SHARP

HEALSIO
ヘルシオ

メニュー集



水のチカラで、おいしさも、カンタンさも！

毎日のごはんは、ヘルシオにおまかせ！

ヘルシオをご購入いただきありがとうございます。

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

ヘルシオならではの おいしさ

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



焼きいも

ヘルシオならではの カンタンさ

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



ハンバーグ&添え野菜
&ゆで卵

レンジメニューも豊富です！

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


きのこカレー



メニュー集ではご紹介しきれない！

ヘルシオならではのメニューがまだまだあります！

メニュー集では、一部のメニューをご紹介しています。
レシピ集や Web サイトでは、たくさんのメニューをご覧いただけます。ぜひご活用ください！

1. レシピ集

製品に搭載されているすべての自動メニューのほか、手動調理のメニューを掲載しています。サポートサイトからダウンロードすることができ、一度ダウンロードすれば、オフラインでも確認することができて便利！

https://cs.sharp.co.jp/select/download?productId=AX-LSX3D



2. COCORO KITCHEN レシピサービス

メニュー集に掲載のレシピをはじめ、季節のお料理からお菓子・パンまで多数のレシピをご紹介しています。旬の食材やテーマごとにおすすめメニューをまとめた「クックリスト」やメニューの新着情報などもご案内しています。

https://cocoroplus.jp.sharp/kitchen/recipe/



機器登録でさらに便利に！

「COCORO HOME」アプリで機器登録し、COCORO KITCHEN レシピサービスにログインすると、さらに便利にお使いいただけます。生成AIを活用したクックトークも簡単に使えます！

お使いの機器のメニューを探して、加熱情報を送れば、面倒な設定いらずで調理スタートできる！


鶏むね肉のヘルシオピカタ



クックトークでは、献立やヘルシオの使いかたなどを相談できる！



※写真はイメージです。

カテゴリー紹介

気になるメニューはQRコードをチェック！
COCORO KITCHEN レシピサービスの検索窓から
キーワード検索もできます。

まかせて調理

ヘルシオならではの調理機能まかせて調理をマスターすれば、毎日のごはん作りがぐんと楽になります。
「網焼き・揚げる」「焼く」「炒める」「蒸す・ゆでる」の4つの調理方法のメニューをご紹介しています。

角皿に並べてスタートするだけ♪









ヘルシオトレー

サッと作りたいときにヘルシオトレーに入れてフラットテーブルに置くだけ。1〜2人分の調理に便利な、らくグリ！調理のほかヘルシオトレー活用メニューをご紹介。

少量調理に便利！







焼き物

ヘルシオならではの熱量の高い過熱水蒸気でしっかりと焼き上げます。



あぶり焼き

ヘルシオ独自のあぶり調理で、外はこんがり中はジューシーに焼き上げます。



蒸し物

たっぷりの蒸気でふっくら仕上がります。



せいろ蒸し

おかずやケーキなど、せいろを使った蒸し物メニューが作れます。



低温調理

巧みな温度コントロールで低温調理もできます。

サラダチキンはしっとり！



レンジメニュー

あと1品が欲しい！というときに便利なおかずから、主食になるパスタ、リゾットなど時短が魅力のレンジメニュー。冷凍食材を活用したメニューもあります。



冷凍食材にも対応！



お菓子

ドライフード

ケーキにクッキー、ドライフードまで、バラエティ豊富なスイーツメニュー。





揚げ物

ノンフライから揚げなど、ヘルシーな揚げ物メニューが作れます。

揚げ物もヘルシーに



セットメニュー

朝食セットやお弁当セットなど複数のおかずが同時に調理できます。



トーストとおかずが一緒に焼ける！

パン

フランスパンに食パン、ロールパンなど、手作りパンはヘルシオにおまかせ。

本格的なフランスパンも



ほかにも、ごはんや煮物
離乳食からキッズメニューまで
幅広いお料理が楽しめます！



もくじ

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 …… 10
  （豆苗のサッと煮・野菜の焼きびたし）
- **使いこなしのポイント** …… 11

焼く
- ハンバーグ＆添え野菜＆ゆで卵 …… 12
- **使いこなしのポイント** …… 13

炒める
- 焼きそば …… 14
- **使いこなしのポイント** …… 15

蒸す・ゆでる
- 鶏肉とキャベツの蒸し物 …… 16
- **使いこなしのポイント** …… 17

まかせて調理 メニュー例

網焼き・揚げる
- から揚げ＆焼き野菜 …… 18
- 塩ざけ＆じゃがいものあえ物 …… 18
- 厚揚げのおろしポン酢かけ …… 18
- ポークステーキ ＆ 焼き野菜 …… 18
- ポークステーキ …… 18

焼く
- ハンバーグ …… 19
- ごろごろ野菜焼き …… 19
- ムニエル＆添え野菜 …… 19
- ホイル焼き（白身魚と彩り野菜） …… 19
- グラタン（マカロニグラタン） …… 19

炒める
- チャーハン …… 20
- 鶏肉とカシューナッツの炒め物 …… 20
- ジャーマンポテト …… 20
- 麻婆なす …… 20
- えびのチリソース …… 20

蒸す・ゆでる
- ゆで卵 …… 21
- レトルトカレー＆ごはん …… 21
- 蒸し野菜サラダ …… 21
- たらの野菜あんかけ …… 21
- あさりの酒蒸し …… 21

まかせて調理 ＋下段で同時調理

まかせて調理＋惣菜あたため
- 焼きそば＆フライあたため …… 22
- 鶏肉とキャベツの蒸し物＆シュウマイあたため … 22

まかせて調理＋たっぷり温野菜
- ガーリックチキンステーキ＆たっぷり温野菜 … 23
- たっぷり温野菜アレンジ例 …… 23

ヘルシオトレー ｜ らくグリ！調理
- ハンバーグ＆添え野菜＆ゆで卵（らくグリ！調理） …… 25
- 鶏の漬け焼き＆添え野菜（らくグリ！調理） …… 25
- ごろごろ野菜焼き（らくグリ！調理） …… 25

ヘルシオトレー ｜ パパッと焼き／パパッと蒸し
- えびのグリル …… 26
- アスパラぎょうざ …… 26
- なすの揚げびたし …… 27
- 卵焼きサンド …… 27
- あさりのトマト蒸し …… 27
- ゆで卵 …… 27

ヘルシオトレー ｜ 蒸し野菜
- 蒸し野菜サラダ …… 28
- ポテトサラダ …… 28
- さつまいもサラダ …… 28

ヘルシオトレー ｜ その他のメニュー
- 焼きそば …… 29
- お弁当用おかず …… 29
- キャベツ焼き …… 29
- ブルコギ（市販品利用） …… 29
- 温泉卵 …… 29
- ブラウニー …… 29

焼き物 / 揚げ物
- 鶏の照り焼き …… 30
- ローストビーフ …… 30
- 塩ざけ・塩さば …… 31
- 焼きいも …… 31
- から揚げ（鶏もも肉） …… 32

蒸し物 / 低温調理（ソフト蒸し）
- シュウマイ（手作り） …… 32
- サラダチキン …… 33
- 茶わん蒸し …… 33

せいろ蒸し
- パン＆蒸しハムエッグ＆温野菜 …… 34
- さけフレークときのこの混ぜごはん …… 35
- 野菜の肉巻き …… 35
- 蒸しケーキ …… 35

トースト / セットメニュー
- トースト …… 36
- モーニングセット（組み合わせ自在） …… 36

レンジメニュー
- らくチン 1 品 …… 37
- ワンディッシュメニュー …… 41

お菓子 / パン
- スポンジケーキ …… 42
- ロールパン …… 43

メニュー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。
・このメニュー集に詳しい材料、作りかた手順が掲載されていないメニューについては、「レシピ集」または「COCORO KITCHEN レシピサービス」をご覧ください。

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。

メニュー名

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

材　料

自動加熱のとき、食品は記載の分量で調理してください。記載の分量は、正味量です。
・計量

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

自動でできる分量の範囲

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

手動でするときは

手動調理でするときの目安です。様子を見ながら加熱してください。

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

付属品

・このメニュー集では、付属品の調理網を「アミ」と表記しています。
・加熱前写真の付属品は、製品同梱のものと異なるものもあります。また、角皿にアルミホイルを敷いていない写真もありますが、敷いて加熱をするとお手入れが楽になります。

ご注意

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



お料理写真

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

カロリー・塩分

・特に記載のないものは、1 人分の目安の数値です。
・「塩分」は食塩相当量のことです。バターは、有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。

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。

自動加熱の操作手順

メニュー集内のキー操作は、探すの「メニュー番号」で記載しています。（まかせて調理、ヘルシオトレーメニューは除く）

探す » メニュー番号 » 各メニューの番号 » 決定 » スタート

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



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。

手間やコツ、むずかしいこと
ヘルシオ におまかせ

ヘルシオならではの自動調理機能

まかせて調理なら

毎日のごはん作りがもっと、ラクになる！

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

お好みの材料を



角皿に並べて



4つの調理方法から選ぶだけ



おいしいお料理の
できあがり！





まかせて調理のここが便利！

メリット 1

どんなメニューも調理方法を選ぶだけ

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



メリット 2

分量が変わってもOK※1

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



メリット 3

単品でも、いろいろのせてもどちらでもOK

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



メリット 4

冷凍食材が一緒でもOK

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



メリット 5

調理終了後も“ほかほか”の状態をキープ※2

家族がそろう時間に合わせてお料理の仕上がり時間を合わせるのは難しいですよね。そんなとき「+ほかほかキープ」を使うと便利。調理終了後最大30分間、食材の乾燥を防ぎながらほかほかの状態をキープするので、いつでもあたたかいお料理を召し上がっていただけます。
加熱をスタートしてからでも設定できます。
※2「網焼き・揚げる」「焼く」の1段調理の場合。



スタート前

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

まかせて調理

網焼き・揚げる

肉や魚などの焼き物や、ノンフライの
から揚げなどが、自動で調理できます。

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



「網焼き・揚げる」
使いこなしのポイント

アミにのせて焼きます

付け合わせの副菜も
同時に焼けます
周りに重ならないように
並べて！

肉や魚などは、中央寄りに
冷凍していた肉も同じように焼けます

加熱するときは
アルミホイルを閉じます
（エリンギも同様にする）



分量の目安

●1～4人分（約1kgまで）

食材と準備

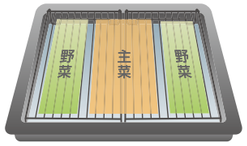
●常温・冷蔵・冷凍のものが使えます。
●厚みのある肉は、1.5cm以下に切り開きます。
●根菜、いも、かぼちゃは厚さ1cm以下に切り、
その他の野菜は食べやすい大きさに切ります。
●市販のカット野菜も使えます。
●薄切り・細切りの野菜、緑の野菜（アスパラガス、ししとうなど）、
きのこ類、もやしなどは、アルミホイルに包んでからのせます。

味付け

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

食材の置きかた・並べかた

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



●角皿にアルミホイルやクッキングシートを敷いておくと
お手入れが楽です。

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。

焼く

ハンバーグやグラタン、ムニエルなどが
自動で調理できます。

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

ハンバーグ&添え野菜&ゆで卵



「焼く」
使いこなしのポイント

角皿にのせて焼きます

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

ご注意
卵は、絶対にレンジ加熱しないでください。

主菜は中央に
冷凍食材も同じように焼けます

味を混ぜたくないときは
アルミホイルで
仕切るとよいでしょう

ハンバーグは、
中央の厚みが
1.5cmくらいに
なるように成形!



分量の目安

●1～4人分（約1kgまで）

食材と準備

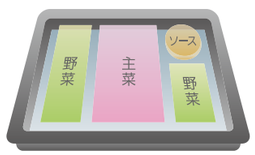
●常温・冷蔵・冷凍のものが使えます。
●厚みのある肉は、1.5cm以下に切り開きます。
●根菜、いも、かぼちゃは厚さ1cm以下に切り、
その他の野菜は食べやすい大きさに切ります。
●市販のカット野菜も使えます。
●薄切り・細切りの野菜、緑の野菜（アスパラガス、ししとうなど）、
きのこ類、もやし、卵などは、アルミホイルに包んでからのせます。

味付け

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

食材の置きかた・並べかた

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



●耐熱性の容器にソースの材料を入れて一緒にあたためる
こともできます。
●アルミホイルやクッキングシートを敷いておくとお手入れが
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。

まかせて調理

炒める

焼きそばやチャーハンなどが
自動で調理できます。

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



「炒める」
使いこなしのポイント

角皿に平らに広げて加熱します



分量の目安

●1～4人分（約1kgまで）

食材と準備

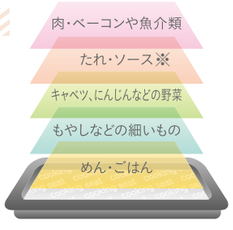
●常温・冷蔵・冷凍のものが使えます。
●肉は薄切りやひき肉がおすすめ！
鶏肉など厚みのある肉は、1cm未満に切ります。
●根菜、いも、かぼちゃは厚さ1cm未満に切り、
その他の野菜は食べやすい大きさに切ります。
●市販のカット野菜も使えます。

味付け

●肉や魚介類には片栗粉をまぶしたり、下味を付けておくとよいでしょう。
●市販の合わせ調味料を使うと手軽に調理できます。水を加える記載があるものは、底の平らな耐熱容器に食材と市販の合わせ調味料、記載分量の水やとろみ粉を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。汁気の多いものなど、容器や皿を使う場合は底の平らなものを使います。



※ごはんを使うメニューは、調味料をごはんと混ぜてからのせます。

仕上がりの調節

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

まかせて調理

蒸す・ゆでる

蒸し物料理やゆで野菜などが自動で調理できます。

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



「蒸す･ゆでる」使いこなしのポイント

アミにのせて蒸します

厚みのある肉は1.5cm以下に切り開きます

1枚が200gより大きい肉はスタート後に **強め** を押します

小さめに切った野菜は金属製のザルを使うと便利です



分量の目安

●1～4人分（約1kgまで）

食材と準備

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

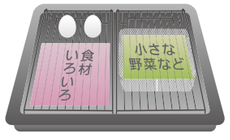
ご注意
卵は、絶対にレンジ加熱しないでください。

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。

まかせて調理

網焼き・揚げる

アミ 上段・角皿 | 水位1以上



から揚げ&焼き野菜

から揚げ粉をまぶしてアミにのせるだけ。
ノンフライから揚げも簡単！





塩ざけ&じゃがいものあえ物

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





厚揚げの おろしポン酢かけ

おろしポン酢でどうぞ。
しょうがじょうゆでもいいですね。





ポークステーキ &焼き野菜

豚肉は冷凍していた肉でもOK。



肉の厚みが1cmくらいのものは
スタート後に **弱め** を押します。



ポークステーキ

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



肉の厚みが1cmくらいのものは
スタート後に **弱め** を押します。

まかせて調理

焼く

上段・角皿 | 水位1以上



ハンバーグ

お弁当サイズの小さめに成形したものを
一緒に焼いてもOK！





ごろごろ野菜焼き

野菜は少し大きめにカットして、オリーブオイルと
塩・こしょうをまぶしてのせるだけ。



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



ムニエル&添え野菜

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





ホイル焼き （白身魚と彩り野菜）

白身魚の代わりに鶏肉や豚ヒレ肉
などもおすすめです。





グラタン （マカロニグラタン）

4人分のグラタンはまとめて大皿でも
OK!ホワイトソースは缶詰を使えば
準備も簡単です。



まかせて調理

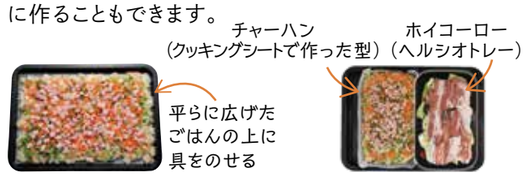
炒める

上段・角皿 | 水位1以上



チャーハン

お好みの味付けでどうぞ。2～3人分くらいまでの量ならヘルシオトレーに入れて2種類のメニューを同時に作ることもできます。

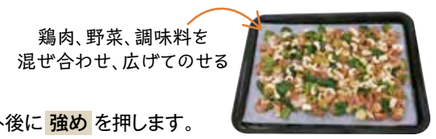


スタート後に 強め を押します。



鶏肉とカシューナッツの炒め物

カシューナッツを一番上にのせると、香ばしく仕上がります。



スタート後に 強め を押します。



ジャーマンポテト

じゃがいもは下ゆでなしでも、ほっこり仕上がります。



スタート後に 強め を押します。



麻婆なす

ひき肉を練らないように調味料と混ぜてから野菜と混ぜ合わせるのがポイント！





えびのチリソース

市販の合わせ調味料で手軽に作るもよし！



スタート後に 強め を押します。

まかせて調理

蒸す・ゆでる

アミ
上段・角皿 | 水位 2



ゆで卵

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



ご注意
卵は、絶対にレンジ加熱しないでください。
※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。



レトルトカレー&ごはん

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



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、厚さ2～3cmに冷凍したものを使います。

ご注意
卵やレトルトパックは、絶対にレンジ加熱しないでください。



蒸し野菜サラダ

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



ご注意
卵は、絶対にレンジ加熱しないでください。



たらの野菜あんかけ

あんかけのあんも同時にできます。



※加熱後、角皿を取り出す際、バットがすべりやすいので注意してください。



あさりの酒蒸し

酒蒸しなど調味料を入れるメニューは、底が平らな耐熱容器に入れてください。



※アミは使いません。

まかせて調理 ＋ 惣菜あたため

上段で「まかせて調理」のメインのお料理を作りながら、下段で同時に市販のお惣菜をあたためることができます。

操作

網焼き・揚げる / 焼く / 炒める / 蒸す・ゆでる » +下段で同時調理 » +惣菜あたため » スタート

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

+惣菜あたためのポイント

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

網焼き・揚げる / 焼く / 炒める ＋ 惣菜あたため（揚げ物）

下段でから揚げやコロッケ、天ぷらなど揚げ物惣菜をサックリとあたためられます。

例えば、
上段
焼きそば

＋

下段
市販のコロッケやから揚げ

「網焼き・揚げる」のときは、市販のアミまたは、しわを寄せたアルミホイルにのせる


焼きそば&フライあたため

蒸す・ゆでる ＋ 惣菜あたため（蒸し物）

下段でシュウマイや中華まんなどの蒸し物惣菜をしっとりとあたためられます。

上段
鶏肉とキャベツの蒸し物

＋

下段
市販のシュウマイなど

市販のアミまたはクッキングシートにのせる


鶏肉とキャベツの蒸し物&シュウマイあたため

まかせて調理 ＋ たっぷり温野菜

上段で「まかせて調理」のメインのお料理を作りながら、下段で同時に野菜を使った副菜を作ることができます。

操作

網焼き・揚げる / 焼く / 炒める / 蒸す・ゆでる » +下段で同時調理 » +たっぷり温野菜 » スタート

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

+たっぷり温野菜のポイント

- 下段で食材を約800gまで加熱できます。
- 食材は角皿にアルミホイルまたはクッキングシートを敷いて並べます。「蒸す・ゆでる」のときは、市販のアミにのせます。
- 根菜、いも、かぼちゃは厚さ1cm以下に切り、その他の野菜は食べやすい大きさに切ります。厚めに切った野菜は、重ならないように並べます。
- 薄切り・細切りの野菜、緑の野菜（アスパラガス、ししとうなど）、きのこ類、もやし、卵（室温に出しておく）はアルミホイルに包んでからのせます。※「蒸す・ゆでる」のときは、アルミホイルで包む必要はありません。
- 調味料を加えて加熱するときは、アルミホイルやクッキングシートのフチを立てて食材を入れます。
- ベーコンやウインナー、卵を加えてもよいでしょう。下段で生の肉や魚を調理することはできません。

網焼き・揚げる ＋ たっぷり温野菜

例えば、
上段
ガーリックチキンステーキ

＋

下段
ポテトサラダ

上段でガーリックチキンステーキを調理しながら、下段ではポテトサラダを。じゃがいもとにんじんは厚さ1cmに切って、卵は生のままアルミホイルで包んで一緒に加熱。加熱後つぶしながら塩・こしょうとマヨネーズであえればポテトサラダのできあがり！

ご注意 卵は、絶対にレンジ加熱しないでください。


ガーリックチキンステーキ&たっぷり温野菜

たっぷり温野菜アレンジ例

●下記の加熱前写真の分量は、300〜400gです。

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



ヘルシオトレー



少量の調理やあたためは ヘルシオトレーに入れて庫内に置くだけ

オーブンでお料理を作るときは基本「角皿」を使いますが、
作る量が少ないときは「角皿を出すのが面倒！」と感じていた方も
多いのではないでしょうか？そんな声にお応えしてサッと取り出して
すぐに使っていただけるヘルシオトレーメニューを搭載しました。

小さくて便利

1人分のおかずなど少量を作りたいときに、
サッと取り出してすぐに使える！



お手入れラク

小さくて軽いので、洗うのも簡単。



調理容器にもなる

金属製バットやクッキングシートの代わりとしても使用できます。



たらの野菜あんかけ

＼ ヘルシオトレーを使ったメニュー ／



1 らくグリ！調理

「まかせて調理 焼く」のメニューを
参考に1～2人分のお料理ができます。

2 パパッと焼き／パパッと蒸し

身近な材料を使った焼き物や蒸し物
メニューがパパッと短時間でできあがります。

3 蒸し野菜

ヘルシーな蒸し野菜を使ったサラダが手軽
に作れます。

ヘルシオあたため

市販のお惣菜や手作りのおかずも少量の
場合は、ヘルシオトレーに入れて庫内に置
くだけ。



※詳しくは取扱説明書40ページをご覧ください。

4 その他のメニュー

角皿不要で作れるお料理がほかにも
たくさんあります。

お願い ヘルシオトレーの中で食材を混ぜたり、取り出したりする際は、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。

ヘルシオトレー ① らくグリ！調理（まかせて調理 焼く）

肉や魚を単品なら2人分くらい、付け合わせ野菜と一緒なら1人分の調理ができます。「まかせて調理 焼く」のメニュー例を参考にして、ヘルシオ調理の第一歩に、まず「らくグリ！ 調理」から挑戦してみてください。

食材と準備

- 常温・冷蔵・冷凍のものが同時に調理できます。
- 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1.5cm以下にします。
- 野菜は用途に合わせてくし切りや乱切りなど食べやすい大きさに切ります。
- 以下のものはホイルに包んでからのせます。
  ・薄切り、細切りの野菜
  ・アスパラガスなどの緑の野菜
  ・キャベツなどの葉物野菜　・きのこ類、もやし　・卵
- 肉や魚は、あらかじめ味付けをして冷凍したものも調理できます。
- 食材は重ならないようにヘルシオトレーに並べます。

目安時間

18～19分（冷凍品がある場合：21～23分）

手順

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）
2 ヘルシオトレーを**庫内中央**に横長になるように置く。

探す » カテゴリー » ヘルシオトレー » まかせて調理 焼く » らくグリ！調理 » スタート

※「まかせて調理 焼く」から、「ヘルシオトレー」を選んでスタートすることもできます。
※メニュー番号（No.3920（らくグリ！調理））を選んでスタートすることもできます。



仕上がり調節

- 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（から揚げ用などにカットした鶏肉など）

1～2人分のおかず



2人分のハンバーグ
1人分のハンバーグと添え野菜とゆで卵



ハンバーグ＆添え野菜＆ゆで卵（らくグリ！調理）



加熱するときはアルミホイルを閉じる



鶏の漬け焼き＆添え野菜（らくグリ！調理）

あともう1品が欲しいとき



残り野菜とウインナーなどをのせて



ごろごろ野菜焼き（らくグリ！調理）

調理終了後も“ほかほか”の状態をキープ

「＋ほかほかキープ」を押すと、できあがったおかずを最大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。いつでもあたたかいお料理を召し上がっていただけます。加熱をスタートしてからも設定できます。



スタート前

ヘルシオトレー ② パパッと焼き / パパッと蒸し

身近な材料を使った、焼き物、蒸し物がパパッと短時間でできあがります。

パパッと焼き

メインになるおかずや、小腹がすいたときのおやつなど、
パパッと短時間で焼き物料理が作れます！



パパッと蒸し

副菜の1品や、おつまみなど、
パパッと短時間で蒸し物料理が作れます！



分量

● 特に記載のないものは、2人分のレシピです。

水タンク

焼き：水位1以上　蒸し：水位2

手順

1 水タンクに水を入れる。

2 ヘルシオトレーを**庫内中央**に横長になるように置く。

探す » **カテゴリー** » **ヘルシオトレー** » **パパッと焼き／パパッと蒸し** » **メニュー名** » **加熱する** » **スタート**

※メニュー番号から、各メニューの番号を選んでスタートすることもできます。



パパッと 焼き

えびのグリル

1 えび8尾（1尾20ｇ）は、殻付きのまま背開きにし、身の部分に浅く切り込みを入れて開き、ヘルシオトレーに並べる。
※調理はさみを利用すると便利です。

2 オリーブオイル大さじ1、しょうゆ小さじ1、おろしにんにく・ブラックペッパー・一味とうがらし各適量を混ぜ合わせて、**1**に等分にかける。





パパッと 蒸し

アスパラぎょうざ

1 アスパラガス4本は、固いところを切り落とし半分に切る。

2 豚ひき肉100gに塩・粗びきこしょう各少々を加え、粘りが出るまで混ぜる。水小さじ2・おろししょうが小さじ2を加えてさらに混ぜる。

3 ぎょうざの皮8枚に**2**を等分にのせ、アスパラガスをのせて巻く。ヘルシオトレーに巻き終わりを下にして並べる。





パパッと 焼き

なすの揚げびたし

1 なす2本（200g）は縦半分に切って皮に切り込みを入れ、横半分に切る。ししとう8本は縦に1本切り込みを入れる。ビニール袋になすとししとう、サラダ油大さじ1を入れてまんべんなく油をまぶし、ヘルシオトレーに入れる。

2 加熱後、しょうゆ・みりん各大さじ1に漬け込む。





パパッと 焼き

卵焼きサンド

1 ボウルに卵M2個・牛乳大さじ2・砂糖小さじ1・塩少々を入れ、卵白を切るようにしてしっかり混ぜる。

2 ヘルシオトレーに食パン（常温・6枚切り）2枚を重ねて入れ、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、**1**を流し入れる。

3 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適量をぬり、もう1枚のパンでサンドする。
※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。





パパッと 蒸し

あさりのトマト蒸し

1 ヘルシオトレーにクッキングシートをフチを立てて敷き、砂出ししたあさり200gを入れる。

2 トマト1個（粗く刻む）・白ワイン大さじ1/2・オリーブオイル小さじ1・にんにく（みじん切り）・塩・こしょう各少々を混ぜ合わせ、**1**の上から回しかける。
※加熱後、開いていない貝があれば、別の小さな耐熱容器に入れてラップをして、レンジ500Wで様子を見ながら加熱します。
※ヘルシオトレーに傷がつくのを防ぐために、必ずクッキングシートを敷きます。





パパッと 蒸し

ゆで卵

1 ヘルシオトレーに、卵（冷蔵のもの）M1～4個を間隔をあけて並べる。
※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。

2 加熱後、必ず流水につけて充分冷めてから殻をむく。

ご注意 卵は、絶対にレンジ加熱しないでください。



ヘルシオトレー ③ 蒸し野菜

蒸し野菜を使ったサラダが手軽に作れます。

手順

1 水タンクに水を入れる。(水位2)
2 ヘルシオトレーを**庫内中央**に横長になるように置く。

探す » カテゴリー » ヘルシオトレー » 蒸し野菜 » メニュー名 » 加熱する » スタート

※メニュー番号から、各メニューの番号を選んでスタートすることもできます。



蒸し野菜サラダ

1 かぼちゃ50gは厚さ1cmの食べやすい大きさに、にんじん50gは厚さ1cmの輪切りにする。ブロッコリー50gは小房に分ける。
2 ヘルシオトレーに**1**、ウインナー2本、アルミケースに入れた卵(冷蔵のもの)M1個を重ならないように並べる。
3 加熱後、卵は必ず流水につけて充分冷めてから殻をむく。

ご注意
卵は、絶対にレンジ加熱しないでください。





ポテトサラダ

1 じゃがいも1個(150g)は厚さ1cmのいちょう切り、にんじん40gは厚さ5mmのいちょう切りにする。
2 ヘルシオトレーに**1**、アルミケースに入れた卵(冷蔵のもの)M1個を重ならないように並べる。
3 加熱後、卵は必ず流水につけて充分冷めてから殻をむき、粗くつぶす。
4 じゃがいもとにんじんは粗くつぶし、きゅうり1/4本(薄切り)、玉ねぎ20g(薄切りにして水にさらしたもの)、ハム2枚(短冊切り)、マヨネーズ大さじ2、塩・こしょう各少々、**3**を加えて混ぜ合わせる。

ご注意
卵は、絶対にレンジ加熱しないでください。





さつまいもサラダ

1 さつまいも1/2本(125g)、玉ねぎ1/4個(50g)、赤パプリカ1/4個(40g)は、それぞれ1cm角に切る。
2 ヘルシオトレーに**1**を重ならないように並べる。
3 加熱後、豆の水煮(サラダ用)50gを加え、酢大さじ1、オリーブオイル大さじ1/2、粒マスタード小さじ1/2、塩・こしょう各少々を加えてあえる。
※お好みで、黒オリーブを加えてもよいでしょう。



ヘルシオトレー ④ その他のメニュー

角皿不要で作れるお料理がほかにもたくさんあります。

焼きそば

1人分の焼きそば作りにピッタリ



お弁当用おかず

前日に準備し、翌朝冷蔵室から出してすぐに加熱してもOK



キャベツ焼き

小腹がすいたときのおやつにも



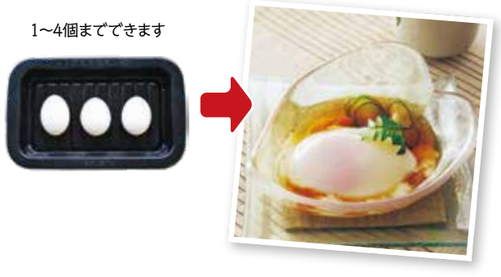
プルコギ(市販品利用)

フライパンで焼くだけの味付け肉もトレーに入れて、
あとはヘルシオにおまかせ



温泉卵

温度調節の難しい温泉卵もできます



ブラウニー

型の代わりにトレーを使ってお菓子も作れます





鶏の照り焼き

材料（4人分）　約261kcal　塩分1.6g

- 鶏もも肉……2枚（1枚250g）
- たれ
  - しょうゆ……大さじ2
  - みりん……大さじ1
  - 酒……小さじ2
  - 砂糖……小さじ1

＊2人分も自動でできます。

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

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

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



ローストビーフ

材料（6人分）　約117kcal　塩分1.1g

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

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



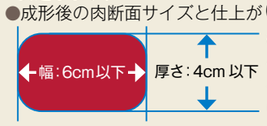
1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）
2 牛肉にたこ糸を巻きつけてしばり、厚さが6cm以下、幅が9cm以下になるよう形をととのえる。表面に塩・粗びきブラックペッパーをすり込み、10分程度おく。
※成形後のサイズにより仕上がり調節が必要です。（下記ポイント参照）
3 角皿の中央にアミをのせて、肉を中央にのせ、**上段**に入れる。（肉が長い場合は、アミを2枚使います）

探す » メニュー番号 » No.2133 » 決定 » スタート

4 加熱後、室温で1時間程度休ませてから、たこ糸を取り、お好みの厚さに切る。

ローストビーフのポイント

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



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

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



塩ざけ・塩さば

材料（4人分）　塩ざけ 約146kcal　塩分1.4g
　　塩さば 約263kcal　塩分1.8g

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

＊2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）
※ **減塩しない** の場合は、水は入れません。（焼き上げの目安時間は約11分）
2 角皿の中央に油をぬったアミをのせて、魚の表側を上にして並べ、**上段**に入れる。

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

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

焼き魚のポイント

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



焼きいも

材料（4人分）　約318kcal　塩分0.3g

- さつまいも……4本（1本250～300g）
- アルミホイル

＊1～4本まで自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）
2 さつまいもは洗って水気をふき、フォークで数カ所穴を開ける。
※皮に穴を開けると加熱で皮がはじけるのが防げます。
3 角皿にアルミホイルを敷いて**2**を並べ、**下段**に入れる。
※加熱中にさつまいもからアクが出ることがあります。

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

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









から揚げ（鶏もも肉）

材料（4人分）　約279kcal　塩分1.5g

- 鶏もも肉……2枚（1枚250g）
- から揚げ粉（市販のもの）……適量

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

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）
2 鶏肉は1枚をそれぞれ8等分に切る。
※小さく切ると、焼き過ぎになります。
3 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。粉を付けたあとは、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。

シュウマイ（手作り）

材料（4人分・20個）　約246kcal　塩分1.2g

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

1 水タンクに水を入れる。（水位2）
2 ボウルに豚ひき肉と塩を入れてしっかり練り、**A**を加えてよく混ぜ合わせる。
3 親指と人差し指で輪を作り、シュウマイの皮をのせて輪の中に押し込み、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

シュウマイ（手作り）のポイント

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

サラダチキン

材料（4人分）　約127kcal　塩分0.8g

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

＊鶏むね肉2枚も自動でできます。

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

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

＜味ちがい＞ A を代えれば、ほかの味も楽しめます♪

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

「低温調理（ソフト蒸し）」について

- ●食材に適した温度を維持しながら加熱し、食材の過加熱を防いでソフトに仕上げます。このメニュー集やレシピ集記載の分量や切りかたなどを変更すると、うまく仕上がらない場合があるため、記載内容通りに調理してください。
- ●食材は新鮮なものを使用します。加熱前の下処理の際は、手袋などをして直接食材に触れないよう衛生面に注意して調理してください。
- ●サラダチキンは保存料などを使用していませんので、長期保存はできません。保存する場合は、冷蔵室で保存の上、1～2日以内を目安に食べきってください。

茶わん蒸し

材料（4人分）　約114kcal　塩分1.7g

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

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

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

レンジ » 600W | 約1分10秒 » スタート

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

探す » メニュー番号 » No.0090 » 決定 » スタート

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

7 加熱後、みつ葉を散らす。

茶わん蒸しのポイント

- ●卵の溶きかたが足りないと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。

せいろ蒸し



たっぷりの蒸気で、せいろを使った蒸し物メニューが作れます。

混ぜごはん、おかずからケーキまで、ご家庭にあるせいろを使って蒸し物メニューが作れます。そのまま食卓へ出せるので便利！

せいろはアミの上にのせるだけ！



1段で使います。
フタはしません。
全体を水で軽くぬらして水気をきってから使います。

さまざまなサイズに対応



※蒸しケーキ（35ページ参照）は、15cmと18cmのせいろが使えます。



パン&蒸しハムエッグ&温野菜

材料（直径21cmのせいろ1個分）　全量 約419kcal　塩分2.2g

- お好みのパン（下記参照）……50～100g
- お好みの野菜（下記参照）……約50g
- 卵……M1個
- ハム……2枚
- ウインナー……1本
- キッチンペーパー
- クッキングシート
- ココット型（底の直径8cm、高さ4cm）……1個

*18cm、24cmのせいろを使って作ることもできます。18cmの場合は、おかずのみ（野菜50～100g）、またはパンのみにします。24cmの場合は材料を2倍にします。
※パンは、ロールパン、食パン、ベーグルなどが使えます。
※野菜は、葉・果菜（アスパラガス、ブロッコリー、ミニトマト、パプリカなど）、きのこ類などが使えます。

1 水タンクに水を入れる。（水位2）
2 せいろは全体を水で軽くぬらして、水気をきる。
3 アスパラガスは固い部分を切り落として半分に切る。パプリカは7～8mm幅に切る。ブロッコリーは小房に分ける。
4 ココット型をせいろに置いてハムを敷き、卵を割り入れる。
5 せいろの空いたスペースの半分にキッチンペーパーを敷き、パンを立てて入れる。
※食パンなどは、せいろの高さを超えない大きさに切って、立てて入れます。
6 せいろの残りのスペースにクッキングシートを敷いて数カ所穴を開け、野菜、ウインナーを入れる。
7 角皿にアミをのせて**6**をのせ、**下段**に入れる。
※せいろのフタは使いません。

探す » メニュー番号 » No.2656 » 決定 » スタート

ポイント

- キッチンペーパーやクッキングシートは、せいろの側面まで敷きます。せいろの高さよりはみ出た部分は折り返します。
- 蒸しハムエッグの代わりに、ゆで卵を作ることもできます。卵を殻付きのまませいろに入れます。

ご注意 卵は、絶対にレンジ加熱しないでください。



さけフレークときのこの混ぜごはん

材料（直径21cmのせいろ1個分）
全量 約642kcal　塩分4.6g

- ごはん（下記参照）……300g
- さけフレーク（市販品）……80g
- しめじ……50g
- A［しょうゆ……小さじ1/2／みりん……小さじ1/2］
- バター……5g
- クッキングシート

＊18cm、24cmのせいろを使って作ることもできます。材料は、18cmの場合は半分、24cmの場合は1.5倍にします。
※冷やごはん（常温・冷蔵）、市販のパックごはん、または冷凍ごはんが使えます。
冷凍ごはんは、厚さ2～3cmに冷凍したものを使い、[冷凍]を選びます。

1 水タンクに水を入れる。（水位2）
2 せいろは全体を水で軽くぬらして、水気をきる。
3 せいろの高さに合うように、クッキングシートの端を立てて敷き、数カ所穴を開ける。
※クッキングシートは、せいろの側面まで敷きます。せいろの高さよりはみ出た部分は折り返します。
4 **3**にごはんを平らにのせ、しめじ、さけフレークを順に入れる。合わせた**A**をまわしかける。
※パックごはんを使うときは割って平らになるように入れます。
5 角皿にアミをのせて**4**をのせ、**下段**に入れる。
※せいろのフタは使いません。

探す » メニュー番号 » No.2659 » 決定 » 保存状態選択 » スタート

6 加熱後、バターを加えて全体を混ぜる。
※さけフレーク（市販品）の種類により、味が異なります。
記載の分量を目安に、お好みの量をお使いください。



野菜の肉巻き

材料（直径21cmのせいろ1個分）
全量 約1542kcal　塩分0.5g

- 豚バラ薄切り肉……400g
- にんじん……100g
- 豆苗……100g
- もやし……100g
- クッキングシート
- ポン酢（お好みで）……適量

＊18cm、24cmのせいろを使って作ることもできます。材料は、18cmの場合は半分、24cmの場合は1.5倍にします。

1 水タンクに水を入れる。（水位2）
2 せいろは全体を水で軽くぬらして、水気をきる。
3 せいろの高さに合うように、クッキングシートの端を立てて敷く。
※クッキングシートは、せいろの側面まで敷きます。せいろの高さよりはみ出た部分は折り返します。
4 にんじんは5cm長さのせん切りにする。豆苗は根元を切る。
5 豚肉を4等分し、ラップの上に約15cm×15cmになるように少しずつ重ねて広げる。にんじん、豆苗、もやしをそれぞれ4等分してのせ、しっかり巻く。同じ要領で、4本の肉巻きをつくる。
6 ラップをはずして、それぞれの肉巻きを4等分に切り分け、断面を上にして**3**に並べる。
7 角皿にアミをのせて**6**をのせ、**下段**に入れる
※せいろのフタは使いません。

探す » メニュー番号 » No.2660 » 決定 » スタート



蒸しケーキ

材料（直径15cmのせいろ1個分）
全量 約773kcal　塩分1.1g

- 卵……M1個
- 砂糖……50g
- 牛乳……75mL
- バター……15g
- A［薄力粉……100g／ベーキングパウダー……大さじ1/4（3g）］
- クッキングシート

＊18cmのせいろを使って作ることもできます。材料は2倍にし、スタート後30秒以内に**強め**を押します。

1 水タンクに水を入れる。（水位2）
2 せいろは全体を水で軽くぬらして、水気をきる。
3 せいろにクッキングシートを敷き、端はひだを作るように折り込みながら立てて、せいろの側面に密着させる。クッキングシートは、せいろの高さより1～2cm高くなるようにせいろの内側に折り返す。
4 ボウルに卵を割り入れ、砂糖を加えて泡立器でよく混ぜる。
5 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30秒 » スタート

バターのかたまりがなくなるまで溶かす。
6 **4**に牛乳を加えてさっと混ぜ合わせ、**5**を加えて混ぜる。**A**を合わせてふるい入れ、ダマが残らないように手早く混ぜ合わせる。
7 **3**に**6**の生地を流し入れ、トントンとたたいて空気抜きをする。
8 角皿にアミをのせて**7**をのせ、**下段**に入れる。
※せいろのフタは使いません。

探す » メニュー番号 » No.2662 » 決定 » スタート

トースト モーニングセット（組み合わせ自在）

トーストとおかずが同時に加熱できるので、
忙しい朝でも簡単に朝食が完成します。


トースト&目玉焼き&アスパラベーコン

トースト

目安時間／7～8分

材料

食パン（常温または冷凍・4～6枚切り）……1～4枚

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



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

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

トーストのポイント

●パンの種類・大きさ・厚み・保存状態により、焼けかたが異なるため様子を見ながら焼いてください。

モーニングセット（組み合わせ自在） 目安時間／10～11分

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

【２人分の置きかた】



角皿にアミをのせて、奥側にパン、手前側におかずを並べる。

【４人分の置きかた】


角皿におかずを並べ、アミをのせる

パンを中央に寄せてのせる

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

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

モーニングセットのポイント

●パンメニューとおかずメニューから、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お使いください。

パンメニュー例 ・各レシピは２人分です。



ピザトースト

約296kcal　塩分1.8g

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

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



ハムチーズトースト

約323kcal　塩分1.9g

食パン（8～10枚切り）4枚
A［スライスチーズ2枚　ハム2枚］

1 食パン2枚の間に**A**を1枚ずつはさんで並べる。

おかずメニュー例 ・各レシピは２人分です。

目玉焼き

約71kcal　塩分0.2g

卵M2個　アルミケース4枚

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

アスパラベーコン

約59kcal　塩分0.5g

アスパラガス4本　ベーコン（半分に切る）2枚
アルミケース2枚

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

レンジメニュー



らくチン１品

耐熱容器ひとつで、野菜料理から煮物、リゾット、カレー、パスタなどが手軽に作れます。レンジ加熱可の容器であれば、ガラス製でもプラスチック製（耐熱温度140℃以上）でもOK！1～4人分まで、分量選択せずに自動でできます。
冷凍食材を使って包丁を使わず、材料を入れるだけでできるメニューもあり、さらに便利にお作りいただけます。

らくチン！ベジ　野菜をたっぷり使ったサラダやあえ物が自動で作れます

〈分量の目安と食材〉

材料	2人分	4人分
お好みの野菜（常温・冷蔵）	200g	400g
塩	少々	少々

- 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。切りかたは、右記ポイント参照。
- 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。

〈手順〉

1 耐熱容器に材料を入れる。
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（らくチン！ベジ） » 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。

【メニュー例】
メニュー例では、常温・冷蔵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

ポイント

●具材の切りかた：
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。

らくチン！煮物　野菜がメインの煮物が自動で作れます

〈分量の目安と食材〉

材料	2人分	4人分
お好みの野菜（常温・冷蔵）	200g	400g
煮汁（調味液）などの水分量	約50mL	約100mL

- 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。切りかたは、右記ポイント参照。
- 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。

〈手順〉

1 深さのある耐熱容器に材料を入れ、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（らくチン！煮物） » 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。

【メニュー例】
メニュー例では、常温・冷蔵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。


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


かぼちゃの煮物

ポイント

●具材の切りかた：
葉・果菜は３～４cm角やひと口大に、根菜やいも類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。

らくチン！中華　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

〈分量の目安と食材〉

材料	2 人分	4 人分
市販の合わせ調味料	下記参照	
食材（常温・冷蔵）	パッケージ記載の分量に準じる	



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

〈手順〉

1 右記ポイントの図を参照し、耐熱容器に材料を入れる。
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.2295（らくチン！中華） » 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。

【 メニュー例 】

メニュー例では、常温・冷蔵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。


冷凍なすとひき肉のピリ辛煮

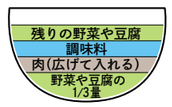

チンジャオロースー


ホイコーロー


麻婆豆腐

ポイント

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



らくチン！カレー　お好みの野菜と肉を使ったカレーが自動で作れます

〈分量の目安と食材〉

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

- 野菜は、じゃがいも、根菜（玉ねぎ、にんじんなど）、葉・果菜（キャベツ、トマト、なすなど）、きのこ類が使えます。切りかたは、右記ポイント参照。
- 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。
- 肉は薄切り肉（3cm幅に切る）やひき肉が使えます。豚バラ薄切り肉や合びき肉がおすすめです。

〈手順〉

1 右記ポイントの図を参照し、耐熱容器に材料を入れる。
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.2296（らくチン！カレー） » 決定 » スタート

3 加熱後、ルウを溶かしながら全体を混ぜ合わせる。

【 メニュー例 】

メニュー例では、常温・冷蔵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。


冷凍野菜ミックスカレー

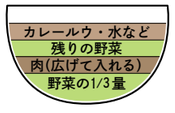

冷凍シーフードカレー


きのこカレー


キーマカレー

ポイント

●具材の切りかた：
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。
●右図のように入れます。
※ルウは、中央を避けておく。



らくチン！スープ　お好みの具材を組み合わせて、スープやみそ汁が自動で作れます

〈分量の目安と食材〉

材料	1 人分	2 人分	4 人分
お好みの具材（常温・冷蔵）	100g	200g	400g
水	約150mL	約300mL	約600mL
容器サイズ	1L以上	1.5L以上	2.5L以上

- 野菜はじゃがいも、根菜（玉ねぎ、にんじんなど）、葉・果菜（キャベツ、トマト、なすなど）や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。切りかたは、右記ポイント参照。
- 水は、だし汁や液体調味料も含めた水分量になります。

〈手順〉

1 分量にあった耐熱容器（サイズは上記表参照）に全材料を入れる。
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（らくチン！スープ） » 決定 » スタート

3 加熱後、全体を混ぜる。

【 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

ポイント

●具材の切りかた：
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。
鶏肉は小さめのひと口大、薄切り肉は２～3cm 幅に切ります。記載のないものは、食べやすい大きさに切ります。

らくチン！リゾット　生米から作る本格リゾットが自動で作れます

〈分量の目安と食材〉　1合＝150g

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

- 具材はかぼちゃ、トマト、玉ねぎ、きのこ類のほか、ウインナーやベーコンも使えます。切りかたは、右記ポイント参照。
- チーズを加える場合は、加熱後に加えてください。
- 「加熱の前に加える水」は、白ワインやめんつゆなど液体調味料を含めた水分量になります。水は 20℃前後の常温のものをお使いください。

〈手順〉

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（サイズは上記表参照）に入れ、お好みの具材と分量の水を加えて全体を混ぜる。
3 ラップをせずに、**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

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

4 加熱後、全体を混ぜる。

【 メニュー例 】


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

ポイント

●具材の切りかた：
かぼちゃは1.5cm 角に切り、トマトはざく切り、玉ねぎはみじん切りにします。きのこ類は小房に分けるか、細かく切ります。ベーコンやウインナーは1cm 角に切ります。

らくチン！パスタ　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。パスタが自動で作れます

〈分量の目安と食材〉

材料	1人分	2人分	4人分
スパゲティ	80g	160g	320g
A 水	180mL	300mL	600mL
A オリーブオイル	大さじ1/2	大さじ1	大さじ2
A 塩	少々	少々	少々
お好みの具材（常温・冷蔵）	70g	150g	300g

- スパゲティは、7分ゆで・1.6mmをお使いください。
- 具材は、葉・果菜類（パプリカ、なす、ブロッコリーなど）やきのこ類のほか、ベーコンやウインナーが使えます。切りかたは、右記ポイント参照。
- 具材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。
- 1人分の場合は、パスタ皿で直接作ることもできます。直径20cmくらいの深皿を使用してください。

〈手順〉

1 耐熱容器に食材を入れたらすぐに加熱ができるよう、お好みの具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、半分に折ったスパゲティを向きをそろえて入れ、はしなどでほぐし、水になじませる。

3 右記ポイントの入れかたを参照し、残りの材料を入れる。

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.2299（らくチン!パスタ） » 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。

【 メニュー例 】

メニュー例では、常温・冷蔵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

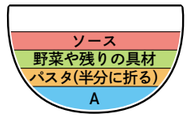

冷凍ブロッコリーのペペロンチーノ


ペンネアラビアータ

ポイント

●具材の切りかた：
パプリカやなすは乱切り、ブロッコリーやきのこ類は小房に分けます。ベーコンやウインナーは厚さ1cm以下に切ります。記載のないものは、細かく切ります。

●右図のように入れます。



らくチン！パスタ（早ゆで）　早ゆでのパスタを使って、より短時間でパスタが作れます。

〈分量の目安と食材〉

材料	1人分	2人分	4人分
スパゲティ	80g	160g	320g
A 水	140mL	240mL	480mL
A オリーブオイル	小さじ1	小さじ2	小さじ4
A 塩	1.5g	3g	6g
お好みの具材（常温・冷蔵）	50g	100g	200g

- スパゲティは、3分ゆで・1.6mmをお使いください。
- 野菜は、玉ねぎ、ピーマン、パプリカ、きのこ類などが使えます。少し食感を残した仕上がりになります。ベーコンやウインナーも使えます。切りかたは、右記ポイント参照。
- 具材は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、パスタソースを使うことができます。

※ソースと容器の組み合わせによっては、多少吹きこぼれることがあります。

〈手順〉

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

2 深さのある耐熱容器にAを入れて混ぜ合わせ、半分に折ったスパゲティを向きをそろえて入れ、はしなどでほぐし、水になじませる。
※加熱前は水につからないスパゲティもありますが、加熱するとなじみます。

3 右図ポイントの入れかたを参照し、残りの材料を入れる。

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.2663（らくチン!パスタ（早ゆで）） » 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。

【 メニュー例 】

メニュー例では、常温・冷蔵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。


カルボナーラ（早ゆで）


カットトマトのパスタ（早ゆで）


明太子のパスタ（早ゆで）

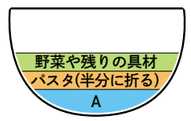

冷凍きのこの中華風パスタ（早ゆで）

ポイント

●具材の切りかた：
玉ねぎは薄切り、パプリカ、ピーマンは細切りにし、きのこ類は小房に分けます。ベーコンやウインナーは厚さ1cm以下に切ります。記載のないものは、薄切りにします。

●右図のように入れます。

●加熱後ほぐしにくいときは、オリーブオイルなど油分を足すと、混ぜやすくなります。



ワンディッシュメニュー

残りごはんやゆでめんがあればお好みの具材を準備するだけ！一皿で作って食べられるので、フライパンやお鍋いらずで、後片付けも簡単です。

ワンディッシュごはん　残りごはんやパックごはんがあれば、1人分のごはんメニューが簡単に作れます

〈分量の目安と食材〉

材料（1人分）	分量
冷やごはんまたは市販のパックごはん	200g
具 お好みの野菜（常温・冷蔵）	約80g
具 ひき肉、薄切り肉または鶏肉（冷蔵）	約80g
塩	少々

- 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。
- お好みの食材で作ることができます。切りかたは右記ポイント参照。

〈手順〉

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（冷やごはんの場合は広げてのせる）、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（ワンディッシュごはん） » 決定 » スタート

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

3 加熱後、ごはんと具をほぐしながら混ぜ合わせる。

【 メニュー例 】


お手軽ルーローハン


チキンライス


ツナカレーごはん


たらこの彩りごはん

ポイント

●具材の切りかた：
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。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。

ワンディッシュヌードル　お好みの具材で1人分のヌードルメニューが作れます

〈分量の目安と食材〉

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

- 冷蔵ゆでめんは、水にくぐらせてほぐしてから使います。
- メニュー写真ではうどんを使っていますが、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。切りかたは右記ポイント参照。
- 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。

〈手順〉

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る。

2 ゆでめんを**1**の上にのせ、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（ワンディッシュヌードル） » 決定 » 保存状態選択 » スタート

3 加熱後、めんと具をほぐしながら混ぜ合わせる。

【 メニュー例 】


カレーうどん


カルボナーラうどん


ツナとアスパラのペペロンうどん


焼きうどん風

ポイント

●具材の切りかた：
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。
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。



スポンジケーキ

材料（直径18cmの金属製丸型1個分）
約246kcal（1/8切れ）塩分0.1g

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

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

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）
2 丸型の内側に薄くバター（分量外）をぬってクッキングシートを敷く。卵は卵黄と卵白に分ける。
3 卵白は大きいボウルに入れてツノが立つまで泡立て、砂糖の半量を少しずつ加えてさらに泡立てる。

<ポイント>
卵白、卵黄の泡立てがポイント。しっかり泡立ててください。



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



5 卵黄と卵白を合わせ、バニラエッセンスを加えて泡立器でなめらかになるまで混ぜ合わせる。
6 **5**に薄力粉をふるいながら加え、泡をこわさないようにサックリと、粉けがなくなるまで底から生地を持ち上げるようにして混ぜ合わせる。

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

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

レンジ » 200W | 約1分 » スタート

バターのかたまりがなくなるまで溶かす。
8 加熱後、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、**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。

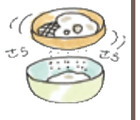
サイズ別材料表

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

お菓子作りのコツとポイント



●**準備はきちんと**
・粉類を計量カップで量ると誤差が生じ、うまくできないことがあります。はかりを用いて計量してください。
●**バターの有塩・無塩は、お好みで**
●**薄力粉と強力粉は使い分け、必ずふるって**
・かたまりを取り除き、空気を生地にたっぷり入れることにより、焼き上がりを軽くします。
●**焼き型の材質により、仕上がりが異なります**
・このメニュー集やレシピ集では主に金属製の型を使用しています。紙製・シリコン製の型も使用できますが、耐熱温度を確認のうえ、様子を見ながら焼いてください。（取扱説明書「使える容器・使えない容器」参照）また、紙製や耐熱性のガラス容器は、金属製のものと比べて熱の伝わりかたが遅いため、仕上がりが異なります。



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

■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。



ロールパン

材料（24個・2段分）
約117kcal（1個） 塩分0.4g

- パン生地
  - 強力粉……500g
  - 砂糖……大さじ5
  - 塩……小さじ1
  - ドライイースト……小さじ2 2/3（8g）
  - 牛乳（室温のもの）……280mL
  - 卵……L1個
  - バター……90g
- ドリュール
  - 溶き卵……M1/2個分
  - 塩……少々

＊12個（1段分）も自動でできます。**上段**に入れます。

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）
（発酵と焼き上げの両方ができる水量）
2 大きいボウルに強力粉、砂糖、塩を合わせてふるい入れる。ドライイーストを加えて混ぜ、牛乳、溶いた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込む。
3 生地をひとまとめにし、強力粉（分量外）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、空気を包み込むグルテン（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込む。（ガス抜き）
8 生地をスケッパーか包丁で24等分して小さく丸め、ラップをかけて約20分おき、休ませる。（ベンチタイム）
9 丸くなっている生地を細めの涙形にしてめん棒でのばし、太い方から巻く。薄くバター（分量外）をぬった2枚の角皿に間隔をあけて巻き終わりを下にして並べる。
10 **9**を**上段**と**下段**に入れる。

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

発酵が完了すれば角皿を取り出す。

<ポイント>
2次発酵後の生地は2～2.5倍にふくれています。発酵不足の場合は、様子を見ながら約10分発酵時間を足してください。
11 予熱する。（付属品・食品は入れません）
予熱目安時間約4分

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

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

［手動でするときは：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）］

パン作りのコツとポイント

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

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

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



●**ドリュールは柔らかいハケでそっとぬりましょう**
●**間隔をあけて並べて**
・2次発酵後、生地は2～2.5倍にふくれます。



●**生地が乾燥しないように気を付けて**
・ベンチタイムのときは、生地にラップやぬらしたふきんをかけ、乾燥しないようにします。2次発酵のときも乾燥が気になるときは、途中、何度か霧を吹いてください。
●**焼き上がりについて**
・ロールパンなど生地の大きさが違うと焼きムラの原因になります。生地の大きさはそろえてください。
・焼きムラが気になるときは、加熱途中に角皿の前後または上下段を入れ替えてください。
●**おいしく食べるために**
・焼き上がったら粗熱を取り、人肌程度になったら、ビニール袋に入れて乾燥を防ぎます。



■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。



ローストポークのハーブマリネ焼き（表紙メニュー）

香り高いハーブでマリネした豚かたまり肉を、ヘルシオならではのあぶり豊潤焼きで、表面はこんがり、中はしっとりジューシーに仕上げます。ハーブの香りが肉のうまみを引き立て、見た目も華やかな、特別な日にぴったりな一品です。

※作りかたは、COCORO KITCHEN レシピサービスをご覧ください。

■本メニュー集およびレシピ集（サポートサイトよりダウンロード）に記載のURLやQRコードのリンク先およびCOCORO KITCHEN レシピサービスに掲載されているメニューの内容は、予告なく変更または削除されることがあります。

■QRコードは、スマートフォンやタブレット端末のバーコードリーダーで読み取ってください。誘導されるサイトおよび動画の視聴は無料ですが、通信料金はお客様のご負担になります。QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

HEALSIO ヘルシオ ヘルシオロゴおよびヘルシオ、HEALSIOは、シャープ株式会社の商標です。

シャープ株式会社　本　社　〒541-8522 大阪府大阪市中央区久太郎町2丁目1番25号

AX-LSX3D
TCADCB395WRRZ 26C－①