(2段分)

[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と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。

作りかた

■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。

(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。(1段のときは上段に入れる)
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

(次ページへ続く)

(前ページの続き)

(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、上段と下段に入れる。(1段のときは上段に入れる)

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25～28分

(1段は、予熱あり1段の180℃で20～23分)

食パン



目安時間： 約35分
カロリー： 126kcal(1/12切れ)
塩分： 0.6g

材料：約20×８×高さ8.5cm の１斤用パン型１本分

[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と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

作りかた

■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。

(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、牛乳を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。

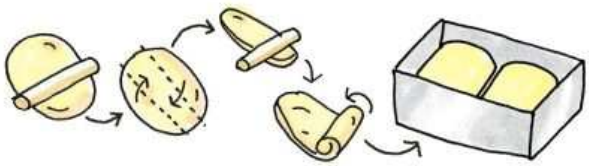
(5) きれいに丸めなおして薄くバター(分量外)をぬったボウルに生地を入れ、乾いたふきんをかける。角皿にのせる。

(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2等分して丸め、ラップをかけて約20分おき、休ませる。(ベンチタイム)

(9) 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。

(10) (9)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。

(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.0241 → 決定 → 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、角皿の中央に横方向になるようにのせて下段に入れる。
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

(13) 加熱後、型から出してクッキングシートをはがす。

パン・ピザ

カンタンパン



目安時間： 約23分
カロリー： 125kcal(1個)
塩分： 0.4g

材料：9個分

[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

作りかた

■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。

(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) 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。

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

(4) 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)

(5) 生地をスケッパーか包丁で9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)

(6) 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。

(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.2168 → 決定 → スタート

(8) (6)の表面にドリュールをぬり、予熱が完了すれば、上段に入れる。

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180℃で約23分

フォカッチャ



目安時間： 約27分
カロリー： 132kcal(1/4切れ)
塩分： 0.8g

材料：4個分･2段分

[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。

作りかた

■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。

(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、水を入れて軽く混ぜたあと、オリーブオイルを混ぜこむ。
(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油(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4等分して丸め、ラップをかけて約20分おき、休ませる。(ベンチタイム)
(9) 角皿2枚に薄く油(分量外)をぬる。
(10) それぞれの生地を直径14cmの円形に成形し、(9)の角皿に間隔をあけて並べる。
(11) (10)を上段と下段に入れる。(1段のときは上段に入れる)
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。
(12) 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
(13) (11)のパンの表面にオリーブオイルをぬって、塩をふり、指で数カ所くぼみを作る。予熱が完了すれば、上段と下段に入れる。(1段の時は上段に入れる)
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220℃で約27分
(1段は、予熱あり1段の220℃で約20分)
(14) 加熱後、パンの表面にオリーブオイルをぬる。
※お好みで、ローズマリーを散らしてもよいでしょう。

シナモンロール



目安時間： 約20分
カロリー： 231kcal(1個)
塩分： 0.4g

材料：マフィン型6個分

[パン生地]

強力粉	150g
砂糖[a]	15g
塩	小さじ1/3(2g)
ドライイースト	小さじ2/3(2g)
牛乳	90g
溶き卵	20g
バター[a]	30g

[シナモンバター]

バター[b]	20g
シナモンパウダー	4g
砂糖[b]	40g
くるみ	20g

作りかた

※このメニューはダウンロード限定メニューです。ヘルシオを無線LAN接続してお試しください。

(1) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)

(2) 大きいボウルに強力粉、砂糖[a]、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[a]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て、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) 柔らかくしたバター[b]にシナモンパウダーと砂糖[b]を加えてよく練り混ぜておく。くるみは刻んでおく。型の内側にバター(分量外)をぬっておく。

(8) 発酵後、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)

(9) 生地を丸め、ラップをかけて約20分おき休ませる。(ベンチタイム)

(10) 生地をめん棒で横15×縦30cmにのばし、(7)のシナモンバターを奥2cmほど残して全面にぬり、刻んだくるみを散らす。

(11) 生地を手前から巻いて巻き終わりをしっかり閉じて転がし、18cm幅にする。6等分に切り、切り口を上にして(7)で準備した型に入れ、角皿にのせて上段に入れる。
※両端の生地は切り口が上になるように型に入れると焼き上がりの形がきれいになります。



※写真のように耐熱性の紙ケースに入れて焼くこともできます。
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。

(次ページへ続く)

(前ページの続き)

(12) 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.2450
→ 決定 >>> スタート
(13) 予熱が完了すれば角皿を上段に入れる。
スタートを押す。

フランスパン(バゲット)



目安時間： 約30分
カロリー： 93kcal(1/6本)
塩分： 0.3g

材料：2本分

[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

作りかた

■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。

(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、レモン汁、水を入れて軽く混ぜる。

(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油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 → 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、(5)を室温において生地が2倍にふくらむまで発酵します。

(7) 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)

(8) 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、両手で転がして約30cmの長さにする。



(9) 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。



(次ページへ続く)

(10) (9)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。

(11) 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。

(12) 予熱が完了すれば、角皿を取り出してドアを閉める。(9)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。



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)

(13) カミソリで3本ずつ切り込み(クープ)を入れ、上段に入れる。
スタートを押す。

■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(12)の要領で上段の角皿に移しかえて(13)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

■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割を薄力粉に置きかえてください。
・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すべ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。

ブール



目安時間： 約30分
カロリー： 140kcal(1個)
塩分： 0.5g

材料：4個分

[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

作りかた

■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。

(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、レモン汁、水を入れて軽く混ぜる。

(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油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 → 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、(5)を室温において生地が2倍にふくらむまで発酵します。

(7) 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4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)

(8) 生地をやさしく丸めて、閉じ目をしっかりつまんでひっつける。

(9) 角皿にキャンバス地を敷いて、間隔をあけて生地を4個並べる。キャンバス地をたるませて溝状にする。

(10) (9)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。

(11) フランスパン(バゲット)と同様に予熱する。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(フランスパン(バゲット)) → 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。

(12) 予熱が完了すれば、庫内上段に入れていた角皿を取り出してドアを閉める。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4個のせかえる。
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)

(13) カミソリで＃の切り込み(クープ)を入れ、上段に入れる。
スタートを押す。

■手動で焼くとき

フランスパン(バゲット)を参照してください。

クッペ



目安時間： 約30分
カロリー： 140kcal(1個)
塩分： 0.5g

材料：4個分

[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

作りかた

■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。

(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、レモン汁、水を入れて軽く混ぜる。

(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。

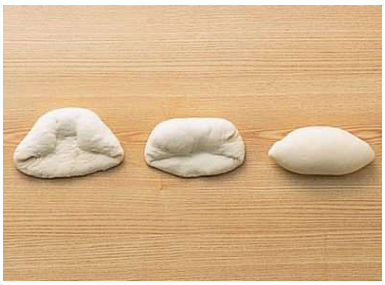
(4) 生地をのばしてみて指が透けて見えればちょうどよい状態。

(5) きれいに丸めなおして薄く油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 → 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、(5)を室温において生地が2倍にふくらむまで発酵します。

(7) 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4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)

(8) 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。



(9) 角皿にキャンバス地を敷いて、間隔をあけて生地を4個並べる。キャンバス地をたるませて溝状にする。

(10) (9)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。

(11) フランスパン(バゲット)と同様に予熱する。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(フランスパン(バゲット)) → 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。

(12) 予熱が完了すれば、庫内上段に入れていた角皿を取り出してドアを閉める。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4個のせかえる。
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)

(次ページへ続く)

(前ページの続き)

(13) カミソリで一文字の切り込み(クープ)を入れ、上段に入れる。
スタートを押す。

■手動で焼くとき

フランスパン(バゲット)を参照してください。

カンパーニュ



目安時間： 30分
カロリー： 138kcal(1/8切れ)
塩分： 0.5g

材料：1個分

[パン生地]

フランスパン専用粉	180g
強力粉	90g
ライ麦粉	15g
全粒粉	15g
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)
水(冷蔵)	210mL

クッキングシート

作りかた

※このメニューはダウンロード限定メニューです。ヘルシオを無線LAN接続してお試しください。

(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) 大きいボウルにフランスパン専用粉、強力粉、ライ麦粉、全粒粉、砂糖、塩を合わせてふるい入れる。ドライイースト、水を入れて軽く混ぜる。

(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油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) 1次発酵をする。(5)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
※残り時間が50分～1時間のときに一度取り出し、生地を引っ張りながら折りたたむようにしてガスを抜く。閉じ目を下にしてボウルに戻し、ふきんをかけて発酵を続ける。

(7) 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。生地をやさしくふんわりと丸めなおして、キャンバス地をかけてぬらしたふきんをかけて約20分休ませる。(ベンチタイム)

(8) 角皿にクッキングシートを敷いて、やさしく丸めなおした生地をのせ、手のひらで押さえて直径18cmにする。

(9) 2次発酵をする。(8)を上段に入れる。
手動調理 → 発酵 → スチームあり → 決定 → 30℃・30～40分 → スタート
発酵が完了すれば角皿を取り出す。

(10) 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.2386 → 決定 >>> スタート
※予熱している間に、表面に霧を吹き、茶こしで強力粉(分量外)をまんべんなくふり、カミソリで格子に切り込み(クープ)を入れる。生地にキャンバス地をかけておく。

(11) 予熱が完了すれば、角皿を取り出しドアを閉める。生地をクッキングシートごと、予熱した角皿にのせる。
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)

(12) (11)を上段に入れる。
スタートを押す。

ピザ(クリスピー)



目安時間： 約10分
カロリー： 593kcal(1枚)
塩分： 1.3g

材料：直径25cmのピザ2枚(2段分)

[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。

作りかた

■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。

(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、薄力粉、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、水を入れて軽く混ぜたあと、オリーブオイルを混ぜこむ。

(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) きれいに丸めなおして薄く油(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。

(5) (4)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。

(6) 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)

(7) 生地をスケッパーか包丁で2等分して丸め、ラップをかけて約10分おき、休ませる。(ベンチタイム)

(8) 角皿2枚を上段と下段(1段のときは上段)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

(9) 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。

(10) (9)の生地にフォークで数カ所穴を開け、トマトソースを等分にぬってチーズを散らす。

(11) 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(10)をクッキングシートごとのせ、上段と下段に入れる。(1段のときは上段に入れる)

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)

(12) 加熱後、バジルの葉をのせる。

[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)

クリスピーなピザ(生ハムとルッコラ)



目安時間： 約10分
カロリー： 798kcal(1枚)
塩分： 3.1g

材料：直径25cmのピザ2枚(2段分)

[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
ピザ用チーズ	180g
生ハム	10～12枚
ルッコラ	10～12枚

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。

作りかた

(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、薄力粉、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、水を入れて軽く混ぜたあと、オリーブオイルを混ぜこむ。

(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) きれいに丸めなおして薄く油(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。

(5) (4)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。

(6) 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)

(7) 生地をスケッパーか包丁で2等分して丸め、ラップをかけて約10分おき、休ませる。(ベンチタイム)

(8) 角皿2枚を上段と下段(1段のときは上段)に入れて、ピザ(クリスピー)と同様に予熱する。(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(ピザ(クリスピー))
→ 決定 → 分量選択 → スタート

(9) 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。

(10) (9)の生地にフォークで数カ所穴を開け、トマトソースを等分にぬってチーズを散らす。

(11) 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(10)をクッキングシートごとのせ、上段と下段に入れる。(1段のときは上段に入れる)
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)

(12) 加熱後、生ハムとルッコラをのせる。

[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)

クリスピーなピザ(ブルーチーズ)



目安時間： 約10分
カロリー： 939kcal(1枚)
塩分： 5.6g

材料：直径25cmのピザ2枚(2段分)

[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]	
ピザ用チーズ	120g
ゴルゴンゾーラチーズ	約200g
はちみつ(お好みで)	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。

作りかた

(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、薄力粉、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、水を入れて軽く混ぜたあと、オリーブオイルを混ぜこむ。
(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) きれいに丸めなおして薄く油(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。
(5) (4)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。

(6) 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)
(7) 生地をスケッパーか包丁で2等分して丸め、ラップをかけて約10分おき、休ませる。(ベンチタイム)
(8) 角皿2枚を上段と下段(1段のときは上段)に入れて、ピザ(クリスピー)と同様に予熱する。(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(ピザ(クリスピー))
→ 決定 → 分量選択 → スタート
(9) 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。
(10) (9)の生地にフォークで数カ所穴を開け、ピザ用チーズを全体に散らし、ゴルゴンゾーラを適当な大きさに切って散らす。
(11) 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(10)をクッキングシートごとのせ、上段と下段に入れる。(1段のときは上段に入れる)
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)
(12) 加熱後、お好みではちみつをかける。

[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(レギュラー)



目安時間： 約20分
カロリー： 1099kcal(1枚)
塩分： 4.9g

材料：直径25cmのピザ2枚(2段分)

[ピザ生地]

強力粉	160g
薄力粉	80g
砂糖	小さじ1と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。

作りかた

■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。

(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、薄力粉、砂糖、塩を合わせてふるい入れる。ドライイースト、水を入れて軽く混ぜたあと、サラダ油を混ぜこむ。

(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油(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2等分して丸め、ラップをかけて約10分おき、休ませる。(ベンチタイム)

(9) 角皿2枚を上段と下段(1段のときは上段)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

(10) 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。

(11) (10)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。

(12) 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(11)をクッキングシートごとのせ、上段と下段に入れる。(1段のときは上段に入れる)
スタートを押す。
[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)

(次ページへ続く)

(前ページの続き)

§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)

レギュラーピザ(ツナトマト)



目安時間： 約20分
カロリー： 1196kcal(1枚)
塩分： 4.2g

材料：直径25cmのピザ2枚(2段分)

[ピザ生地]

強力粉	160g
薄力粉	80g
砂糖	小さじ1と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
ツナ(缶詰)	160g
トマト	小2個(200g)
玉ねぎ	1/2個(100g)
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。

作りかた

(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、薄力粉、砂糖、塩を合わせてふるい入れる。ドライイースト、水を入れて軽く混ぜたあと、サラダ油を混ぜこむ。

(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油(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2等分して丸め、ラップをかけて約10分おき、休ませる。(ベンチタイム)

(9) 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。

(10) 角皿2枚を上段と下段(1段のときは上段)に入れて、ピザ(レギュラー)と同様に予熱する。(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(ピザ(レギュラー)) → 決定 → 分量選択 → スタート

(11) 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。

(12) (9)にピザソースをぬって(11)を等分にのせ、ピザ用チーズを散らす。

(13) 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(12)をクッキングシートごとのせ、上段と下段に入れる。(1段のときは上段に入れる)
スタートを押す。
[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)

§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)

レギュラーピザ(たらこ)



目安時間： 約20分
カロリー： 1016kcal(1枚)
塩分： 5.7g

材料：直径25cmのピザ2枚(2段分)

[ピザ生地]

強力粉	160g
薄力粉	80g
砂糖	小さじ1と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
たらこ	100g
ピザ用チーズ	200g
刻みのり	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。

作りかた

(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、薄力粉、砂糖、塩を合わせてふるい入れる。ドライイースト、水を入れて軽く混ぜたあと、サラダ油を混ぜこむ。

(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油(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2等分して丸め、ラップをかけて約10分おき、休ませる。(ベンチタイム)

(9) 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。

(10) 角皿2枚を上段と下段(1段のときは上段)に入れて、ピザ(レギュラー)と同様に予熱する。(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(ピザ(レギュラー))
→ 決定 → 分量選択 → スタート

(11) (9)にピザソース、薄皮を取ったたらこを全体にぬりピザ用チーズ、刻みのりを散らす。

(12) 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(11)をクッキングシートごとのせ、上段と下段に入れる。(1段のときは上段に入れる)
スタートを押す。
[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)

§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)

パン・ピザ

ピザ(市販品)



目安時間： 約9分(冷蔵・冷凍)

材料： 1枚分

市販の冷蔵ピザ(直径約22cm)	1枚
または	
市販の冷凍ピザ(直径約15cm)	1枚

作りかた

(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。

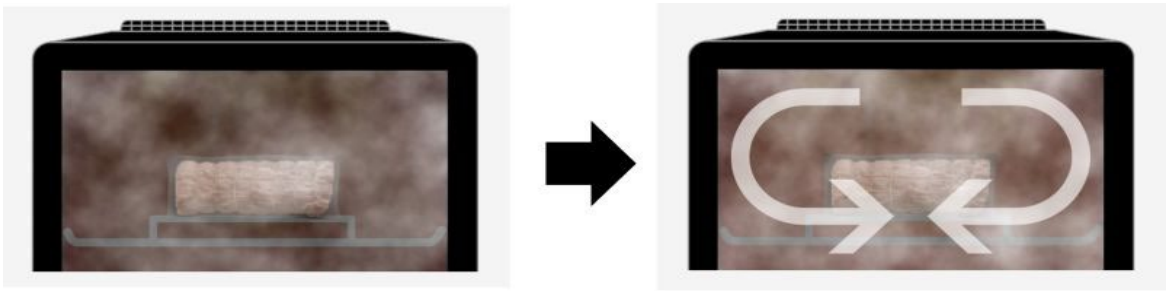
※食品メーカーやサイズなどにより、仕上がりが異なることがあります。様子を見ながら加熱してください。

食べごろ解凍

レンジ解凍では難しい冷凍のお取り寄せグルメをヘルシオの水のチカラで解凍時間を短縮し
食べごろの状態に解凍します。

●「食べごろ解凍」のしくみ

「食べごろ解凍」は、低温の庫内に水蒸気を充満させた後、ファンで水蒸気を循環させることで効果的に食品に熱を与えます。食材に合わせて庫内の温度を適切にコントロールし、すばやく解凍することができます。



庫内を水蒸気で満たし
キープ

庫内の水蒸気をファンで循環させ
食品に効果的に熱を与える

たとえば、冷蔵室で半日以上解凍が
必要だったローストビーフが、
「食べごろ解凍」なら約30分*で
ちょうどよく解凍することができます。
＊ローストビーフの大きさにより異なります。



ローストビーフ（食べごろ解凍）

●「食べごろ解凍」には、自動メニューと手動メニューがあります

【自動】メニュー：それぞれの食品に適した温度・時間が設定されています
【手動】メニュー：食品や大きさなどに合わせて解凍時間をお好みで設定できます

◆食べごろ解凍【自動】の使いかた

メニューを選んでスタートキーを押すだけで、食べごろに仕上がります。
分量など詳細は、COCORO KITCHEN レシピサービスでご確認ください。


【自動】ローストビーフ


【自動】かつおのたたき


【自動】鴨肉のロースト


【自動】カットショートケーキ


【自動】ロールケーキ


【自動】クリームパン


【自動】笹だんご

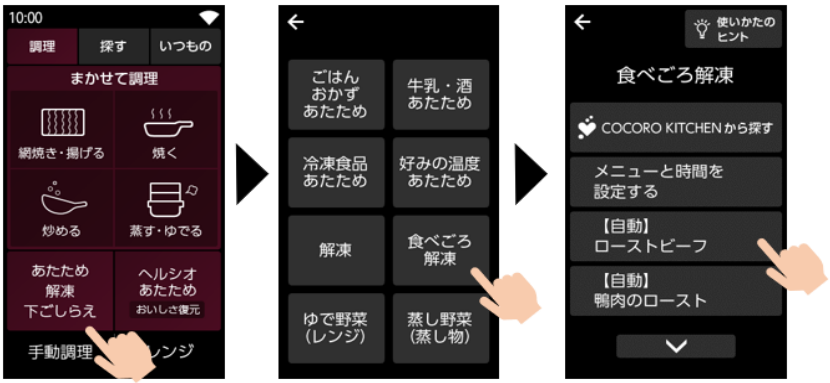
●「食べごろ解凍【自動】ローストビーフ」の場合

冷凍ローストビーフ(かたまり)　　1個(150～200g)



(1)水タンクに水を入れる(水位2)
(2)角皿にアミをのせ、冷凍ローストビーフを開封せずに
　真空パックのままのせ、下段に入れる。
　下記操作をして解凍する。

【本体操作】





角皿を下段に入れ
スタートを押します

◆食べごろ解凍【手動】の使いかた

食べごろ解凍【自動】で案内していない大きさの食品や、食べごろ解凍【自動】にはない食品を
食べごろに解凍したい場合にご利用いただけます。
たとえば「食べごろ解凍【手動】クリームパンなど」を使えば、冷凍クリームパンだけでなく
冷凍ドーナツや冷凍マカロンといったスイーツも食べごろの状態に仕上がります。


【手動】ローストビーフなど


【手動】かつおのたたきなど


【手動】ショートケーキなど


【手動】チーズケーキなど


【手動】ロールケーキなど


【手動】クリームパンなど


【手動】笹だんごなど

●「食べごろ解凍【手動】クリームパンなど」の場合

水タンクに水を入れる(水位2)

冷凍クリームパンの場合

・角皿にアミをのせ、袋から出してのせる
・約45分に設定する。

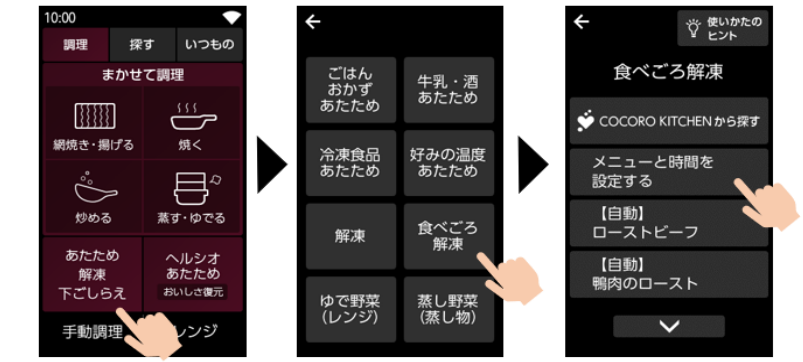


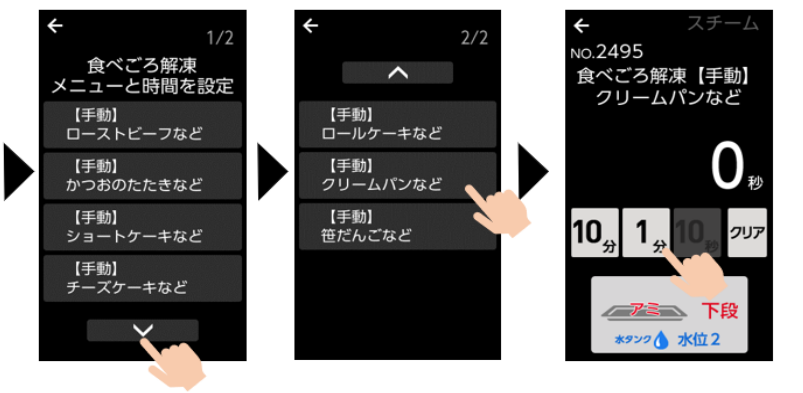
冷凍マカロンの場合

・平らな皿にのせてラップをし、角皿にのせる。
・12～15分に設定する。



【本体操作】





角皿を下段に入れ、解凍時間を設定し
スタートを押します

