SHARP

AX-N1B
ウォーターオーブン

レシピ集

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。



ピーマンの肉詰め＆野菜のチーズ焼き

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。

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COCORO KITCHEN レシピサービス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

本体のフラットテーブルに記載のメニュー番号を合わせる操作手順を記載しています。

ダウンロード限定メニューでは、ヘルシオを無線LAN接続し、メニュー番号で検索する操作手順を記載しています。

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。

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。

※ 加熱方法の記載はレシピ集と異なります。

※ QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

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

・レシピ集に記載している以外の付属品の使いかたは、製品が故障するおそれがありますのでご注意ください。

・このレシピ集では、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。

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。

角皿の購入について

角皿を追加でご購入いただくと、角皿を2枚使用して2段調理をすることができます。詳しくは、取扱説明書をご覧ください。

まかせて調理　焼く

●まかせて調理(焼く) ・・・・・・・・・・・・・・・ 5
●ハンバーグ＆添え野菜＆ゆで卵 ・・・・・・・・・・ 7
●ごろごろ野菜焼き ・・・・・・・・・・・・・・・・ 8
●ムニエル＆添え野菜 ・・・・・・・・・・・・・・・ 9
●ホイル焼き(白身魚と彩り野菜) ・・・・・・・・・・ 10
●きのこソースハンバーグ ・・・・・・・・・・・・・ 11
●さけの漬け焼き ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 12
●ピーマンの肉詰め＆野菜のチーズ焼き ・・・・・・・ 13
●くまハンバーグ ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 14
●鶏肉のパン粉焼き＆焼き野菜＆トマトソース ・・・・ 15

ワンディッシュメニュー　ワンディッシュごはん

●ワンディッシュごはん ・・・・・・・・・・・・・・ 16
●たらこの彩りごはん ・・・・・・・・・・・・・・・ 17
●お手軽ルーローハン ・・・・・・・・・・・・・・・ 17
●チキンライス ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 18
●ツナカレーごはん ・・・・・・・・・・・・・・・・ 18
●焼きとりごはん ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 19

ワンディッシュメニュー　ワンディッシュヌードル

●ワンディッシュヌードル ・・・・・・・・・・・・・ 20
●野菜たっぷりスタミナうどん ・・・・・・・・・・・ 21
●カルボナーラうどん ・・・・・・・・・・・・・・・ 22
●カレーうどん ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 23
●ツナとアスパラのペペロンうどん ・・・・・・・・・ 24
●焼きうどん風 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 25

らくチン１品　らくチン！ベジ

●らくチン！ベジ ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 26
●カラフル野菜のマスタードあえ ・・・・・・・・・・ 27
●小松菜のおかかあえ ・・・・・・・・・・・・・・・ 28
●大根とえのきのサラダ ・・・・・・・・・・・・・・ 29
●なすのピリ辛あえ ・・・・・・・・・・・・・・・・ 29

らくチン１品　らくチン！煮物

●らくチン！煮物 ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 30
●かぼちゃの煮物 ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 31
●さつまいもの甘辛煮 ・・・・・・・・・・・・・・・ 31
●大根とベーコンの煮物 ・・・・・・・・・・・・・・ 32
●即席ラタトゥイユ ・・・・・・・・・・・・・・・・ 32

らくチン１品　らくチン！中華

●らくチン！中華 ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 33
●チンジャオロースー ・・・・・・・・・・・・・・・ 34
●ホイコーロー ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 35
●麻婆豆腐 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 36
●麻婆春雨 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 36

らくチン１品　らくチン！カレー

●らくチン！カレー ・・・・・・・・・・・・・・・・ 37
●野菜カレー ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 38
●きのこカレー ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 38
●シーフードカレー ・・・・・・・・・・・・・・・・ 39
●キーマカレー ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 39

らくチン１品　らくチン！スープ

●らくチン！スープ ・・・・・・・・・・・・・・・・ 40
●野菜のコンソメスープ ・・・・・・・・・・・・・・ 41
●トマトスープ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 42
●スープ春雨 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 43
●みそ汁 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 43

らくチン１品　らくチン！リゾット

●らくチン！リゾット ・・・・・・・・・・・・・・・ 44
●チーズリゾット ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 45
●かぼちゃリゾット ・・・・・・・・・・・・・・・・ 45
●トマトリゾット ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 46
●和風リゾット ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 46

らくチン１品　らくチン！パスタ

●らくチン！パスタ ・・・・・・・・・・・・・・・・ 47
●あさりのパスタ ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 49
●えびとアスパラのクリームパスタ ・・・・・・・・・ 50
●ナポリタン ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 51
●ペンネアラビアータ ・・・・・・・・・・・・・・・ 51

お料理

●から揚げ(鶏もも肉) ・・・・・・・・・・・・・・・ 52
●から揚げ(手羽元) ・・・・・・・・・・・・・・・・ 53
●チキン南蛮 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 54
●春巻き(豚ひき肉) ・・・・・・・・・・・・・・・・ 54
●とんかつ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 55
●鶏の照り焼き ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 56
●鶏のもも焼き ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 56
●ローストチキン ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 57
●スペアリブ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 58
●焼き豚 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 59
●ハンバーグ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 60
●豆腐ハンバーグ ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 61
●グラタン(マカロニグラタン) ・・・・・・・・・・・ 62
●ホワイトソース ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 63
●塩ざけ・塩さば ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 64
●さんまの塩焼き ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 65
●ゆで卵 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 66
●茶わん蒸し ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 67
●焼きそば ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 68
●焼きいも ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 69
●焼きかぼちゃのコロコロサラダ ・・・・・・・・・・ 70
●お弁当用おかず(組み合わせ自在) ・・・・・・・・・ 71
●にんじんのきんぴら ・・・・・・・・・・・・・・・ 72
●手羽中の甘辛焼き ・・・・・・・・・・・・・・・・ 72
●エリンギのベーコン巻き ・・・・・・・・・・・・・ 72
●チンゲン菜のじゃこあえ ・・・・・・・・・・・・・ 72
●豚肉の甘辛炒め ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 73
●セサミチキン ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 73
●まいたけのきんぴら ・・・・・・・・・・・・・・・ 73
●カンタンチンジャオ ・・・・・・・・・・・・・・・ 73

●鶏そぼろ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 74
●いり卵 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 74
●かぼちゃサラダ ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 75
●焼き魚３種 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 75
●黒豆 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 76
●さんまの骨までやわらか煮 ・・・・・・・・・・・・ 77
●豆腐の水切り ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 78
●干ししいたけをもどす ・・・・・・・・・・・・・・ 78

お菓子

●スポンジケーキ ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 79
●チョコレートケーキ ・・・・・・・・・・・・・・・ 81
●ボウルケーキ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 83
●シフォンケーキ ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 84
●パウンドケーキ ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 85
●アーモンドケーキ ・・・・・・・・・・・・・・・・ 86
●ロールケーキ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 87
●チーズケーキ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 89
●クッキー(型抜きクッキー) ・・・・・・・・・・・・ 90
●アイスボックスクッキー ・・・・・・・・・・・・・ 91
●シュークリーム ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 92
●プリン ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 94
●ドライフード(チップス) ・・・・・・・・・・・・・ 95

パン

●ロールパン ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 96
●シナモンロール ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 98
●ちぎりパン ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 100
●フォカッチャ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 102
●フランスパン(バゲット) ・・・・・・・・・・・・・ 104
●ブール ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 106
●クッペ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 107
●カンパーニュ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 108
●ピザ(レギュラー) ・・・・・・・・・・・・・・・・ 109
●レギュラーピザ(ツナトマト) ・・・・・・・・・・・ 111
●ピザ(クリスピー) ・・・・・・・・・・・・・・・・ 113
●クリスピーなピザ(生ハムとルッコラ) ・・・・・・・ 115
●ピザ(市販品) ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 117
●モーニングセット(組み合わせ自在) ・・・・・・・・ 118
●ピザトースト ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 119
●ハムチーズトースト ・・・・・・・・・・・・・・・ 119
●じゃこトースト ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 119
●りんごトースト ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 119
●目玉焼き ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 120
●焼き野菜 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 120
●冷凍ほうれん草とコーン ・・・・・・・・・・・・・ 120
●アスパラベーコン ・・・・・・・・・・・・・・・・ 120
●ツナキャベツのカレーマヨ風味 ・・・・・・・・・・ 121
●かぼちゃのチーズ焼き ・・・・・・・・・・・・・・ 121
●トースト ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 122

まかせて調理(焼く)



目安時間：　25～35分

分量の目安

ハンバーグやムニエルなど　　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) 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、下段に入れる。

まかせて調理(焼く) → スタート

※冷凍のときは、2度押して[冷凍]を表示させる。

■メニュー例

- **ハンバーグ＆添え野菜＆ゆで卵**
- **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）**
- **きのこソースハンバーグ**
- **さけの漬け焼き**
- **ピーマンの肉詰め＆野菜のチーズ焼き**
- **くまハンバーグ**
- **鶏肉のパン粉焼き＆焼き野菜＆トマトソース**

■使いこなしのポイント

■食材と準備

・冷凍・冷蔵・常温のものが使えます。

・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。



(次ページへ続く)

(前ページの続き)

■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。

・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

・スタート後、30秒以内に設定つまみを回します。

・食品によって、必ず仕上がりを調節するものがあります。

切り身魚だけを焼くとき：スタート後、[弱]に合わせます。

・加熱後、[延長]表示が消えたあとに加熱を追加したいときは、角皿を下段に入れ、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。

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：《[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)　2度押して[冷凍]を表示

→ スタート

→ 30秒以内に仕上がりの[弱]に合わせる



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25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
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)
手動調理 → レンジ・600W → 決定 → 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)を下段に入れる。
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。ハンバーグには好みのソースをかける。

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

目安時間：　約30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、野菜などにオイルをまぶす。
(4) 角皿にアルミホイルまたはクッキングシートを敷いて(3)を全体に広げ、下段に入れる。

■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25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	
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	

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)を下段に入れる。
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：　約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（ゆで）	40g
絹さや	12枚
生しいたけ	4枚
えのきたけ	40g
[A]	
┌だし汁	大さじ4
└酒	大さじ2
[B]	
┌しょうゆ	小さじ2
│レモン果汁	大さじ1
└だし汁	大さじ2

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、下味をつける。
(3) にんじんは皮をむいてせん切り、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、えのきたけは石づきを取って長さを2等分に切る。
(6) 野菜を全てボウルに入れ、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)の野菜をのせ、合わせた[A]をかけて包む。
(8) (7)を角皿にのせ、下段に入れる。
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

きのこソースハンバーグ



目安時間：　約25分
カロリー：　534kcal
塩分：　　2.9g

材料：4人分

■ハンバーグ	
玉ねぎ（みじん切り）[a]	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
■きのこソース	
しめじ（小房に分ける）	100g
エリンギ（縦半分に切って斜め薄切り）	100g
玉ねぎ（薄切り）[b]	1/2個(100g)
[B]	
┌ 中濃ソース、トマトケチャップ	各大さじ6
└ 赤ワイン、砂糖	各大さじ2
バター	40g
アルミホイル	

作りかた

(1) 玉ねぎ[a]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)
手動調理 → レンジ・600W → 決定 → 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) 角皿の右側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。
※ハンバーグの中央の厚みは1.5cmくらいになるようにしましょう。

(8) 金属製バット(約19×13×高さ3.5cm)に[B]を入れて混ぜ合わせ、バターをのせて(7)の角皿の左奥に置く。

(9) しめじとエリンギをアルミホイルで包み、(7)の角皿の空いているスペースに置く。
玉ねぎ[b]は、ハンバーグの手前にのせる。



※加熱するときはアルミホイルを閉じます。

(10) (9)を下段に入れる。
まかせて調理(焼く) → スタート

(11) 加熱後、金属製バットに汁気をきったきのこと玉ねぎを入れて混ぜ合わせ、盛り付けたハンバーグにかける。

まかせて調理　焼く

さけの漬け焼き



目安時間：　約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

(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、下段に入れる。



まかせて調理(焼く) → スタート
→ 30秒以内に仕上がりの[弱]に合わせる

漬けだれバリエーション

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

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。

《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》

・冷凍のまま加熱できます。
・操作は下記の通り

まかせて調理(焼く)　2度押して[冷凍]を表示
→ スタート
→ 30秒以内に仕上がりの[弱]に合わせる



まかせて調理　焼く

ピーマンの肉詰め＆野菜のチーズ焼き





(7) 角皿を下段に入れる。

まかせて調理(焼く) → スタート

目安時間：　約28分
カロリー：　456kcal
塩分：　　1.9g

材料：4人分

■ピーマンの肉詰め

4人分のハンバーグ生地	
ピーマン	6個(180g)
アルミホイル	

■野菜のチーズ焼き

好みの野菜（ズッキーニ、なす、パプリカ、玉ねぎなど）	合わせて150g
プチトマト	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) [ハンバーグ]を参照して、ハンバーグ生地を作る。
(3) ピーマンを縦半分に切って種を取り、ハンバーグ生地を詰める。
(4) 角皿の中央にアルミホイルを敷き、(3)を並べる。

■野菜のチーズ焼き

(5) 好みの野菜は、1.5cm角に切る。プチトマトはヘタを取って半分に切り、ウインナーは4等分に切る。
(6) (4)の角皿の両端に、12cm角に切ったクッキングシート4枚を敷いて、(5)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。

まかせて調理　焼く

くまハンバーグ



目安時間：　約25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]	
┌ 溶き卵	M1個分
└ 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)
7 ゆで葉菜(レンジ) → スタート

(2) 加熱後、[A]を加えて混ぜ合わせ、冷ましておく。

(3) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)

(4) ボウルに合びき肉と塩を入れて、ねばりがでるまでよく練り混ぜ、(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、ねばりがでておいしくなります。

(5) 手にサラダ油をつけて生地を6等分する。生地をたたいて空気をぬき、クッキングシートを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、はな、口をつける。



(6) (5)を下段に入れる。
まかせて調理(焼く) → スタート

まかせて調理　焼く

鶏肉のパン粉焼き＆焼き野菜＆トマトソース



目安時間：　約25分
カロリー：　343kcal
塩分：　　0.3g

材料：4人分

鶏もも肉	2枚(500g)
野菜（なす、玉ねぎ、パプリカなど）	合わせて200g
[A]	
┌パン粉	大さじ4
└粉チーズ	大さじ4
[B]	
┌トマトの水煮（実は粗く刻む）	120g
│オリーブオイル	小さじ2
└塩、こしょう、ドライハーブ	各適量
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) 鶏肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開く。皮の水気をとり、塩・こしょう(分量外)で下味をつける。野菜は食べやすい大きさに切る。
(目安：なすは1～1.5cmの輪切り、玉ねぎはくし切り、パプリカはひと口大に切る)
(3) 角皿にクッキングシートを敷き、鶏肉の皮を上にして中央寄りに並べ、混ぜ合わせた[A]をのせる。野菜は肉の両端に並べる。
(4) 小さめの耐熱容器に[B]を入れ、角皿の空いたスペースにのせる。



(5) (4)を下段に入れる。
まかせて調理(焼く) → スタート

ワンディッシュごはん



■ワンディッシュごはんのポイント

●ごはんは、冷やごはん(冷蔵・常温)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秒以内に仕上がりの[強]に合わせます。

●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

冷やごはん（冷蔵・常温） 　または市販のパックごはん	200g
[具]	
┌ 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、右記のポイントを参照してください。

ワンディッシュごはん　メニュー例

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

作りかた

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)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)



※写真は冷やごはんをのせたときのイメージです。

12 ワンディッシュごはん → 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秒以内に仕上がりの[強]に合わせる。

(3) 加熱後、ごはんと具をほぐしながら混ぜ合わせる。

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

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
冷やごはん（冷蔵・常温）または市販のパックごはん	200g
塩	適量

作りかた

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

(2) ごはんを(1)の上にのせ(冷やごはんは広げてのせる)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)



※写真は冷やごはんをのせたときのイメージです。

12 ワンディッシュごはん → 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秒以内に仕上がりの[強]に合わせる。

§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、好みで塩を加えて味をととのえる。

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

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	少々
└ チンゲン菜（ざく切り）	60g
冷やごはん（冷蔵・常温）または市販のパックごはん	200g
白ごま、しょうゆ	各適量

作りかた

(1) 耐熱容器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)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)

12 ワンディッシュごはん → 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秒以内に仕上がりの[強]に合わせる。

§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。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30秒
カロリー：　564kcal
塩分：　　2.5g

材料：1人分

具
- 鶏もも肉（1.5㎝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

冷やごはん（冷蔵・常温）または　200g
市販のパックごはん

作りかた

(1) 耐熱容器に鶏肉と塩を入れて下味をつける。
(2) (1)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。
(3) ごはんを(2)の上にのせ(冷やごはんは広げてのせる)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)
12 ワンディッシュごはん → 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秒以内に仕上がりの[強]に合わせる。
§手動でするときは：レンジ600Wで約4分30秒
(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

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

冷やごはん（冷蔵・常温）または　200g
市販のパックごはん

作りかた

(1) 耐熱容器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)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)
12 ワンディッシュごはん → 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秒以内に仕上がりの[強]に合わせる。
§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。

ワンディッシュメニュー　ワンディッシュごはん

焼きとりごはん



目安時間：　約4分30秒
カロリー：　493kcal
塩分：　　2.4g

材料：1人分

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)
冷やごはん（冷蔵・常温）または　200g
　市販のパックごはん
青ねぎ（小口切り）　適量

作りかた

(1) 耐熱容器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)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)
12 ワンディッシュごはん → 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秒以内に仕上がりの[強]に合わせる。
§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、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

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]
- 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、右記のポイントを参照してください。

作りかた

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。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)

・冷凍ゆでめんの場合
めんが斜めにならないように(1)の上にのせ、ふんわりとラップをする。



・冷蔵ゆでめんの場合
水にくぐらせてほぐしためんを(1)の上にのせ、ふんわりとラップをする。



13 ワンディッシュヌードル(冷凍めんのときは、[冷凍]を表示させる)
→ 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。

■ワンディッシュヌードルのポイント

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

●乾めんや生めん、冷蔵ゆでめんをご家庭で冷凍したものは使えません。

●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20cmくらいの深さのあるものを使います。冷凍ゆでめんの場合、めんが斜めにならず平らに入る容器を使います。

●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。

ワンディッシュヌードル　メニュー例

・野菜たっぷりスタミナうどん
・カルボナーラうどん
・カレーうどん
・ツナとアスパラのペペロンうどん
・焼きうどん風

ワンディッシュメニュー　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7分(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

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

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

白ごま　適量

作りかた

(1) 直径20cmくらいの深さのある耐熱容器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のせる。



(2) 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)

13 ワンディッシュヌードル(冷凍めんのときは、[冷凍]を表示させる)
→ 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7分

(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。

カルボナーラうどん



目安時間：　約7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

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

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)

[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) 直径20cmくらいの深さのある耐熱容器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のせる。

(3) ふんわりとラップをして、ラップの端を1cmほど折り返してすき間をあけて、庫内中央に置く。(角皿は入れません)



13 ワンディッシュヌードル(冷凍めんのときは、[冷凍]を表示させる)
→ スタート
→ 30秒以内に仕上がりの[強]に合わせる。
§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
ご注意：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。

ワンディッシュメニュー　ワンディッシュヌードル

カレーうどん



目安時間：　約6分30秒(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

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

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)

青ねぎ（斜め切り）　適量

作りかた

(1) 直径20cmくらいの深さのある耐熱容器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のせる。

(2) ふんわりとラップをして、ラップの端を1cmほど折り返してすき間をあけて、庫内中央に置く。(角皿は入れません)



13 ワンディッシュヌードル(冷凍めんのときは、[冷凍]を表示させる)
→ 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30秒

(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。

ワンディッシュメニュー　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

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

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

作りかた

(1) 直径20cmくらいの深さのある耐熱容器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のせる。

(2) 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)
　13 ワンディッシュヌードル(冷凍めんのときは、[冷凍]を表示させる)
　→ 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。

ワンディッシュメニュー　ワンディッシュヌードル

焼きうどん風



目安時間：　約8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

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

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

青のり　適量

作りかた

(1) 直径20cmくらいの深さのある耐熱容器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のせる。

(2) 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)
13 ワンディッシュヌードル(冷凍めんのときは、[冷凍]を表示させる)
→ スタート
→ 30秒以内に仕上がりの[強]に合わせる。

§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8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。

らくチン！ベジ



分量の目安と食材

2人分

好みの野菜	200g
水	大さじ1
塩	少々

4人分

好みの野菜	400g
水	大さじ2
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、ブロッコリー、なすなど）や根菜（大根やにんじんなど）、きのこ類、もやしなどが使えます。

※野菜の切りかたは、右記ポイントを参照してください。

作りかた

(1) 耐熱容器に材料を入れる。

(2) ふんわりラップをし、庫内中央に置く。(角皿は入れません)



14 らくチン！ベジ → スタート

(3) 加熱後、野菜の水気をきり、好みの調味料やドレッシングであえる。

■らくチン！ベジのポイント

好みの野菜を使って、野菜たっぷりのサラダやあえ物が作れます。

●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。



●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。

●洗った食材は水気を残して耐熱容器に入れ、ふんわりとラップします。

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



らくチン！ベジ　メニュー例

- カラフル野菜のマスタードあえ
- 小松菜のおかかあえ
- 大根とえのきのサラダ
- なすのピリ辛あえ

らくチン1品　らくチン！ベジ

カラフル野菜のマスタードあえ



目安時間：　約3分
カロリー：　212kcal
塩分：　　1.3g

材料：2人分

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

＊1～4人分まで自動でできます。

作りかた

(1) 耐熱容器に[A]以外の材料を入れる。
(2) 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)
　14 らくチン！ベジ → スタート
　§手動でするときは
　　レンジ600Wで約3分(4人分は約7分)
(3) 加熱後、水気をきり、[A]を加えて混ぜ合わせる。

らくチン１品　らくチン！ベジ

小松菜のおかかあえ



目安時間：　約3分30秒
カロリー：　53kcal
塩分：　　1.2g

材料：2人分	
小松菜	150g
しめじ	50g
ちくわ	2本
[A]	
┌しょうゆ	大さじ1/2
│酢	大さじ1/4
└かつお節	1/2袋(2.5g)

＊1～4人分まで自動でできます。

作りかた

(1) 小松菜は4cm長さに切り、しめじは小房に分ける。
　　ちくわは横半分に切って、細切りにする。
(2) 耐熱容器に(1)の材料を入れ、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)
　　14 らくチン！ベジ → スタート
　　§手動でするときは
　　レンジ600Wで3分30秒(4人分は約7分)
(3) 加熱後、水気をきり、[A]を加えて混ぜ合わせる。

大根とえのきのサラダ



目安時間：　約3分
カロリー：　116kcal
塩分：　　0.9g

材料：2人分

大根	150g
えのきだけ	50g
塩	少々
こしょう	少々
酒	大さじ1/4
[A]	
┌ かにかまぼこ	50g
│ 貝割れ菜	1/2パック
│ マヨネーズ	大さじ1と1/2
└ いりごま	小さじ1/2

＊1～4人分まで自動でできます。

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、ふんわりとラップをし、庫内中央に置く。(角皿は入れません)

14 らくチン！ベジ → スタート

§手動でするときは

レンジ600Wで約3分(4人分は約6分)

(3) 加熱後、粗熱をとったあと水気を軽くしぼり、[A]を加えて全体を混ぜる。

なすのピリ辛あえ



目安時間：　約4分30秒
カロリー：　82kcal
塩分：　　3.5g

材料：2人分

なす	2本(200g)
エリンギ	50g
パプリカ（赤）	1/2個(80g)
[A]	
┌ しょうゆ	大さじ2
│ 砂糖	大さじ1
│ 酢	大さじ1
│ 豆板醤	大さじ1/2
└ みりん	大さじ1/2

＊1～4人分まで自動でできます。

作りかた

(1) なすは長さを半分に切って、縦に8等分する。エリンギは長さを半分に切って、縦に4～6等分にし、パプリカは5mm幅の細切りにする。

(2) 耐熱容器に(1)を入れ、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)

14 らくチン！ベジ → スタート

§手動でするときは

レンジ600Wで約4分30秒(4人分は約8分)

(3) 加熱後、水気をきり、混ぜ合わせた[A]を好みの量かけて混ぜる。

らくチン！煮物



分量の目安と食材

2人分

好みの野菜	200g
めんつゆ（ストレート）	大さじ3
水	大さじ1/2

4人分

好みの野菜	400g
めんつゆ（ストレート）	大さじ6
水	大さじ1

＊1～4人分まで自動でできます。

※野菜は、かぼちゃやなす、根菜やいも類（大根やさつまいもなど）が使えます。

※野菜の切りかたは、右記ポイントを参照してください。

※めんつゆ以外のお好みの味付けにする場合は、水やだしなど液体量が野菜200ｇに対して50mL以上になるくらいを目安に入れてください。

作りかた

(1) 耐熱容器に材料を入れる。

(2) ふんわりラップをし、庫内中央に置く。(角皿は入れません)



15 らくチン！煮物 → スタート

(3) 加熱後、全体を混ぜて煮汁とからめ、味をなじませる。

■らくチン！煮物のポイント

好みの野菜を使って、カンタンに煮物が作れます。

●野菜は、大きさをそろえてカットします。かぼちゃは3～4cm角に、それ以外の野菜は小さめの乱切りや厚さ1cm以下に切ります。



●加熱前に野菜と調味料をよく混ぜ合わせてから加熱します。



●容器にふんわりとラップをして加熱します。

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



らくチン！煮物　メニュー例

- かぼちゃの煮物
- さつまいもの甘辛煮
- 大根とベーコンの煮物
- 即席ラタトゥイユ

かぼちゃの煮物



目安時間：　約7分
カロリー：　173kcal
塩分：　　0.7g

材料：2人分

かぼちゃ	300g
[A]	
┌ 砂糖	大さじ1
｜ みりん	大さじ1
｜ 酒	大さじ1
｜ しょうゆ	大さじ1/2
└ 水	大さじ2

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

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) 耐熱容器に(1)、[A]を入れて混ぜ合わせ、ふんわりラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)
15 らくチン！煮物 → スタート
§手動でするときは
レンジ500Wで約7分(4人分は約12分)
(3) 加熱後、全体を混ぜて煮汁となじませる。

さつまいもの甘辛煮



目安時間：　約8分
カロリー：　144kcal
塩分：　　0.9g

材料：2人分

さつまいも（1.5cm厚さの輪切り）	小1本(200g)
水	50mL
砂糖	小さじ2
しょうゆ	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2
塩	少々

＊1～4人分まで自動でできます。

作りかた

(1) 耐熱容器に材料を入れて混ぜ合わせ、ふんわりラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)
15 らくチン！煮物 → スタート
§手動でするときは
レンジ500Wで約8分(4人分は約11分)
(2) 加熱後、全体を混ぜて煮汁となじませる。

大根とベーコンの煮物



目安時間：　約9分
カロリー：　119kcal
塩分：　　1.4g

材料：2人分

大根（1cm厚さのいちょう切り）	300g
ベーコン（2cm幅に切る）	2枚
水	大さじ1
めんつゆ（ストレート）	60mL

＊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て混ぜ合わせ、ふんわりラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)
15 らくチン！煮物 → スタート
§手動でするときは
レンジ500Wで約9分(4人分は約19分)
(2) 加熱後、全体を混ぜて煮汁となじませる。

即席ラタトゥイユ



目安時間：　約9分
カロリー：　74kcal
塩分：　　1.0g

材料：2人分

トマト・なす・かぼちゃ・玉ねぎ（ひと口大に切る）	合わせて300g
にんにく（みじん切り）	小さじ1/2
白ワイン	大さじ1
トマトケチャップ	大さじ1
塩	小さじ1/4
粗びきこしょう	適量

＊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て混ぜ合わせ、ふんわりラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)
15 らくチン！煮物 → スタート
§手動でするときは
レンジ500Wで約9分(4人分は約16分)
(2) 加熱後、全体を混ぜて煮汁となじませる。

らくチン！中華



メニュー例

チンジャオロースー
ホイコーロー
麻婆豆腐
麻婆春雨

＊メニュー例のメニューは、1～4人分まで自動でできます。
＊市販の合わせ調味料を使う場合は、パッケージに記載の分量を作ることができます。

作りかた

次ページ以降のレシピのほか、メニュー例のメニューを、市販の合わせ調味料を使って作ることができます。

(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) ふんわりラップをし、庫内中央に置く。(角皿は入れません)



16 らくチン！中華 → 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。

■市販の合わせ調味料を使うときのポイント

●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。
●容器にふんわりとラップをして加熱します。

チンジャオロースー



目安時間：　約8分
カロリー：　218kcal
塩分：　　1.6g

材料：2人分

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

＊1～4人分まで自動でできます。

作りかた

(1) 牛肉は細切りにし、[A]と混ぜ合わせる。
(2) ピーマン、たけのこは細切りにし、しょうがはせん切りにする。
(3) 耐熱容器に、たけのこ、(1)の牛肉、[B]、ピーマン、しょうがの順に入れる。



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) 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)
16 らくチン！中華 → スタート
(5) 加熱後、全体を混ぜ合わせる。

ホイコーロー



目安時間：　約8分
カロリー：　279kcal
塩分：　　1.6g

材料：2人分

豚バラ薄切り肉	100g
片栗粉	大さじ1
キャベツ	200g
ピーマン	2個(60g)
にんにく	1かけ
[A]	
┌赤みそ	小さじ2
│砂糖	小さじ2
│しょうゆ	小さじ1
│豆板醤	小さじ1/2
│ごま油	小さじ1/2
└酒	大さじ1

＊1～4人分まで自動でできます。

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、広げていれます。

(4) 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)
16 らくチン！中華 → スタート
(5) 加熱後、全体を混ぜ合わせる。

麻婆豆腐



目安時間：　約9分
カロリー：　298kcal
塩分：　　1.9g

材料：2人分

豆腐	300g
豚ひき肉	100g
片栗粉	大さじ1/2
白ねぎ	1/4本(25g)
[A]	
┌みそ	大さじ1
│酒	大さじ1
│砂糖	大さじ1/2
│ごま油	大さじ1/2
│鶏がらスープの素	小さじ1
│豆板醤	小さじ1
│おろしにんにく	小さじ1
└おろししょうが	小さじ1

＊1～4人分まで自動でできます。

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) 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)
16 らくチン！中華 → スタート
(4) 加熱後、全体を混ぜ合わせる。

麻婆春雨



目安時間：　約12分
カロリー：　235kcal
塩分：　　1.6g

材料：2人分

緑豆春雨（乾燥）	50g
豚こま切れ肉	100g
たけのこの水煮	50g
にんじん	1/4本(50g)
大根	50g
きくらげ（水でもどす）	2枚
[A]	
┌しょうゆ、オイスターソース、酒、鶏がらスープの素	各大さじ1/2
│豆板醤	小さじ1/2
└水	250mL
ごま油	適量

＊1～4人分まで自動でできます。

作りかた

(1) 豚肉、たけのこ、にんじん、大根、きくらげは細切りにする。
(2) 耐熱容器に[A]を入れ、半分に切った春雨、野菜の1/3量、豚肉、残りの野菜の順に入れる。
(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)
16 らくチン！中華 → スタート
→ 30秒以内に仕上がりの[強]に合わせる。
(4) 加熱後、ごま油を入れて全体を混ぜ合わせる。

らくチン！カレー



分量の目安と食材

2人分

好みの野菜	300～400g
薄切り肉 または ひき肉	100g
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

好みの野菜	600～800g
薄切り肉 または ひき肉	200g
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。

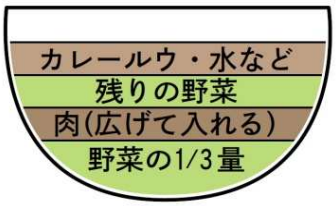
※野菜は、じゃがいも、根菜（玉ねぎ、にんじんなど）、葉・果菜（キャベツ、トマト、なすなど）、きのこ類が使えます。

※肉は、豚バラ薄切り肉や合びき肉がおすすめです。

※具材の切りかたは、右記ポイントを参照してください。

作りかた

(1) 材料を図を参照して耐熱容器に順に入れる。ルウは中央をあけてのせてください。



(2) ふんわりラップをし、庫内中央に置く。(角皿は入れません)



17 らくチン！カレー → 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。

■らくチン！カレーのポイント

好みの野菜や肉で、カンタンにカレーが作れます。

●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します。



●薄切り肉は、3cm幅くらいに切ります。

●容器にふんわりとラップをして加熱します。

らくチン！カレー　メニュー例

- 野菜カレー
- きのこカレー
- シーフードカレー
- キーマカレー

野菜カレー



目安時間：　約12分
カロリー：　307kcal
塩分：　　2.5g

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

＊1～4人分まで自動でできます。

作りかた

(1) じゃがいも、にんじんは半月の薄切りにし、玉ねぎは薄切りにする。
(2) 耐熱容器に野菜の1/3量→肉をほぐして入れる→残りの野菜→残りの材料の順に入れる。カレールウは中央をあけてのせる。
(3) 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)
17 らくチン！カレー → 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ます。

きのこカレー



目安時間：　約12分
カロリー：　344kcal
塩分：　　2.8g

材料：2人分	
好みのきのこ （しめじ、エリンギ、まいたけなど）	250g
玉ねぎ	1/4個(50g)
豚バラ薄切り肉	100g
水	200mL
おろしにんにく	小さじ1/2
おろししょうが	小さじ1
市販のカレールウ	2～3皿分

＊1～4人分まで自動でできます。

作りかた

(1) 豚肉は3cm幅、エリンギは長さを半分に切り、8等分にする。しめじ、まいたけは小房に分け、玉ねぎは薄切りにする。
(2) 耐熱容器に野菜の1/3量→肉をほぐして入れる→残りの野菜→残りの材料の順に入れる。カレールウは中央をあけてのせる。
(3) 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)
17 らくチン！カレー → 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ます。

シーフードカレー



目安時間：　約13分
カロリー：　208kcal
塩分：　　2.9g

材料：2人分

玉ねぎ	1/2個(100g)
なす	1/2本(50g)
マッシュルーム	50g
冷凍シーフードミックス	1/2袋(150g)
水	150mL
白ワイン	大さじ1/2
おろしにんにく	小さじ1/2
おろししょうが	小さじ1
市販のカレールウ	2～3皿分

＊1～4人分まで自動でできます。

作りかた

(1) シーフードミックスは解凍し、バラバラになったら水気をきる。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→残りの材料の順に入れる。カレールウは中央をあけてのせる。
(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)
17 らくチン！カレー → 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ます。

キーマカレー



目安時間：　約10分
カロリー：　319kcal
塩分：　　2.5g

材料：2人分

玉ねぎ	1/2個(100g)
なす	1/2本(50g)
パプリカ	1/2個(80g)
合びき肉	150g
水	100mL
おろしにんにく	小さじ1/2
おろししょうが	小さじ1
市販のカレールウ	2～3皿分

＊1～4人分まで自動でできます。

作りかた

(1) 玉ねぎはみじん切りにし、なすとパプリカは1.5cm～2cm角に切る。
(2) 耐熱容器に野菜の1/3量→肉をほぐして入れる→残りの野菜→残りの材料の順に入れる。カレールウは中央をあけてのせる。
(3) 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)
17 らくチン！カレー → 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。

らくチン！スープ





18 らくチン！スープ → スタート

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。

※肉、ウインナー、ベーコン、豆腐のほか、春雨やマカロニも使えます。マカロニは8～9分ゆでのものがおすすめです。

※具材の切りかたは、右記ポイントを参照してください。

作りかた

(1) 耐熱容器に材料を入れる。

※耐熱容器は、全材料を入れて2倍以上の深さがあるものを使います。(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) 落としラップをして、庫内中央に置く。(角皿は入れません)

■らくチン！スープのポイント

好みの具材で、カンタンにスープやみそ汁が作れます。

●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。



らくチン！スープ　メニュー例

- 野菜のコンソメスープ
- トマトスープ
- スープ春雨
- みそ汁

らくチン1品　らくチン！スープ

野菜のコンソメスープ



目安時間：　約12分
カロリー：　88kcal
塩分：　　1.0g

材料：2人分

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

＊1～4人分まで自動でできます。

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)



18 らくチン！スープ → スタート

トマトスープ



目安時間：　約12分
カロリー：　168kcal
塩分：　　1.4g

材料：2人分

[A]	
┌ トマトジュース（無糖）	1缶(190g)
└ 水	110mL
セロリ（1cmの角切り）	15g
玉ねぎ（1cmの角切り）	1/4個(50g)
じゃがいも（1cmの角切り）	1/4個(40g)
にんじん（厚さ2～3mmのいちょう切り）	1/4本(50g)
プチトマト（半分に切る）	4個
ベーコン（1cm幅に切る）	1枚
マカロニ（8～9分ゆでのもの）	15g
コンソメ（顆粒）	大さじ1/2
砂糖	小さじ1
塩、こしょう	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)
18 らくチン！スープ → スタート

スープ春雨



目安時間：　約12分
カロリー：　146kcal
塩分：　　1.6g

材料：2人分

[A]
- 鶏がらスープの素　小さじ2
- しょうが（せん切り）　1/2～1かけ
- 水　300mL

緑豆春雨（乾燥）　20g

[B]
- 鶏もも肉（ひと口大に切る）　75g
- 好みの野菜やきのこ　合わせて125g
  - ・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)
18 らくチン！スープ → スタート

(3) 加熱後、塩・こしょうで味をととのえる。

みそ汁



目安時間：　約12分
カロリー：　79kcal
塩分：　　1.2g

材料：2人分

- 好みの具　合わせて200g
  - ・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　20g
- だし汁　300mL

＊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)
18 らくチン！スープ → スタート

らくチン！リゾット





19 らくチン！リゾット → スタート

(4) 加熱後、全体を混ぜる。

分量の目安と食材

1人分	
┌ 米	1/4合
│ 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
│ 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
│ 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。

※好みの具材は、かぼちゃ、さつまいも、玉ねぎ、きのこ類のほか、ベーコン、ウインナーが使えます。

※具材の切りかたは、右記ポイントを参照してください。

作りかた

(1) 米は洗って水(分量外)に10～20分つけておく。

(2) ザルに上げて水気をきり、耐熱容器に入れる。
分量の水と好みの具材を入れ、全体を混ぜる。
※耐熱容器は、全材料を入れて2倍以上の深さがあるものを使います。(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)

■らくチン！リゾットのポイント

好みの具材でカンタンにリゾットが作れます。

●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、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。

●分量の水は20℃前後(常温)のものを入れ、ラップをせずに加熱します。

らくチン！リゾット　メニュー例

・チーズリゾット
・かぼちゃリゾット
・トマトリゾット
・和風リゾット

チーズリゾット



目安時間：　約15分
カロリー：　217kcal
塩分：　　1.1g

材料：2人分

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

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

作りかた

(1) 米は洗って、水(分量外)に10～20分つけておく。
(2) ザルに上げて水気をきり、耐熱容器に[A]以外の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。
※水は20℃前後(常温)のものを入れます。
(3) ラップをせずに、庫内中央に置く。(角皿は入れません)
19 らくチン！リゾット → スタート
(4) 加熱後、[A]を加えて全体を混ぜ合わせる。

かぼちゃリゾット



目安時間：　約15分
カロリー：　233kcal
塩分：　　1.0g

材料：2人分

米	1/2合(75g)
かぼちゃ（1.5cm角に切る）	100g
バター	10g
塩	小さじ1/3
水	270mL
牛乳	60mL

＊1～4人分まで自動でできます。
※2人分以外のときは、作る人数分に合わせて材料を準備しますが、水は、4人分のときは400mL、1人分のときは240mLにします。

作りかた

(1) 米は洗って、水(分量外)に10～20分つけておく。
(2) ザルに上げて水気をきり、耐熱容器に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。
※水は20℃前後(常温)のものを入れます。
[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吹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)
19 らくチン！リゾット → スタート
(4) 加熱後、全体を混ぜる。

トマトリゾット



目安時間：　約16分
カロリー：　308kcal
塩分：　　1.2g

材料：2人分

米	1/2合(75g)
玉ねぎ（みじん切り）	25g
ブロックベーコン（1cm角に切る）	60g
プチトマト（半分に切る）	50g
バター	10g
おろしにんにく	小さじ1/2
トマトジュース（無塩）	1/2缶(95g)
コンソメ（顆粒）	小さじ1
水	200mL

＊1～4人分まで自動でできます。
※2人分以外のときは、作る人数分に合わせて材料を準備しますが、水は、4人分のときは300mL、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、水(分量外)に10～20分つけておく。
(2) ザルに上げて水気をきり、耐熱容器に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。
※水は20℃前後(常温)のものを入れます。
※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。
(3) ラップをせずに、庫内中央に置く。(角皿は入れません)
19 らくチン！リゾット → スタート
(4) 加熱後、全体を混ぜる。

和風リゾット



目安時間：　約14分
カロリー：　156kcal
塩分：　　1.5g

材料：2人分

米	1/2合(75g)
まいたけ（ほぐす）	100g
しょうが（せん切り）	1/2かけ
水	270mL
めんつゆ（3倍濃縮）	大さじ2

＊1～4人分まで自動でできます。
※2人分以外のときは、作る人数分に合わせて材料を準備しますが、4人分のときは水450mL/めんつゆ大さじ3、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、水(分量外)に10～20分つけておく。
(2) ザルに上げて水気をきり、耐熱容器に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。
※水は20℃前後(常温)のものを入れます。
(3) ラップをせずに、庫内中央に置く。(角皿は入れません)
19 らくチン！リゾット → 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分ゆでタイプ・太さ1.6mmのもの）　80g
- [A]
  - ・水　180mL
  - ・オリーブオイル　大さじ1/2
  - ・塩　少々
- 好みの野菜　75g

2人分
- スパゲティ（7分ゆでタイプ・太さ1.6mmのもの）　160g
- [A]
  - ・水　300mL
  - ・オリーブオイル　大さじ1
  - ・塩　少々
- 好みの野菜　150g

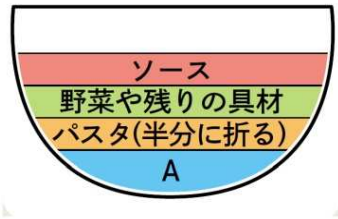
4人分
- スパゲティ（7分ゆでタイプ・太さ1.6mmのもの）　320g
- [A]
  - ・水　600mL
  - ・オリーブオイル　大さじ2
  - ・塩　少々
- 好みの野菜　300g

＊1～4人分まで自動でできます。

作りかた

(1) 耐熱容器に[A]を入れて混ぜ合わせ、半分に折ったスパゲティを向きをそろえて入れ、水になじませる。

(2) 右記図を参照して、残りの材料を順に入れる。



(3) ふんわりラップをし、庫内中央に置く。(角皿は入れません)



20 らくチン！パスタ → 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。

■らくチン！パスタのポイント

好みの具材や、市販のパスタソースを使ったパスタが作れます。

●市販のパスタソースは、湯せんやレンジであたためるタイプのものをご使用ください。

※好みの野菜を入れず、パスタのみを加熱することもできます。

●野菜の切りかた：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、水になじませます。

●材料を耐熱容器に入れたら、ふんわりとラップをして、すぐに加熱します。

●加熱後は、すぐにフォークでしっかり混ぜます。

(次ページへ続く)

(前ページの続き)



１人分の場合は、パスタ皿で直接作ることも！

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



らくチン！パスタ　メニュー例

・あさりのパスタ
・えびとアスパラのクリームパスタ
・ナポリタン
・ペンネアラビアータ

らくチン１品　らくチン！パスタ

あさりのパスタ



目安時間：　約15分
カロリー：　447kcal
塩分：　　2.5g

材料：2人分

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

＊1～4人分まで自動でできます。

※1人分のスパゲティを作るときは、水の量を180mLにします。

作りかた

(1) 耐熱容器に[A]を入れ、混ぜ合わせる。半分に折ったスパゲティを向きをそろえて入れ、水になじませる。あさりを加え、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)
20 らくチン！パスタ → スタート

(2) 加熱後、すぐにフォークで底から混ぜ合わせてほぐし、[B]を加えて、さらに混ぜ合わせる。
※お好みで、明太子をのせてもよいでしょう。

えびとアスパラのクリームパスタ



目安時間：　約17分
カロリー：　637kcal
塩分：　　1.5g

材料：2人分

スパゲティ（7分ゆでタイプ・太さ1.6mm のもの）	160g
えび（殻をむいて背ワタを取る）	150g
塩	少々
こしょう	少々
アスパラガス（斜め切り）	4本
[A]	
┌水	300mL
│オリーブオイル	大さじ2
└塩	小さじ1/4
[B]	
┌生クリーム	75mL
│粉チーズ	15g
└ブラックペッパー	少々

＊1～4人分まで自動でできます。
※1人分のスパゲティを作るときは、水の量を180mLにします。

作りかた

(1) 耐熱容器に[A]を入れ、混ぜ合わせる。半分に折ったスパゲティを向きをそろえて入れ、水になじませる。塩・こしょうをふったえび、アスパラガスを加えて、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)
20 らくチン！パスタ → スタート

(2) 加熱後、すぐにフォークで底から混ぜ合わせてほぐし、[B]を加えて、さらに混ぜ合わせる。

ナポリタン



目安時間：　約16分
カロリー：　591kcal
塩分：　　2.7g

材料：2人分

スパゲティ（7分ゆでタイプ・太さ1.6mmのもの）	160g
パプリカ（乱切り）	1/2個(80g)
トマトケチャップ	100g
厚切りベーコン（厚めの短冊切り）	50g
好みのきのこ（しめじ、エリンギなど・小房に分ける）	50g
[A]	
┌水	300mL
│オリーブオイル	大さじ2
│塩	少々
│こしょう	少々
│にんにく（みじん切り）	小さじ 1/2
└コンソメ（顆粒）	小さじ 1/2

＊1～4人分まで自動でできます。

※1人分のスパゲティを作るときは、水の量を180mLにします。

作りかた

(1) 耐熱容器に[A]を入れ、混ぜ合わせる。半分に折ったスパゲティを向きをそろえて入れ、水になじませる。残りの食材を材料表の順に加え、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)
20 らくチン！パスタ → スタート

(2) 加熱後、すぐにフォークで底から混ぜ合わせてほぐす。

ペンネアラビアータ



目安時間：　約21分
カロリー：　463kcal
塩分：　　0.8g

材料：2人分

ペンネ（12分ゆでタイプ）	150g
[A]	
┌水	150mL
│オリーブオイル	大さじ2
│塩	小さじ1/4
│砂糖	小さじ1
└おろしにんにく	小さじ1
[B]	
┌トマトの水煮（缶詰・実は粗く刻んで汁ごと入れる）	1缶(400g)
└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。

作りかた

(1) 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、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)
20 らくチン！パスタ → スタート
→ 30秒以内に仕上がりの[強]に合わせる。

(2) 加熱後、すぐに底から混ぜ合わせてほぐす。好みでブラックペッパーと粉チーズをかける。

お料理

から揚げ(鶏もも肉)



目安時間： 約23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。

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) ビニール袋に鶏肉とから揚げ粉を入れる。空気を入れて袋の口を閉じ、袋を振って粉をまぶす。
(4) 角皿に油をぬったアミをのせて、(3)の肉を皮を上にして並べ、下段に入れる。



21 から揚げ(分量を選択) → 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23分(2人分は約19 分)

●市販のから揚げ粉は、粉を肉にまぶすタイプのものをご使用ください。水で溶いて使用するタイプのものは使えません。
●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ラクです。

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	大さじ1と2/3
│ 酒	大さじ1と1/3
│ おろしにんにく	適量
└ 塩、こしょう	各少々
片栗粉	大さじ4

作りかた

(1) 鶏肉を[A]に1時間漬けこむ。余分なたれをキッチンペーパーでふきとり、ビニール袋に片栗粉と鶏肉を入れてまぶす。
(2) 左記(4)と同じようにして加熱する。

お料理

から揚げ(手羽元)



目安時間： 約25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。

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、フォークで皮に穴を開けた手羽元とから揚げ粉を入れる。空気を入れて袋の口を閉じ、袋を振って粉をまぶす。
(3) 角皿に油をぬったアミをのせて、肉を並べる。
(4) (3)を下段に入れる。

21 から揚げ(分量を選択) → スタート
→ 30秒以内に仕上がりの[強]に合わせる

§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)

●市販のから揚げ粉は、粉を肉にまぶすタイプのものをご使用ください。水で溶いて使用するタイプのものは使えません。
●鶏肉の余分な粉は払います。粉をつけたあとは、粉が湿らないうちの加熱してください。
●角皿にアルミホイルを敷くとお手入れがラクです。

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	大さじ1と2/3
│酒	大さじ1と1/3
│おろしにんにく	適量
└塩、こしょう	各少々
片栗粉	大さじ4

作りかた

(1) 手羽元を[A]に1時間漬けこむ。余分なたれをキッチンペーパーでふきとり、ビニール袋に片栗粉と手羽元を入れてまぶす。
(2) 左記(3)～(4)と同じようにして加熱する。

チキン南蛮



目安時間： 約23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、下段に入れる。
21 から揚げ(分量を選択) → 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23分(2人分は約19分)
(5) 加熱後、混ぜ合わせた[B]とタルタルソースをかける。
※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。

春巻き(豚ひき肉)



目安時間： 約23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)
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。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並べ、下段に入れる。
21 から揚げ(分量を選択) → 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
ウォーターグリル・予熱なしで約23分(5本は約19分)

お料理

とんかつ



目安時間： 約18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

作りかた

■こんがりパン粉を作る

(1) ノンフライとんかつに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)

手動調理 → レンジ・600W → 決定
→ 1分30秒 → スタート

・加熱後、混ぜてから[延長]で約1分に合わせ、スタートを押す。全体にきつね色になるまで[延長]で30~40秒加熱し、混ぜることをくり返す。

ご注意：レンジ加熱で作る場合、加熱しすぎると急に焦げるため、そばから離れずに様子を見ながら加熱してください。



■とんかつを作る

(2) 豚肉は脂身と赤身の境の部分に数カ所切り目を入れて筋切りをする。
ポイント…筋切りをしないと、火が通るときに筋が縮んでそり返ります。

(3) 肉全体を肉たたきでたたき、柔らかくして、両面に塩・こしょうをふる。
ポイント…肉たたきがないときは、空きビンやすりこ木などでたたくとよいでしょう。

(4) (3)の肉に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。角皿にアミをのせて肉を並べる。

(5) (4)を下段に入れる。

手動調理 → グリル・予熱なし → 決定
→ 約18分 → スタート

ヘルシオを無線LAN接続すると便利！

ヘルシオを無線LAN接続し、
COCORO KITCHEN レシピサービスから
メニューをダウンロードすると、分量違い(2人分/4人分)が自動で調理できます。

COCORO KITCHENを2度押す
→ メニュー番号【0080】を設定 → 決定
→ 分量選択 → スタート

※加熱をスタートする前に、選択したメニュー番号が本体に正しく表示されていることを確認してください。

鶏の照り焼き



目安時間： 約22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) 角皿にアミをのせ、鶏肉の皮を上にして並べ、下段に入れる。

22 鶏の照り焼き(分量を選択) → 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22分(2人分は約19分)

鶏のもも焼き



目安時間： 約30分
カロリー： 282kcal☆
塩分： 2.1g

材料：4人分

鶏骨つきもも肉	4本(1本200g)
塩	小さじ1と1/3
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) 鶏肉は皮にフォークで穴をあけ、裏から骨に添って肉を切り開き、塩・こしょうをする。
(3) 角皿にアミをのせて、鶏肉の皮を上にして並べる。



(4) (3)を下段に入れる。

手動調理 → ウォーターグリル・予熱なし → 決定 → 30~35分 → スタート

※1本が300gくらいの大きなものは、約35分に合わせてください。

お料理

ローストチキン



目安時間： 約50分
カロリー： 2021kcal(全量)
塩分： 16.7g

材料：6人分

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

※塩は、鶏重量の約1%が目安です。

作りかた

(1) 下処理した鶏の腹の中と全体に混ぜ合わせた[A]をすりこみ、ビニール袋に入れて空気を抜き、袋の口を閉めて約30分おく。
※冷蔵室で一晩おいてから焼いてもよいでしょう。



(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。
手動調理 → ウォーターオーブン・予熱なし → 決定 → 230℃ → 決定 → 50～55分 → スタート
(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。

お料理

スペアリブ



目安時間： 約30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
│トマトケチャップ	大さじ1
│砂糖、サラダ油	各大さじ1/2
│玉ねぎ（すりおろす）	1/4個(50g)
│おろしにんにく	小さじ1/2
└おろししょうが	小さじ2

＊2人分も自動でできます。

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) 角皿にアミをのせて、汁気をきった(2)を並べ、下段に入れる。

23 スペアリブ(分量を選択) → スタート

§手動でするときは
ウォーターオーブン・予熱なしの190℃で
約30分(2人分は約25分)

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

お料理

焼き豚



目安時間： 約1時間10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	1/2カップ
｜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

※このメニューは、かたまり肉に適した絶妙な温度で焼き上げるため、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) 豚肉にたこ糸を巻きつけて厚みが6cm以下になるようにしばり、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) 角皿にアルミホイルを敷きアミをのせ、余分なたれをふき取った肉をのせる。(袋のたれは残しておく)
(5) (4)を下段に入れる。
COCORO KITCHENを2度押す
→ メニュー番号【0022】を設定
→ 決定 → スタート
※加熱をスタートする前に、選択したメニュー番号が本体に正しく表示されていることを確認してください。
(6) 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。
(7) 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。

お料理

ハンバーグ



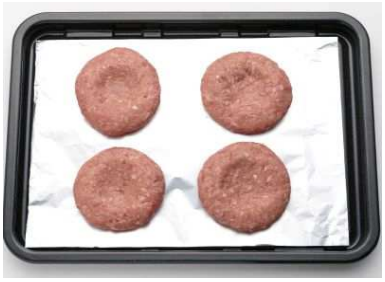
目安時間： 約24分
カロリー： 308kcal
塩分： 1.3g

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
好みのソース	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) 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)
手動調理 → レンジ・600W → 決定 → 2分〜2分30秒 → スタート
(3) 加熱後、全体を混ぜ合わせて冷ます。
(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しっかり練り、(3)、(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)を下段に入れる。
24 ハンバーグ(分量を選択) → 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24分(2人分は約21分)
(8) 加熱後、好みのソースをかける。

お料理

豆腐ハンバーグ



目安時間： 約24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
クッキングシート	

＊2人分も自動でできます。

作りかた

(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。

(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)
手動調理 → レンジ・600W → 決定
→ 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。角皿にクッキングシートを敷き、ハンバーグの生地をのせ、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。生地の中央の厚みは、約1.5cmがおすすめです。

(8) (7)を下段に入れる。
24 ハンバーグ(分量を選択) → 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24分(2人分は約21分)

(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。

お料理

グラタン(マカロニグラタン)



目安時間： 約25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

＊2人分も自動でできます。

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)
手動調理 → レンジ・600W → 決定 → 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)
手動調理 → レンジ・600W → 決定 → 約2分30秒 → スタート

加熱後、混ぜてから[延長]で約2分に合わせスタートを押す。この操作をあと1回くり返す。(合計で約6分30秒加熱する。)

(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) 具を加熱する。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)
手動調理 → レンジ・600W → 決定 → 3〜4分 → 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、下段に入れる。



25 グラタン(分量を選択) → 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22分)

(9) 加熱後、パセリを散らす。

お料理

ホワイトソース



目安時間： 約6分30秒
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)
手動調理 → レンジ・600W → 決定 → 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)
手動調理 → レンジ・600W → 決定 → 約2分30秒 → スタート
加熱後、混ぜてから[延長]で約2分に合わせスタートを押す。この操作をあと1回くり返す。(合計で約6分30秒加熱する。)

(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。

お料理

塩ざけ・塩さば



目安時間： 約22分(塩ざけ)

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)

(2) 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、下段に入れる。

26 塩ざけ・塩さば(分量を選択)

→ スタート

※塩ざけのときは、30秒以内に仕上がりの[弱]に合わせる。

§手動でするときは

・「塩ざけ」：ウォーターグリル・予熱なしで
18～22分(2人分は16～20分)

・「塩さば」：ウォーターグリル・予熱なしで
21～25分(2人分は19～23分)

お料理

さんまの塩焼き



目安時間： 23～25分
カロリー： 326kcal
塩分： 2.0g

材料：4人分

さんま	4尾(1尾150g)
砂糖入りの塩（下記ポイント参照）	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) さんまは両面に砂糖入りの塩をふって約30分おき、出てきた水気をふく。
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) 角皿にアルミホイルを敷き、油をぬったアミをのせて、魚の表側を上にして並べ、下段に入れる。



手動調理 → ウォーターグリル・予熱なし → 決定 → 23～25分 → スタート

■焼き魚のポイント

●魚の塩焼きのふり塩には「砂糖入りの塩」をご使用ください。塩の分量に対して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。魚の他、鶏肉や豚肉などを焼く際のふり塩にもお使いいただけます。
●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。

お料理

ゆで卵



目安時間： 約20分
カロリー： 83kcal(1個)
塩分： 0.2g

材料

卵（冷蔵のもの） M2～4個
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)
(2) 角皿にアミをのせる。卵をアルミホイルで包み、アルミホイルのとじ目を上にしてアミにのせる。
※卵にひびが入っていると、破裂する場合があるので必ずアルミホイルで包みます。



(3) (2)を下段に入れる。
27 ゆで卵 → スタート
§手動でするときは
ウォーターオーブン・予熱なしの230℃で
約20分
(4) 加熱後、必ず流水につけて充分に冷めてから殻をむく。
※充分に中まで冷まさないと卵が破裂する場合があります。
※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。
※白身に焼き色がつく場合があります。

お料理

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

＊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) 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)
手動調理 → レンジ・600W → 決定
→ 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、こす。
(5) 蒸し茶わんにみつ葉以外の具を入れ、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、下段に入れる。
28 茶わん蒸し(分量を選択) → スタート
§手動でするときは
ウォーターオーブン・予熱なしの150℃で
約25分(2人分は約23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卵液をこした際、ザル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ないで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。

お料理

焼きそば



目安時間： 約20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角切り）	200g
ピーマン（細切り）	2個
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	

＊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)を下段に入れる。
29 焼きそば(分量を選択) → スタート
§手動でするときは
ウォーターオーブン・予熱なしの210℃で
約20分(2人分は約17分)
(5) 加熱後、全体をよく混ぜる。

お料理

焼きいも



目安時間： 約40分
カロリー： 297kcal
塩分： 0.0g

材料：4人分

さつまいも（直径5cm以下のもの） 4本(1本250g)
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、フォークで数ヶ所穴を開ける。
※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。

30 焼きいも → スタート

§手動でするときは
ウォーターオーブン・予熱なしの250℃で
約40分

お料理

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
好みの野菜（フリルレタスなど）	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) 予熱する。(付属品・食品は入れません)
予熱目安時間約17分
手動調理 → ウォーターオーブン・予熱あり
→ 決定 → 250℃ → スタート
(3) 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。
(4) 予熱が完了すれば、(3)を下段に入れる。
9〜10分に合わせ、スタートを押す。
(5) 加熱後、混ぜ合わせた[A]であえ、好みの野菜と合わせる。

お料理

お弁当用おかず(組み合わせ自在)



目安時間： 15～17分

材料：1人分

好みのおかずの組み合わせ

※どの組み合わせでも、10品まで同時に加熱できます。

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)

(2) 好みのおかずを準備する。(レシピは次ページ以降参照)

- にんじんのきんぴら
- 手羽中の甘辛焼き
- エリンギのベーコン巻き
- チンゲン菜のじゃこあえ
- 豚肉の甘辛炒め
- セサミチキン
- まいたけのきんぴら
- カンタンチンジャオ
- 鶏そぼろ
- いり卵
- かぼちゃサラダ
- 焼き魚3種



(3) (2)を角皿にのせ、下段に入れる。

31 お弁当用おかず → スタート

≪ポイント≫

- どの組み合わせでも10 品まで同時に加熱できます。
- 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。
- 1品だけを加熱する場合は、スタート後に[弱]に合わせてください。



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

※このメニューは、お弁当用おかず(組み合わせ自在)のおかずメニューです。ほかのお弁当用おかずと組み合わせて加熱することができます。

(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

※このメニューは、お弁当用おかず(組み合わせ自在)のおかずメニューです。ほかのお弁当用おかずと組み合わせて加熱することができます。

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



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

※このメニューは、お弁当用おかず(組み合わせ自在)のおかずメニューです。ほかのお弁当用おかずと組み合わせて加熱することができます。

(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

※このメニューは、お弁当用おかず(組み合わせ自在)のおかずメニューです。ほかのお弁当用おかずと組み合わせて加熱することができます。

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



豚肉の甘辛炒め

カロリー： 226kcal
塩分： 2.0g

材料：1人分

豚肩ロース薄切り肉	70g
塩、こしょう	各少々
マーマレード	大さじ1
しょうゆ	小さじ2

作りかた

※このメニューは、お弁当用おかず(組み合わせ自在)のおかずメニューです。ほかのお弁当用おかずと組み合わせて加熱することができます。

(1) 豚肉は食べやすい大きさに切って耐熱容器に入れ、塩・こしょうで下味をつけ、マーマレード、しょうゆを加えて混ぜる。



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

※このメニューは、お弁当用おかず(組み合わせ自在)のおかずメニューです。ほかのお弁当用おかずと組み合わせて加熱することができます。

(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つける。鶏肉に、白ごま、黒ごまをそれぞれまぶしつける。

(2) 耐熱容器(または、アルミケース)に鶏肉の皮を上にして重ならないように入れる。



まいたけのきんぴら

カロリー： 101kcal
塩分： 1.7g

材料：1人分

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

作りかた

※このメニューは、お弁当用おかず(組み合わせ自在)のおかずメニューです。ほかのお弁当用おかずと組み合わせて加熱することができます。

(1) まいたけは細かくさいて、しめじは小房に分ける。油揚げは5mm幅に切る。

(2) 耐熱容器に(1)を入れ、[A]を加えてよく混ぜる。



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

※このメニューは、お弁当用おかず(組み合わせ自在)のおかずメニューです。ほかのお弁当用おかずと組み合わせて加熱することができます。

(1) 牛肉は細切りにして、塩・こしょうで下味をつける。ピーマンは種とへたを取り細切りにする。

(2) 耐熱容器に(1)を入れ、[A]を加えて混ぜる。

お料理



鶏そぼろ

カロリー：　121kcal
塩分：　1.4g

材料：1人分

鶏ひき肉	50g
[A]	
┌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

※このメニューは、お弁当用おかず(組み合わせ自在)のおかずメニューです。ほかのお弁当用おかずと組み合わせて加熱することができます。

(1) 耐熱容器に材料を入れてよく混ぜる。
(2) 加熱後、そぼろ状になるようにかき混ぜる。
(3) お弁当に詰めたごはんの上にのせる。
※「いり卵」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：　1.5g

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

※このメニューは、お弁当用おかず(組み合わせ自在)のおかずメニューです。ほかのお弁当用おかずと組み合わせて加熱することができます。

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

お料理



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　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

※このメニューは、お弁当用おかず(組み合わせ自在)のおかずメニューです。ほかのお弁当用おかずと組み合わせて加熱することができます。

(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。



焼き魚3種

材料：1人分

■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

※このメニューは、お弁当用おかず(組み合わせ自在)のおかずメニューです。ほかのお弁当用おかずと組み合わせて加熱することができます。

(1) 《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。

お料理

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(900mL)
│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。

(2) 水タンクに水を入れる。(水位2)

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

(4) 角皿に(3)をのせ、下段に入れる。
手動調理 → ウォーターオーブン・予熱なし
→ 決定 → 220℃ → 決定
→ 約35分 → スタート

(5) 加熱後、ドアを開けずにとりけしを押してすぐに次の操作をする。
手動調理 → ウォーターオーブン・予熱なし
→ 決定 → 140℃ → 決定
→ 約1時間25分 → スタート

(6) 加熱後、取り出して砂糖[b]を加えて混ぜ合わせる。すぐに落としブタとフタをして角皿にのせ、下段に入れる。
手動調理 → ウォーターオーブン・予熱なし
→ 決定 → 140℃ → 決定
→ 約1時間 → スタート
※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。

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

ヘルシオを無線LAN接続すると便利！

ヘルシオを無線LAN接続し、
COCORO KITCHEN レシピサービスから
メニューをダウンロードすると、温度や時間の設定が不要となり、また、途中停止のタイミングも自動でお知らせします。
COCORO KITCHENを2度押す
→ メニュー番号【0137】を設定
→ 決定 → スタート
※加熱をスタートする前に、選択したメニュー番号が本体に正しく表示されていることを確認してください。

お料理

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

※このメニューは、高温と低温を組み合わせて加熱する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・右記ポイント参照)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。
COCORO KITCHENを2度押す
→ メニュー番号【0629】を設定
→ 決定 → スタート

※加熱をスタートする前に、選択したメニュー番号が本体に正しく表示されていることを確認してください。
※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)

豆腐の水切り



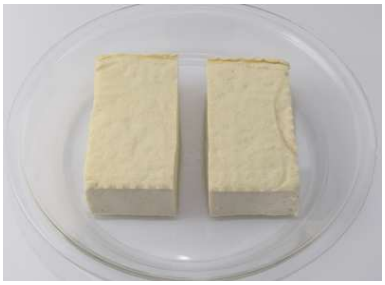
目安時間： 約2分

材料

豆腐	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)



(2) 豆腐の種類により、加熱時間が異なります。絹ごし豆腐は下記のとおり加熱しますが、もめん豆腐は、加熱後[延長]で約30秒加熱を追加してください。

手動調理 → レンジ・600W → 決定
→ 約2分 → スタート

(3) 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5分

材料

干ししいたけ	2枚
水	200mL

作りかた

(1) 耐熱容器に干ししいたけを入れ、分量の水を加える。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)

手動調理 → レンジ・500W → 決定
→ 約5分 → スタート

(3) 加熱後、重しの皿をのせたまま5分ほどしばらくつけておく。

お菓子

スポンジケーキ



目安時間： 約35分
カロリー： 256kcal(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	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、次ページ記載のサイズ別材料表を参照ください。

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、泡をつぶ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…混ぜ方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)
手動調理 → レンジ・200W → 決定
→ 約1分 → スタート
バターのかたまりがなくなるまで溶かす。

(8) 加熱後、ヘラをつたわせて(6)に加え、手早く混ぜ合わせる。
ポイント…溶かしバターは、人肌より少し熱めの50～60℃のものが早く生地に混ざります。

(9) 予熱する。(付属品・食品は入れません)
予熱目安時間約6分
32 スポンジケーキ(分量を選択)
→ 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。

(次ページへ続く)

(前ページの続き)

(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170℃で　約35分
(15cmは約30分、21cmは約40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

チョコレートケーキ



目安時間： 約35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、次ページ記載のサイズ別材料表を参照ください。

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)に薄力粉とココアを合わせて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)
手動調理 → レンジ・200W → 決定
→ 約1分 → スタート
バターのかたまりがなくなるまで溶かす。
(8) 加熱後、ヘラをつたわせて(6)に加え、手早く混ぜ合わせる。
ポイント…溶かしバターは、人肌より少し熱めの50～60℃のものが早く生地に混ざります。
(9) 予熱する。(付属品・食品は入れません)
予熱目安時間約6分
32 スポンジケーキ(分量を選択)
→ 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170℃で 約35分
(15cmは約30分、21cmは約40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…ホイップクリームが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

ボウルケーキ



目安時間： 約40分
カロリー： 288kcal(1/8切れ)
塩分： 0.1g

材料：直径21cmのステンレス製ボウル1個分

薄力粉	120g
卵	M4個
砂糖	120g
バニラエッセンス	少々
バター	20g
牛乳	小さじ4
[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	適量
仕上げ用飾り（好みのフルーツなど）	適量

＊ボウルはガラス製のものではうまく焼けません。

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) ステンレス製ボウルの内側に薄くバター(分量外)をぬって薄力粉(分量外)を軽くふり、余分な粉を落として冷蔵室で冷やしておく。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)
手動調理 → レンジ・200W → 決定 → 約1分 → スタート
(8) 加熱後、ヘラをつたわせて(6)に加え、手早く混ぜ合わせる。
ポイント…溶かしバターは、人肌より少し熱めの50～60℃のものが早く生地に混ざります。
(9) 予熱する。(付属品・食品は入れません)
予熱目安時間約6分
32 スポンジケーキ([21cm]に合わせる) → スタート
(10) (2)のボウルに(8)を高い位置から流し入れ、ボウル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170℃で約40分
(12) 加熱後、焼き縮みを防ぐため、すぐにボウルごと20～30cm高さから1回落とす。(中央がくぼまず、よりきれいに仕上がる。)
ボウルから出し、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) 皿にケーキをのせ、クリームを絞り、好みのフルーツなどで飾る。
※ケーキを横半分に切り、ホイップクリームとフルーツをはさんでもよいでしょう。

お菓子

シフォンケーキ



目安時間： 約45分
カロリー： 207kcal(1/10切れ)
塩分： 0.1g

材料：直径20㎝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5分
33 シフォンケーキ → 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170℃で約45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

パウンドケーキ



目安時間： 約45分
カロリー： 260kcal(1/8切れ)
塩分： 0.1g

材料：約16×7×高さ6㎝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(30mL)
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

(1) 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)
手動調理 → レンジ・500W → 決定 → 1分～1分30秒 → スタート

(2) 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。
ご注意：クッキングシートは庫内壁面に接触させると焦げることがあります。

(3) 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。

(4) 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。

(5) (3)に(4)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(4)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5分
手動調理 → オーブン・予熱あり → 決定 → 170℃ → スタート

(7) (5)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。

(8) 予熱が完了すれば、角皿の中央に(7)を横方向になるようにのせて下段に入れる。
約45分に合わせ、スタートを押す。

ヘルシオを無線LAN接続すると便利！

ヘルシオを無線LAN接続し、
COCORO KITCHEN レシピサービスから
メニューをダウンロードすると、最適なタイミングで過熱水蒸気を使って調理。水のチカラでしっとり焼き上げます。
※水タンクに水を入れます。(水位1以上)
COCORO KITCHENを2度押す → メニュー番号【0216】を設定 → 決定 → スタート
※加熱をスタートする前に、選択したメニュー番号が本体に正しく表示されていることを確認してください。
予熱完了後、角皿を下段に入れる。
スタートを押す。

お菓子

アーモンドケーキ



目安時間： 約45分
カロリー： 231kcal(1/8切れ)
塩分： 0.1g

材料：直径21cmの金属製タルト型1個分

溶かしバター（型ぬり用）	10g
薄力粉（型ぬり用）	適量
[A]	
┌ アーモンドパウダー	90g
└ 粉砂糖	110g
卵	M3個
[B]	
┌ 薄力粉	50g
└ ベーキングパウダー	小さじ1/2
バター	60g
ラム酒	小さじ2
バニラエッセンス	少々
スライスアーモンド	適量

作りかた

(1) タルト型の内側に溶かしバターをぬって、薄力粉をふり、冷蔵室で冷やしておく。
(2) ボウルに[A]を入れ、ヘラで混ぜ合わせる。よく溶いた卵をまず1個分入れ、粉気がなくなるまでしっかり混ぜる。残りの卵を2回に分けて加え、その都度よく混ぜる。
(3) (2)に[B]をふるい入れ、サックリと混ぜる。
(4) 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)
手動調理 → レンジ・200W → 決定 → 約2分 → スタート
固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。ラム酒とバニラエッセンスを加えてさらに混ぜる。
(6) 予熱する。(付属品・食品は入れません)
予熱目安時間約5分
手動調理 → オーブン・予熱あり → 決定 → 170℃ → スタート
(7) (1)の型に生地を入れ、表面を平らにならし、スライスアーモンドを散らす。
(8) 予熱が完了すれば、(7)を角皿の中央にのせ、下段に入れる。
約45分に合わせ、スタートを押す。

ヘルシオを無線LAN接続すると便利！

ヘルシオを無線LAN接続し、
COCORO KITCHEN レシピサービスから
メニューをダウンロードすると、最適なタイミングで過熱水蒸気を使って調理。水のチカラでしっとり焼き上げます。
※水タンクに水を入れます。(水位1以上)
COCORO KITCHENを2度押す
→ メニュー番号【2383】を設定
→ 決定 → スタート
※加熱をスタートする前に、選択したメニュー番号が本体に正しく表示されていることを確認してください。
予熱完了後、角皿を下段に入れる。
スタートを押す。

お菓子

ロールケーキ



目安時間： 約15分
カロリー： 269kcal(1/8切れ)
塩分： 0.2g

材料：1本分

スポンジケーキ生地
- 薄力粉 90g
- 卵 M5個
- 砂糖 100g
- バニラエッセンス 少々
- 牛乳 大さじ1
- バター 20g

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

いちごやキウイなど好みのフルーツ 適量
クッキングシート

作りかた

(1) 角皿の内側に薄くバター(分量外)をぬってクッキングシートを角皿のふちから2cm高くなるように敷く。薄力粉はふるっておく。
※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。

(2) 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。

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

(4) 深めの耐熱容器に牛乳と小さく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)
手動調理 → レンジ・200W → 決定 → 30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。

(5) 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 → 決定 → 180℃ → スタート

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



※ロールケーキは、スポンジケーキと比べると、卵に対して薄力粉の割合が少ないため、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。

(7) (4)の牛乳とバターを溶かしたものに、(6)の生地を少量加えて混ぜ合わせ、生地と(4)をなじませてから、ヘラを伝わせながら(6)に加え、手早く混ぜ合わせる。

(8) (1)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。

(9) 予熱が完了すれば、(8)の角皿を下段に入れる。
約15分に合わせ、スタートを押す。

(10) 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とる。

(11) 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。

(12) ケーキを裏返して底のクッキングシートをはがし、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。

(次ページへ続く)

(前ページの続き)

※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。

(13) 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。お好みでフルーツを添える。

ヘルシオを無線LAN接続すると便利！

ヘルシオを無線LAN接続し、
COCORO KITCHEN レシピサービスから
メニューをダウンロードすると、最適なタイミングで過熱水蒸気を使って調理。水のチカラでしっとり焼き上げます。
※水タンクに水を入れます。(水位1以上)
COCORO KITCHENを2度押す
→ メニュー番号【2462】を設定
→ 決定 → スタート
※加熱をスタートする前に、選択したメニュー番号が本体に正しく表示されていることを確認してください。
予熱完了後、角皿を下段に入れる。
スタートを押す。

お菓子

チーズケーキ



目安時間： 約1時間
カロリー： 341kcal(1/8切れ)
塩分： 0.4g

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)
手動調理 → レンジ・200W → 決定 → 約1分 → スタート
(4) 加熱後、(2)を入れて混ぜ合わせ、(1)の型の底に敷き詰める。
(5) ボウルにクリームチーズと砂糖を入れて泡立器でなめらかになるまで混ぜ、その後、残りの材料を材料表の順に入れてその都度混ぜる。薄力粉はふるい入れる。
(6) 予熱する。(付属品・食品は入れません)
予熱目安時間約5分
手動調理 → オーブン・予熱あり → 決定 → 170℃ → 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。
約1時間に合わせ、スタートを押す。
(8) 加熱後、型に入れたまま粗熱をとり、冷蔵室で冷やす。

お菓子

クッキー(型抜きクッキー)



目安時間： 約14分
カロリー： 161kcal(5個)
塩分： 0.0g

材料：約54個(1段分)

バター	90g
砂糖	80g
卵	L1/2個
バニラエッセンス	少々
薄力粉	190g

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) 角皿に薄くバター(分量外)をぬっておく。
(5) ラップとラップの間に(3)の生地をはさみ、めん棒で厚さ約5mmにのばす。
ポイント…めん棒の両側に厚さ5mmのもの(割りばしなど)を置くときれいにのばせます。
(6) 好みの型で抜き、角皿に間隔をあけて等分に並べる。
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繰り返します。
(7) 予熱する。(付属品・食品は入れません)
予熱目安時間約6分
手動調理 → オーブン・予熱あり → 決定
→ 180℃ → スタート
(8) 予熱が完了すれば、(6)を上段に入れる。
14～15分に合わせ、スタートを押す。
(9) 加熱後、熱いうちに角皿からはずして冷ます。

ヘルシオを無線LAN接続すると便利！

角皿を追加で購入すると、角皿2枚を使って2段分を焼くことができます。
ヘルシオを無線LAN接続し、
COCORO KITCHEN レシピサービスから
メニューをダウンロードすると、分量違い(1段/2段)が自動で調理できます。
COCORO KITCHENを2度押す
→ メニュー番号【0201】を設定 → 決定
→ 分量選択 → スタート
※加熱をスタートする前に、選択したメニュー番号が本体に正しく表示されていることを確認してください。
予熱完了後、1段のときは上段に、2段のときは上段と下段に角皿を入れる。
スタートを押す。

お菓子

アイスボックスクッキー



目安時間： 約14分
カロリー： 173kcal(5個)
塩分： 0.0g

材料：約40個(1段分)

クッキー生地

バター（柔らかくしたもの）	80g
砂糖	50g
卵	L1/2個
バニラエッセンス	少々
薄力粉[a]	75g
薄力粉[b]	65g
ココア	7.5g

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) (2)を半分に分けて一方に薄力粉[a]を加えてバニラ生地にする。もう一方には薄力粉[b]とココアを合わせてふるい入れ、ココア生地にする。
(4) 好みの形にし、3cm角(または直径3cm程度)の長さ24cmの棒状にととのえ、ラップに包んで冷凍室で1時間以上冷やし固める。
ラップを取って厚さ6mmに切り、少し多めにバター(分量外)をぬった角皿に並べる。
(5) 予熱する。(付属品・食品は入れません)
予熱目安時間約6分
手動調理 → オーブン・予熱あり → 決定
→ 180℃ → スタート
(6) 予熱が完了すれば、(4)を上段に入れる。
14～15分に合わせ、スタートを押す。
(7) 加熱後、熱いうちに角皿からはずして冷ます。

ヘルシオを無線LAN接続すると便利！

角皿を追加で購入すると、角皿2枚を使って2段分を焼くことができます。
ヘルシオを無線LAN接続し、
COCORO KITCHEN レシピサービスから
メニューをダウンロードすると、分量違い(1段/2段)が自動で調理できます。
COCORO KITCHENを2度押す
→ メニュー番号【0203】を設定 → 決定
→ 分量選択 → スタート
※加熱をスタートする前に、選択したメニュー番号が本体に正しく表示されていることを確認してください。
予熱完了後、1段のときは上段に、2段のときは上段と下段に角皿を入れる。
スタートを押す。

お菓子

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

作りかた

(1) カスタードクリームを作る。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)
手動調理 → レンジ・500W → 決定
→ 約3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1分 → 約1分
→ 3～4分(合計8分30秒～9分30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。

(3) シュー生地を作る。卵は室温に戻しておく。
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)
手動調理 → レンジ・600W → 決定
→ 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)
手動調理 → レンジ・500W → 決定
→ 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) 予熱する。(付属品・食品は入れません)
予熱目安時間約8分
手動調理 → オーブン・予熱あり → 決定
→ 200℃ → スタート

(8) 角皿にアルミホイルを敷き、薄くバター(分量外)をぬる。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個絞り出し、生地に霧を吹く。

(9) 予熱が完了すれば、(8)を上段に入れる。
約30分に合わせ、スタートを押す。

(次ページへ続く)

(前ページの続き)

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。

(10) 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。

ポイント…シュークリームは生地の作り方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。

ヘルシオを無線LAN接続すると便利！

角皿を追加で購入すると、角皿2枚を使って2段分を焼くことができます。

ヘルシオを無線LAN接続し、
COCORO KITCHEN レシピサービスから
メニューをダウンロードすると、分量違い(1段/2段)が自動で調理できます。また、最適なタイミングで過熱水蒸気を使って調理。水のチカラでしっとり焼き上げます。

※水タンクに水を入れます。(水位1以上)

COCORO KITCHENを2度押す
→ メニュー番号【0225】を設定 → 決定
→ 分量選択 → スタート

※加熱をスタートする前に、選択したメニュー番号が本体に正しく表示されていることを確認してください。

予熱完了後、1段のときは上段に、2段のときは上段と下段に入れる。

スタートを押す。

お菓子

プリン



目安時間： 約30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

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) 小さめの鍋に砂糖と水を入れて中火にかける。あめ色に煮つまったら火からおろして湯を加える。(湯を加えるときは、はじくのでやけどに注意してください。)

(2) プリン型に(1)のカラメルソースを同量ずつ入れる。

(3) 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)
手動調理 → レンジ・600W → 決定 → 約3分30秒 → スタート

(4) 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。

(5) 予熱する。(付属品・食品は入れません)
予熱目安時間約3分
34 プリン → スタート

(6) プリン液を型に同量ずつ注ぎ、1個ずつアルミホイルでフタをする。

(7) 角皿の内側にキッチンペーパーを重ならないように敷きつめ、水200mLを注ぐ。(6)の型を間隔をあけてのせる。

(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140℃で約20分
加熱後、庫内で約10分蒸らす。

(9) 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(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、　　適量
└　れんこん、ごぼう、りんごなど

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。

＊角皿を追加で購入すると、2段分も自動でできます。上段と下段に入れます。

作りかた

※このメニューは手動調理ではお作りいただけない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) 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します。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)を下段に入れる。
(2段のときは上下段に入れる。)
COCORO KITCHENを2度押す
→ メニュー番号【0990】を設定 → 決定
→ 分量選択 → スタート
※加熱をスタートする前に、選択したメニュー番号が本体に正しく表示されていることを確認してください。

(5) 加熱後、角皿からはずして冷ます。
※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。
※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。

パン

ロールパン



目安時間： 約15分
カロリー： 127kcal(1個)
塩分： 0.3g

材料：12個(1段分)

パン生地

強力粉	250g
砂糖	大さじ2と1/2
塩	小さじ1/2
ドライイースト	小さじ1と1/3(4g)
牛乳（室温のもの）	140mL
卵	L1/2個
バター	45g

ドリュール

溶き卵	1/4個分
塩	少々

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 → スチーム発酵 → 決定 → 40℃ → 決定 → 40～50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12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)を上段に入れる。
手動調理 → スチーム発酵 → 決定 → 40℃ → 決定 → 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8分
35 ロールパン → 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に入れる。

(次ページへ続く)

(前ページの続き)

スタートを押す。

§手動でするときは

オーブン・予熱あり190℃で14～15分

ヘルシオを無線LAN接続すると便利！

角皿を追加で購入すると、角皿2枚を使って2段分を焼くことができます。

ヘルシオを無線LAN接続し、

COCORO KITCHEN レシピサービスから

メニューをダウンロードすると、分量違い(1段/2段)が自動で調理できます。

COCORO KITCHENを2度押す

→ メニュー番号【0240】を設定 → 決定

→ 分量選択 → スタート

※加熱をスタートする前に、選択したメニュー番号が本体に正しく表示されていることを確認してください。

予熱完了後、1段のときは上段に、2段のときは上段と下段に角皿を入れる。

スタートを押す。

シナモンロール



目安時間： 約15分
カロリー： 184kcal(1個)
塩分： 0.5g

材料：7個(1段分)

[パン生地]

強力粉	170g
薄力粉	40g
砂糖	30g
塩	小さじ1/2
ドライイースト	小さじ1(3g)
牛乳	100mL
卵	M1/2個
バター	35g
シナモンシュガー	適量

[ドリュール]

溶き卵	1/4個分
塩	少々

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、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 → スチーム発酵 → 決定
→ 40℃ → 決定 → 40〜50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) 角皿に薄くバター(分量外)をぬる。

(10) 生地をめん棒で21cm四方の四角形にのばし、シナモンシュガーをまんべんなくふりかける。
※好みでレーズンを散らしてもよいでしょう。
端から巻いて、巻き終わりをしっかり閉じて、形を整える。7等分に切り、切り口を上にして角皿に並べる。

(11) (10)を上段に入れる
手動調理 → スチーム発酵 → 決定
→ 40℃ → 決定 → 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
35 ロールパン → スタート

(13) パン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190℃で14〜15分
※加熱後、好みでアイシングをかけてもよいでしょう。

ヘルシオを無線LAN接続すると便利！

角皿を追加で購入すると、角皿2枚を使って2段分を焼くことができます。

(次ページへ続く)

(前ページの続き)

ヘルシオを無線LAN接続し、
COCORO KITCHEN レシピサービスから
メニューをダウンロードすると、分量違い(1段/2段)が自動で調理できます。

COCORO KITCHENを2度押す
→ メニュー番号【2384】を設定 → 決定
→ 分量選択 → スタート

※加熱をスタートする前に、選択したメニュー番号が本体に正しく表示されていることを確認してください。

予熱完了後、1段のときは上段に、2段のときは上段と下段に角皿を入れる。

スタートを押す。

パン

ちぎりパン



目安時間： 約15分
カロリー： 1216kcal(全量)
塩分： 2.6g

材料：1段分

[パン生地]

強力粉	200g
砂糖	大さじ3
塩	小さじ1/3
ドライイースト	小さじ1(3g)
牛乳（室温のもの）	70mL
卵	M1個
バター	30g

[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 → スチーム発酵 → 決定 → 40℃ → 決定 → 40〜50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16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) 角皿にクッキングシートを敷く。
※角皿に薄くバター(分量外)をぬって直接並べて焼くこともできますが、このメニューは、クッキングシートを敷くことをおすすめします。

(10) 生地のガスを抜いて丸めなおし、(9)の角皿にくっつけて並べる。

(11) (10)を上段に入れる。
手動調理 → スチーム発酵 → 決定 → 40℃ → 決定 → 35〜40分 → スタート

(12) 発酵が完了すれば取り出し、予熱する。(付属品・食品は入れません)
予熱目安時間約8分
35 ロールパン → スタート

(13) パン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190℃で14〜15分

ヘルシオを無線LAN接続すると便利！

角皿を追加で購入すると、角皿2枚を使って2段分を焼くことができます。
ヘルシオを無線LAN接続し、
COCORO KITCHEN レシピサービスから
メニューをダウンロードすると、分量違い(1段/2段)が自動で調理できます。

(次ページへ続く)

(前ページの続き)

COCORO KITCHENを2度押す
→ メニュー番号【2385】を設定 → 決定
→ 分量選択 → スタート
※加熱をスタートする前に、選択したメニュー番号が本体に正しく表示されていることを確認してください。
予熱完了後、1段のときは上段に、2段のときは上段と下段に角皿を入れる。
スタートを押す。

パン

フォカッチャ



目安時間： 約20分
カロリー： 132kcal(1/4切れ)
塩分： 0.8g

材料：2個分(1段分)

パン生地

強力粉	180g
薄力粉	70g
砂糖	小さじ2
塩	小さじ1
ドライイースト	小さじ1(3g)
水	160mL
オリーブオイル	大さじ1
オリーブオイル	適量
塩	適量

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
(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 → スチーム発酵 → 決定
→ 40℃ → 決定 → 40～50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) それぞれの生地を直径14cmの円形に成形し、薄くバター(分量外)をぬった角皿に間隔をあけて並べる。
(10) (9)を上段に入れる。

手動調理 → スチーム発酵 → 決定
→ 40℃ → 決定 → 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8分
手動調理 → オーブン・予熱あり → 決定
→ 200℃ → スタート

(12) パンの表面にオリーブオイルをぬって、塩をふり、指で数か所くぼみを作る。予熱が完了すれば、上段に入れる。

約20分に合わせ、スタートを押す。

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

ヘルシオを無線LAN接続すると便利！

角皿を追加で購入すると、角皿2枚を使って2段分を焼くことができます。
ヘルシオを無線LAN接続し、
COCORO KITCHEN レシピサービスから
メニューをダウンロードすると、分量違い(1段/2段)が自動で調理できます。また、最適なタイミングで過熱水蒸気を使って調理。水のチカラでしっとり焼き上げます。

COCORO KITCHENを2度押す
→ メニュー番号【2169】を設定 → 決定
→ 分量選択 → スタート

(次ページへ続く)

(前ページの続き)

※加熱をスタートする前に、選択したメニュー番号が本体に正しく表示されていることを確認してください。

予熱完了後、1段のときは上段に、2段のときは上段と下段に角皿を入れる。

スタートを押す。

パン

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）	180～200mL

キャンバス地
カミソリ
生地を移動させる板

*バケットは角皿のサイズに合わせて成形しています。

作りかた

(1) 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。

(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。

(3) 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。

(4) 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、ラップをする。角皿にのせる。

(5) (4)を下段に入れる。
手動調理 → 発酵 → 決定 → 30℃ → 決定 → 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、ラップをして発酵を続ける。

(6) 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、キャンバス地をかけて濡らしたふきんをかけて約20分休ませる。(ベンチタイム)

(7) 生地を手の腹を使って軽くたたいて四角くのばして、平らにする。向こう側1/3を手前に折り、手の腹で閉じる。さらに向こう側から手前に折って手の腹で押さえ、閉じ目をしっかりつまんでひっつけ、両手で転がして長さ約30cmにする。



(8) 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し、生地に霧を吹く。

(9) (8)を下段に入れる。
手動調理 → 発酵 → 決定 → 30℃ → 決定 → 30～40分 → スタート
発酵が完了すれば角皿を取り出す。

(10) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)

(11) 予熱する。角皿を下段に入れる。(食品は入れません)
予熱目安時間約13分
※付属品を入れて予熱するため、長めになります。

(次ページへ続く)

(前ページの続き)

36 フランスパン → 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。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本ずつ切りこみ(クープ)を入れ、下段に入れる。

スタートを押す。

■ポイント

●材料

・フランスパン専用粉がないときは、フランスパン専用粉の分量の内、８割を強力粉に、２割を薄力粉に置き換えてください。

・こね上がりの生地の温度が高くならないよう、水は冷蔵のものを使います。夏場は使用する材料全てを冷蔵室で冷やしたものを使います。

●発酵と、発酵の目安

・やや低温で、じっくり発酵させます。
室温は、20～30℃が理想的です。

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

●生地の扱い

・フランスパンは、特にデリケートなので、できるだけ生地をいじらないように扱います。触りすぎると生地が傷んだり、焼きムラの原因になります。

・1次発酵やベンチタイム時、または予熱中は、生地が乾燥しないようにしっかりとラップやキャンバス地をかけてください。

●焼き上げ

・フランスパン独特のパリパリ感やつやは、熱い蒸気をオーブンの中に立てることがポイントです。

★フランスパン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）	180～200mL

作りかた

(1) 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。

(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。
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。

(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、ラップをする。角皿にのせる。

(4) (5)を下段に入れる。
手動調理 → 発酵 → 決定 → 30℃
→ 決定 → 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、ラップをして発酵を続ける。

(5) 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)

(6) 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。

(7) 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。

(8) (7)を下段に入れる。
手動調理 → 発酵 → 決定 → 30℃
→ 決定 → 30～40分 → スタート
発酵が完了すれば角皿を取り出す。

(9) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)

(10) 予熱する。角皿を下段に入れる。(食品は入れません)
予熱目安時間約13分
※付属品を入れて予熱するため、長めになります。
36 フランスパン → 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。

(11) 予熱が完了すれば、庫内下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)

(12) カミソリで＃の切りこみ(クープ)を入れ、下段に入れる。
スタートを押す。

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）	180～200mL

作りかた

(1) 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。

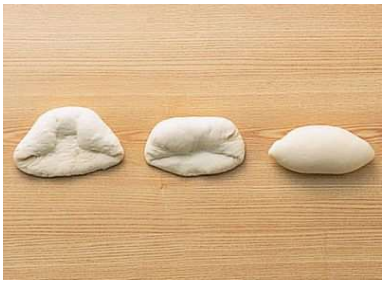
(2) 生地をひとまとめにし、強力粉をふった台の上でたたきつけるようにして力を入れて約10分、全体が均一に耳たぶくらいの柔らかさになるまでこねる。
ポイント…こねかたが足りないと、空気を包みこむグルテン(小麦粉に含まれるタンパク質)の膜が充分にできず、空気が通り抜けてしまい、ふくらみません。
生地をのばしてみて指が透けて見えればちょうどよい状態。

(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、ラップをする。角皿にのせる。

(4) (5)を下段に入れる。
手動調理 → 発酵 → 決定 → 30℃
→ 決定 → 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、ラップをして発酵を続ける。

(5) 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、キャンバス地をかけて濡らしたふきんをかけて約20分休ませる。(ベンチタイム)

(6) 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。



(7) 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し、生地に霧を吹く。

(8) (7)を下段に入れる。
手動調理 → 発酵 → 決定 → 30℃
→ 決定 → 30～40分 → スタート
発酵が完了すれば角皿を取り出す。

(9) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)

(10) 予熱する。角皿を下段に入れる。(食品は入れません)
予熱目安時間約13分
※付属品を入れて予熱するため、長めになります。
36 フランスパン → 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。

(11) 予熱が完了すれば、庫内下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)

(12) カミソリで一文字の切りこみ(クープ)を入れ、下段に入れる。
スタートを押す。

パン

カンパーニュ



目安時間： 約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

(1) 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。

(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。

(3) 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。

(4) きれいに丸めなおして薄くバターをぬったボウルに生地を入れ、ラップをする。角皿にのせる。

(5) 1次発酵をする。(4)を下段に入れる。
手動調理 → 発酵 → 決定 → 30℃
→ 決定 → 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、ラップをして発酵を続ける。

(6) 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。生地を優しくふんわりと丸めなおして、キャンバス地をかけて濡らしたふきんをかけて約20分休ませる。(ベンチタイム)

(7) 角皿にクッキングシートを敷いて、やさしく丸め直した生地をのせ、手のひらで押さえて直径18cmにする。生地に霧を吹く。

(8) 2次発酵をする。(7)を下段に入れる。
手動調理 → 発酵 → 決定 → 30℃
→ 決定 → 30～40分 → スタート
発酵が完了すれば、角皿を取り出す。

(9) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)

(10) 予熱する。角皿を下段に入れる。(食品は入れません)
予熱目安時間約13分
※付属品を入れて予熱するため、長めになります。
36 フランスパン → 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)を下段に入れる。
スタートを押す。

パン

ピザ(レギュラー)



目安時間： 約11分
カロリー： 1099kcal(1枚)
塩分： 4.9g

材料：直径25㎝のピザ1枚・1段分

ピザ生地	
┌ 強力粉	80g
│ 薄力粉	40g
│ 砂糖	小さじ2/3
│ 塩	小さじ1/3
│ ドライイースト	小さじ1/2(1.5g)
│ 水	70mL
└ サラダ油	大さじ2/1
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）	15枚
│ 玉ねぎ（薄切り）	1/4個(50g)
│ ピーマン（薄切り）	1個
│ マッシュルーム（缶詰・スライス）	40g
└ ピザ用チーズ	100g
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、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(薄力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 → スチーム発酵 → 決定 → 40℃ → 決定 → 40～50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) 角皿を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19分
※付属品を入れて予熱するため、長めになります。
37 ピザ → スタート

(10) 生地を直径25cmの円形にのばし、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て上段に入れる。
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)
・予熱中ピザ生地は、室温に置いておきます。冬場など室温が低い場合や冷蔵室に生地を入れると、予熱した角皿が温度差で変形することがあります。

§手動でするときは
オーブン・予熱あり250℃で11～13分

(次ページへ続く)

(前ページの続き)

ヘルシオを無線LAN接続すると便利！

角皿を追加で購入すると、角皿2枚を使って2段分を焼くことができます。
ヘルシオを無線LAN接続し、
COCORO KITCHEN レシピサービスから
メニューをダウンロードすると、分量違い(1段/2段)が自動で調理できます。

COCORO KITCHENを2度押す
→ メニュー番号【0247】を設定 → 決定
→ 分量選択 → スタート

※加熱をスタートする前に、選択したメニュー番号が本体に正しく表示されていることを確認してください。

予熱完了後、1段のときは上段に、2段のときは上段と下段に角皿を入れる。

スタートを押す。

パン

レギュラーピザ(ツナトマト)



目安時間： 約11分

材料：直径25cmのピザ1枚・1段分

[ピザ生地]

強力粉	80g
薄力粉	40g
砂糖	小さじ2/3
塩	小さじ1/3
ドライイースト	小さじ1/2(1.5g)
水	70mL
サラダ油	大さじ1/2

[トッピング]

ピザソース（市販のもの）	適量
ツナ（缶詰）	80g
トマト	小1個(100g)
玉ねぎ	1/4個(50g)
ピザ用チーズ	100g

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、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。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。

(4) 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。

(5) 1次発酵をする。(4)を下段に入れる。

手動調理 → スチーム発酵 → 決定 → 40℃ → 決定 → 40～50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) 角皿を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19分

※付属品を入れて予熱するため、長めになります。

37 ピザ → スタート

(9) 生地を直径25cmの円形にのばし、クッキングシートにのせる。

(10) 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。

(11) (9)にピザソースをぬって(10)をのせ、ピザ用チーズを散らす。

(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。

・予熱中ピザ生地は、室温に置いておきます。冬場など室温が低い場合や冷蔵室に生地を入れると、予熱した角皿が温度差で変形することがあります。

・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250℃で11～13分

(次ページへ続く)

(前ページの続き)

ヘルシオを無線LAN接続すると便利！

角皿を追加で購入すると、角皿2枚を使って2段分を焼くことができます。
ヘルシオを無線LAN接続し、
COCORO KITCHEN レシピサービスから
メニューをダウンロードすると、分量違い(1段/2段)が自動で調理できます。

COCORO KITCHENを2度押す
→ メニュー番号【0249】を設定 → 決定
→ 分量選択 → スタート

※加熱をスタートする前に、選択したメニュー番号が本体に正しく表示されていることを確認してください。

予熱完了後、1段のときは上段に、2段のときは上段と下段に角皿を入れる。

スタートを押す。

パン

ピザ(クリスピー)



目安時間： 約8分
カロリー： 593kcal(1枚)
塩分： 1.3g

材料：直径25cmのピザ1枚・1段分

[ピザ生地]

┌強力粉、薄力粉	各35g
│塩	少々
│ドライイースト	小さじ1/3(1g)
│水	35mL
└オリーブオイル	小さじ2

[トッピング]

┌トマトソースまたは	適量
│ ピザソース（市販のもの）	
└モッツァレラチーズ（2cm角に切る）	90g
バジルの葉	8枚
（なければドライバジルを適量）	
クッキングシート	

＊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

(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、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(薄力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。
(5) 1次発酵をする。(4)を下段に入れる。
手動調理 → スチーム発酵 → 決定 → 40℃ → 決定 → 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) 角皿を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30分
※付属品を入れて予熱するため、長めになります。
手動調理 → オーブン・予熱あり → 決定 → 300℃ → スタート
(9) 生地を直径25cmの円形にのばし、クッキングシートにのせる。
(10) (9)にトマトソースを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て上段に入れる。
約8分に合わせ、スタートを押す。
(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。
・予熱中ピザ生地は、室温に置いておきます。冬場など室温が低い場合や冷蔵室に生地を入れると、予熱した角皿が温度差で変形することがあります。
・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)

ヘルシオを無線LAN接続すると便利！

角皿を追加で購入すると、角皿2枚を使って2段分を焼くことができます。
ヘルシオを無線LAN接続し、
COCORO KITCHEN レシピサービスから
メニューをダウンロードすると、分量違い(1段/2段)が自動で調理できます。
COCORO KITCHENを2度押す → メニュー番号【0244】を設定 → 決定 → 分量選択 → スタート

(次ページへ続く)

(前ページの続き)

※加熱をスタートする前に、選択したメニュー番号が本体に正しく表示されていることを確認してください。

予熱完了後、1段のときは上段に、2段のときは上段と下段に角皿を入れる。

スタートを押す。

パン

クリスピーなピザ(生ハムとルッコラ)



目安時間： 約8分

材料：直径25cmのピザ1枚・1段分

[ピザ生地]

強力粉、薄力粉	各35g
塩	少々
ドライイースト	小さじ1/3(1g)
水	35mL
オリーブオイル	小さじ2

[トッピング]

トマトソースまたは ピザソース（市販のもの）	適量
ピザ用チーズ	90g
生ハム	5～6枚
ルッコラ	5～6枚

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) 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(薄力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。

(5) 1次発酵をする。(4)を下段に入れる。
手動調理 → スチーム発酵 → 決定 → 40℃ → 決定 → 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) 角皿を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30分
※付属品を入れて予熱するため、長めになります。
手動調理 → オーブン・予熱あり → 決定 → 300℃ → スタート

(9) 生地を直径25cmの円形にのばし、クッキングシートにのせる。

(10) (9)にトマトソースを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て上段に入れる。
約8分に合わせ、スタートを押す。

(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。
- 予熱中ピザ生地は、室温に置いておきます。冬場など室温が低い場合や冷蔵室に生地を入れると、予熱した角皿が温度差で変形することがあります。
- 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)

ヘルシオを無線LAN接続すると便利！

角皿を追加で購入すると、角皿2枚を使って2段分を焼くことができます。
ヘルシオを無線LAN接続し、COCORO KITCHEN レシピサービスからメニューをダウンロードすると、分量違い(1段/2段)が自動で調理できます。
COCORO KITCHENを2度押す → メニュー番号【0245】を設定 → 決定 → 分量選択 → スタート

(次ページへ続く)

(前ページの続き)

※加熱をスタートする前に、選択したメニュー番号が本体に正しく表示されていることを確認してください。

予熱完了後、1段のときは上段に、2段のときは上段と下段に角皿を入れる。

スタートを押す。

パン

ピザ(市販品)



目安時間： 約16分(冷蔵)

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) 角皿にピザをのせ、上段に入れる。

38 ピザ(市販品)/(冷凍のときは、[冷凍]を表示させる)

→ 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250℃で

冷蔵は15～17分、冷凍は13～15分

※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。

パン

モーニングセット(組み合わせ自在)



39 モーニングセット → スタート

§手動でするときは
ウォーターオーブン250℃・予熱なしで
14～15分

≪ポイント≫

●パンメニューとおかずから、それぞれ好みのメニューを選んで、同時に加熱ができます。

●パンは常温のものを使用してください。

目安時間： 14～15分

材料：2人分

好みのパン	2人分
好みのおかず	2人分

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)

(2) 好みのパンメニュー(下記参照)を準備して、角皿の奥側にのせる。

- トースト
- ハムチーズトースト
- ピザトースト
- じゃこトースト
- りんごトースト

(3) 好みのおかずメニュー(下記参照)を準備して、角皿の手前側にのせる。

- 目玉焼き
- アスパラベーコン
- ツナキャベツのカレーマヨ風味
- 冷凍ほうれん草とコーン
- 焼き野菜
- かぼちゃのチーズ焼き



※角皿の奥側にパンメニュー、手前側におかずを並べます。

(4) (3)を上段に入れる。



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

※このメニューは、モーニングセット(組み合わせ自在)のパンメニューです。おかずメニューと組み合わせて加熱してください。

(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。スタート後に[強]に合わせる。



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

※このメニューは、モーニングセット(組み合わせ自在)のパンメニューです。おかずメニューと組み合わせて加熱してください。

(1) 食パン2枚の間に[A]を1枚ずつはさんで並べる。



じゃこトースト

カロリー： 335kcal
塩分： 1.5g

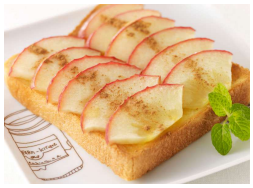
材料：2人分

食パン（4～6枚切り）	2枚
マヨネーズ	大さじ1
ちりめんじゃこ	20g
味付けのり	適量
ピザ用チーズ	60g

作りかた

※このメニューは、モーニングセット(組み合わせ自在)のパンメニューです。おかずメニューと組み合わせて加熱してください。

(1) 食パンにマヨネーズをぬって、ちりめんじゃこ、味付けのり(手で小さくちぎる)、ピザ用チーズの順に等分してのせる。スタート後に[強]に合わせる。



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の薄切り）	1/2個(150g)
バター	10g
砂糖（または、はちみつ）	適量
食パン（4～6枚切り）	2枚
バター	適量
シナモン	適量

作りかた

※このメニューは、モーニングセット(組み合わせ自在)のパンメニューです。おかずメニューと組み合わせて加熱してください。

(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) 角皿に(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。



目玉焼き

カロリー：　157kcal
塩分：　0.6g

材料：2人分

卵	M2個
ベーコン（半分に切る）	2枚
アルミケース	4枚

作りかた

※このメニューは、モーニングセット(組み合わせ自在)のおかずメニューです。トーストメニューと組み合わせて加熱することができます。

(1) 角皿にアルミケースを2枚重ねたものをのせ、ベーコンを十字に敷き、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。半熟卵に仕上げるときは、加熱途中で卵だけ取り出してください。



焼き野菜

カロリー：　29kcal
塩分：　0.0g

材料：2人分

アスパラガス・にんじん・かぼちゃ・玉ねぎ・パプリカ	合計100g

作りかた

※このメニューは、モーニングセット(組み合わせ自在)のおかずメニューです。トーストメニューと組み合わせて加熱することができます。

(1) アスパラガスは固い部分を落とし、3等分に切る。
にんじんは7～8mm角の棒状、かぼちゃ、玉ねぎは厚さ7～8mm、パプリカは1cm幅に切る。
(2) アルミホイルを敷いた上に並べる。



冷凍ほうれん草とコーン

カロリー：　12kcal
塩分：　0.1g

材料：2人分

冷凍ほうれん草	30g
冷凍スイートコーン	20g
バター	適量
アルミケース	2枚

作りかた

※このメニューは、モーニングセット(組み合わせ自在)のおかずメニューです。トーストメニューと組み合わせて加熱することができます。

(1) アルミケースに材料を等分に入れる。



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
アルミケース	2枚

作りかた

※このメニューは、モーニングセット(組み合わせ自在)のおかずメニューです。トーストメニューと組み合わせて加熱することができます。

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



ツナキャベツのカレーマヨ風味

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

作りかた

※このメニューは、モーニングセット(組み合わせ自在)のおかずメニューです。トーストメニューと組み合わせて加熱することができます。

(1) アルミホイルで型を作り、キャベツを広げてのせ、上から混ぜ合せた[A]をかける。



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

※このメニューは、モーニングセット(組み合わせ自在)のおかずメニューです。トーストメニューと組み合わせて加熱することができます。

(1) かぼちゃは厚さ7～8mmに切る。
(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。

パン

トースト



目安時間： 約14分(2枚)

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) 角皿に食パンを並べて上段に入れる。



※食パン1枚のときは角皿の中央にのせます。

40 トースト(分量を選択)/(冷凍のときは、[冷凍]を表示させる)

→ スタート

※1～2枚は「40-2枚」に、
3～4枚は「40-4枚」に合わせます。

§手動でするときは

ウォーターオーブン250℃・予熱なしで
1～2枚は約14分、3～4枚は約15分

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

