SHARP

HEALSIO
ヘルシオ

メニュー集



もくじ

メニュー集の料理をお作りになる前に５ページをまずお読みください。

まかせて調理

「まかせて調理」について …… 6

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
から揚げ＆焼き野菜 …… 12
塩ざけ＆じゃがいものあえ物 …… 12
厚揚げのおろしポン酢かけ …… 13
ポークステーキ＆焼き野菜 …… 13
ポークステーキ …… 13

焼く

ハンバーグ＆添え野菜＆ゆで卵 …… 14
使いこなしのポイント …… 15
ハンバーグ …… 16
ごろごろ野菜焼き …… 16
ムニエル＆添え野菜 …… 17
ホイル焼き（白身魚と彩り野菜） …… 17
グラタン（マカロニグラタン） …… 17

炒める

焼きそば …… 18
使いこなしのポイント …… 19
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 …… 21
麻婆なす …… 21
えびのチリソース …… 21

蒸す・ゆでる

鶏肉とキャベツの蒸し物 …… 22
使いこなしのポイント …… 23
ゆで卵 …… 24
レトルトカレー＆ごはん …… 24
蒸し野菜サラダ …… 25
たらの野菜あんかけ …… 25
あさりの酒蒸し …… 25

まかせて調理 使いこなし術 …… 26

漬けおき冷凍

タンドリーチキン …… 27
さけの漬け焼き …… 27
白身魚の塩麹蒸し …… 27
えびのガーリック炒め …… 27

ヘルシオトレー

「ヘルシオトレー」について …… 28

らくグリ！調理

ハンバーグ＆添え野菜＆ゆで卵（らくグリ！調理） … 29
鶏の漬け焼き＆添え野菜（らくグリ！調理） … 29
ごろごろ野菜焼き（らくグリ！調理） …… 29
ムニエル＆添え野菜（らくグリ！調理） …… 29

ヘルシオトレー その他のメニュー

ゆで卵（ヘルシオトレー） …… 30
温泉卵（ヘルシオトレー） …… 30
卵焼きサンド（ヘルシオトレー） …… 30
焼きそば（ヘルシオトレー） …… 30
お弁当用おかず（ヘルシオトレー） …… 30
プルコギ（市販品利用）（ヘルシオトレー） …… 30
キャベツ焼き（ヘルシオトレー） …… 30

焼き物・揚げ物

焼き物

鶏のゆずこしょう焼き＆副菜２品 …… 31
（豆苗のサッと煮・野菜の焼きびたし）
鶏の照り焼き …… 32
ローストビーフ …… 32
スペアリブ …… 33
ハンバーグ …… 33
グラタン（マカロニグラタン） …… 34
ホワイトソース …… 34
塩ざけ・塩さば …… 35
焼きそば …… 35
焼きいも …… 35

揚げ物

から揚げ（鶏もも肉） …… 36
春巻き（豚ひき肉） …… 36

２段調理

リース風ミートローフ＆ロールパンキッシュ
＆焼き野菜のマリネ …… 37

このメニュー集では、本製品に搭載されている自動メニューの中から代表メニューのレシピをご紹介しています。
すべての自動メニューや手動調理のメニュー例は、「レシピ集」にてご確認いただけます。
詳しくは、レシピ集メニュー一覧（64ページ）をご覧ください。
普段よく使うあたためなどの加熱方法は、加熱早見表（78~83ページ）をご覧ください。

低温調理・蒸し物

低温調理

「低温調理」について …… 38
サラダチキン …… 39
砂肝のオイル煮 …… 39
ほうれん草としめじの塩麹（しおこうじ）あえ …… 39
茶わん蒸し …… 40
温泉卵 …… 40

蒸し物

シュウマイ（手作り） …… 41
鶏肉とキャベツの蒸し物 …… 41

セットメニュー

トースト・モーニングセット

トースト …… 42
モーニングセット（組み合わせ自在） …… 42
ピザトースト …… 43
ハムチーズトースト …… 43
じゃこトースト …… 43
りんごトースト …… 43
目玉焼き …… 43
焼き野菜 …… 43
冷凍ほうれん草とコーン …… 43
アスパラベーコン …… 43
ツナキャベツのカレーマヨ風味 …… 43
かぼちゃのチーズ焼き …… 43

お弁当用おかず

お弁当用おかず（組み合わせ自在） …… 44
にんじんのきんぴら …… 44
手羽中の甘辛焼き …… 44
エリンギのベーコン巻き …… 44
チンゲン菜のじゃこあえ …… 44
豚肉の甘辛炒め …… 45
セサミチキン …… 45
カンタンチンジャオ …… 45
鶏そぼろ …… 45
いり卵 …… 45
かぼちゃサラダ …… 45
焼き魚３種 …… 45

レンジメニュー

らくチン１品

らくチン！ベジ …… 47
にんじんと小松菜のサラダ …… 47
らくチン！煮物 …… 48
かぼちゃの煮物 …… 48
らくチン！中華 …… 49
チンジャオロースー …… 49
らくチン！カレー …… 50
きのこカレー …… 50
らくチン！スープ …… 51
野菜のコンソメスープ …… 51
らくチン！リゾット …… 52
チーズリゾット …… 52
らくチン！パスタ …… 53
ナポリタン …… 53

ワンディッシュメニュー

ワンディッシュごはん …… 54
たらこの彩りごはん …… 54
ワンディッシュヌードル …… 55
野菜たっぷりスタミナうどん …… 55

お菓子

お菓子作りのコツとポイント …… 56

ケーキ

スポンジケーキ …… 57
シフォンケーキ …… 58
クッキー（型抜きクッキー） …… 59
プリン …… 59

パン・ピザ

パン

ロールパン …… 61
パン作りのコツとポイント …… 61
フランスパン（バゲット） …… 62

ピザ

ピザ（レギュラー） …… 63
ピザ（市販品） …… 63

レシピ集メニュー一覧

レシピ集メニュー一覧 …… 64-77

加熱早見表

あたためる …… 78-83
下ごしらえ …… 82-83
焼く …… 82-83

蒸し物や煮こみメニューで使用している容器について

・レンジを使わないヘルシオの蒸し物加熱やウォーターオーブン加熱だからこそ使える、市販の金属製のザルやバットなどで便利に作れるメニューを掲載しています。
・アルミやステンレスのほか、ホーロー製も使用できます。

ご注意

下記のような金属製品は、レンジ加熱では火花が出て製品を傷付けるため、絶対に使用しないでください。
また、付属のアミにのせて加熱したときは、取り出す際、すべりやすいのでご注意ください。

種 類		サイズ例と使用メニュー例	
ザル		丸：直径 約 20cm 高さ 9cm 角：約25×20cm 高さ 3cm	ほうれん草としめじの塩麹（しおこうじ）あえ 39 ページ 鶏肉とキャベツの蒸し物 41 ページ
ボウル		直径 約24cm 高さ 9cm	黒豆（レシピ集）
バット		小：約19×13cm 高さ 3cm 中：約 24×18cm 高さ 3cm 大：約27×21cm 高さ 3.5cm ※中・大サイズを使っているメニューは、付属のヘルシオトレーを使って作ることもできます。（28 ページ）	たらの野菜あんかけ 25 ページ 赤飯（レシピ集）

■ ヘルシオトレーは、追加購入もできます



AK-HT1
希望小売価格：6,710円（税込）

ご購入の際は、お買いあげの販売店でお買い求めください。
※希望小売価格は、2025年6月現在のもので、変更する場合があります。

メニュー集の料理をお作りになる前に

・取扱説明書の調理のときのお願い（取扱説明書8〜9ページ）もご一読ください。

加熱時間の目安

自動加熱（この場合 24 鶏の照り焼き）の加熱開始から終了までの時間の目安を表しています。
※予熱をしてから焼くメニューは、予熱時間は含んでいません。
※予熱の目安時間は、自動加熱と手動調理で、異なることがあります。
※食材の温度、分量、容器などによって目安時間とは異なることがあります。

材　料

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

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

自動でできる分量の範囲

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

手動でするときは

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



お料理写真について

・盛り付け例です。食材の種類や状態などにより、写真とは仕上がりが異なる場合があります。また、材料表にない飾りや付け合わせを使っているものもあります。
・写真の下、またはメニュー名付近に下記ロゴがあるメニューは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自動で調理ができます。

COCORO KITCHEN

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。
・☆印の付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。

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。

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。

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

毎日のごはん作りがラクになる！

毎日「まかせて調理」で作っても、4つの調理方法からできるメニューは、バリエーション豊か。献立に悩む時間が軽減されます。



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

角皿に材料をのせて

4つの調理方法を選ぶだけ！

「まかせて調理」を上手にお使いいただくために・・・

・各加熱の「使いこなしのポイント」を必ずご覧ください。
・仕上がりは、食材の種類や形状、味付けなどによって多少異なります。
・まかせて調理キーを使ったメニュー例は、このメニュー集でのご紹介のほか、COCORO KITCHEN レシピサービスにも多数掲載しています。COCORO KITCHEN レシピサービスで「まかせて調理 焼く」などと検索してみてください。

※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。

網焼き・揚げる

Point

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


から揚げ&焼き野菜


鶏のゆずこしょう焼き&副菜2品


塩ざけ&じゃがいものあえ物


ポークステーキ&焼き野菜

焼く

Point

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


ハンバーグ&添え野菜&ゆで卵


グラタン


ムニエル&添え野菜


ホイル焼き

蒸す・ゆでる

Point

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


鶏肉とキャベツの蒸し物


ゆで卵


レトルトカレー&ごはん


蒸し野菜サラダ

炒める

Point

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


焼きそば


チャーハン


ジャーマンポテト

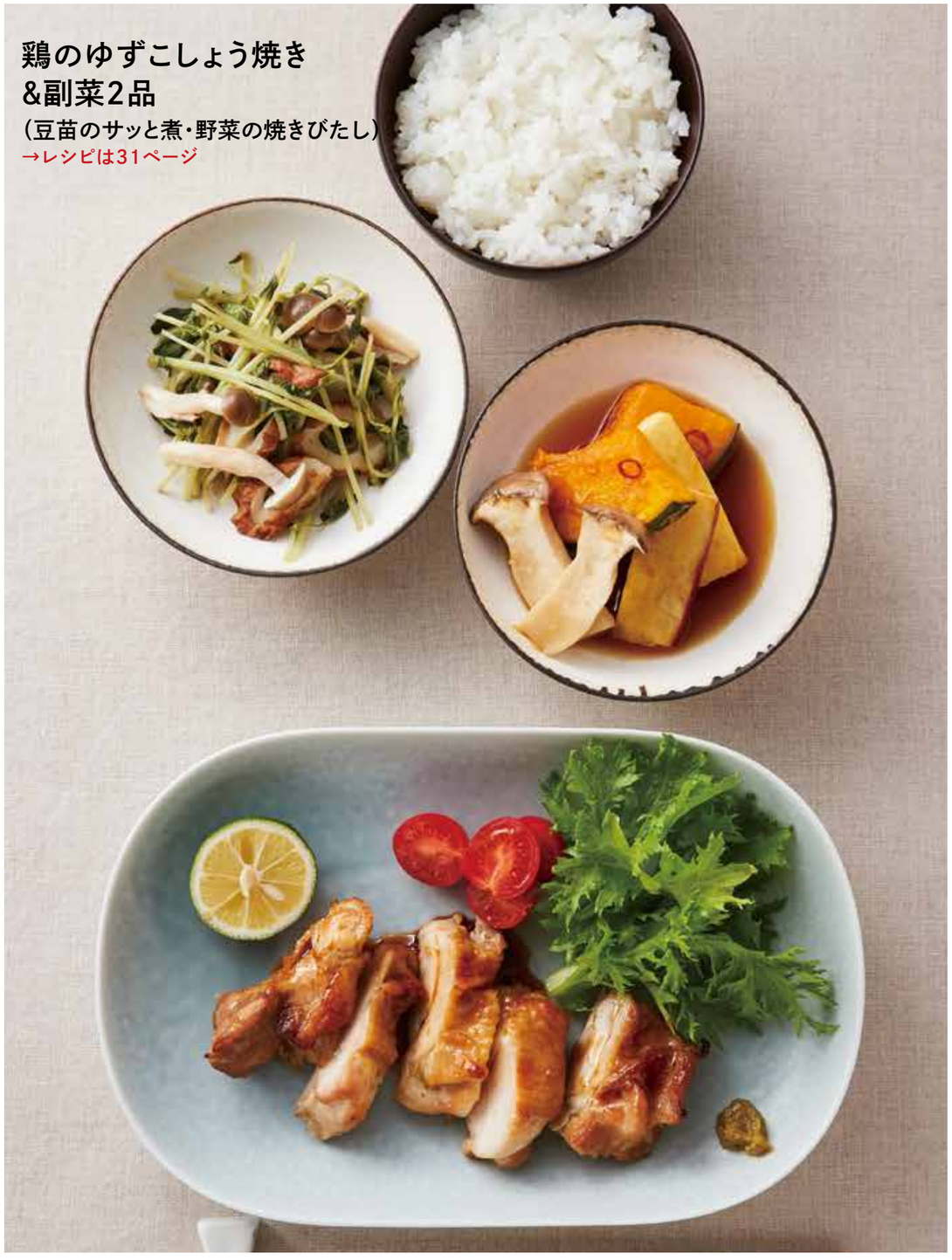

鶏肉とカシューナッツの炒め物

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 まかせて調理 » 網焼き・揚げる » スタート | アミ 下段・角皿 | 水タンク 水位1以上 | 目安時間 20〜30分



鶏のゆずこしょう焼き
&副菜2品
（豆苗のサッと煮・野菜の焼きびたし）
→レシピは31ページ

「網焼き・揚げる」
使いこなしのポイント

アミにのせて焼きます

付け合わせの副菜も
同時に焼けます
まわりに重ならないように
並べて！

肉や魚などは、中央寄りに
冷凍していた肉も同じように焼けます

加熱するときは
アルミホイルを閉じます



分量の目安

●1〜4人分（約1kgまで）

食材と準備

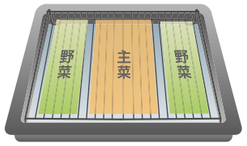
●常温・冷蔵・冷凍のものが使えます。
●厚みのある肉は、1.5cm以下に切り開きます。
●根菜、いも、かぼちゃは厚さ1cmに切り、
その他の野菜は食べやすい大きさに切ります。
●市販のカット野菜も使えます。
●薄切り・細切りの野菜、緑の野菜（アスパラガス、ししとうなど）、
きのこ類、もやし、パプリカ、ピーマンなどは、アルミホイルに包んでからのせます。
●ホームフリージングのコツは、26ページをご覧ください。

味付け

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

食材の置きかた・並べかた

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



●角皿にアルミホイルやクッキングシートを敷いておくと
お手入れがラクです。

仕上がりの調節

●スタート後、30秒以内に設定つまみで合わせます。
【弱◀】・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】・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**下段**に入れ、手動調理の「ウォーターグリル・予熱なし」
で様子を見ながら加熱してください。



から揚げ&焼き野菜

から揚げ粉をまぶしてアミにのせるだけ。
ノンフライから揚げもラクチン！





塩ざけ
&じゃがいものあえ物

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



｜ワンポイントアドバイス ｜

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



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。

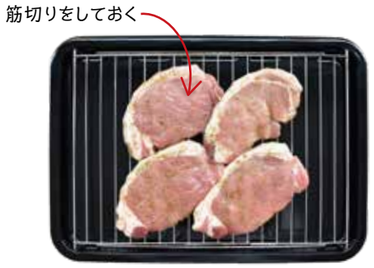


豚肉の厚みが1cm以下の場合は
スタート後に弱◀に合わせます。



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。



豚肉の厚みが1cm以下の場合は
スタート後に弱◀に合わせます。

まかせて調理

焼く

ハンバーグやグラタン、ムニエルなどが
自動で調理できます。

操作 **まかせて調理** » **焼く** » **スタート** | **下段・角皿** | 水タンク 水位1以上 | 目安時間 25~35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

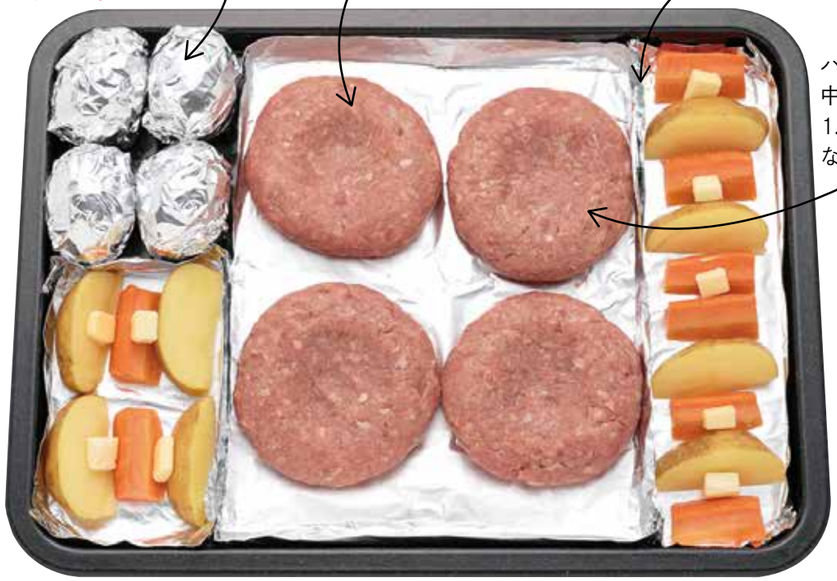
卵は割れ防止にアルミホイルで包みます
※加熱後は、必ず流水につけて充分冷めてから殻をむきます。

ご注意
ゆで卵の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

主菜は中央に
冷凍食材も同じように焼けます

味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。
●ホームフリージングのコツは、26ページをご覧ください。

味付け

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

食材の置きかた・並べかた



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

仕上がりの調節

●スタート後、30秒以内に設定つまみで合わせます。
【弱◀】・切り身魚のみを加熱するとき
●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**下段**に入れ、手動調理の「ウォーターグリル・予熱なし」
で様子を見ながら加熱してください。



ハンバーグ

お弁当サイズの小さめに成形したものを
一緒に焼いてもOK!



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。



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)

食べる時はレモンしょうゆやポン酢しょうゆを
かけてどうぞ。



グラタン(マカロニグラタン)

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



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 まかせて調理 » 炒める » スタート | 下段・角皿 | 水タンク 水位1以上 | 目安時間 15~25分



焼きそば

→レシピは35ページ

「炒める」
使いこなしのポイント

角皿に平らに広げて加熱します



分量の目安

●1～4人分（約1kgまで）

食材と準備

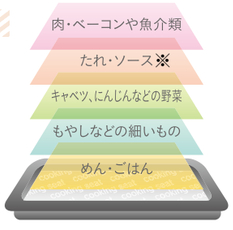
●常温・冷蔵・冷凍のものが使えます。
●肉は薄切りやひき肉がおすすめ！
鶏肉など厚みのある肉は、1cm未満に切ります。
●根菜、いも、かぼちゃは厚さ1cm未満に切り、
その他の野菜は食べやすい大きさに切ります。
●市販のカット野菜も使えます。
●ホームフリージングのコツは、26ページをご覧ください。

味付け

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

●スタート後、30秒以内に設定つまみで合わせます。
【弱◀】・えび、いか、たこのみを加熱するとき
【▶強】・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**下段**に入れ、手動調理の「ウォーターグリル・予熱なし」で様子を見ながら加熱してください。



チャーハン

好みの味付けでどうぞ。ごはんは、
人肌まであたためたものを使ってください。





｜ワンポイントアドバイス｜

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。



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▶強に合わせます。







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▶強に合わせます。

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！



スタート後に▶強に合わせます。

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▶強に合わせます。

まかせて調理

蒸す・ゆでる

蒸し物料理やゆで野菜などが
自動で調理できます。

操作 **まかせて調理** » **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 15~30分



鶏肉とキャベツの蒸し物
→レシピは41ページ

「蒸す･ゆでる」
使いこなしのポイント

アミにのせて蒸します

小さめに切った野菜は
金属製のザルを使うと便利です

1枚が200gより大きい肉は
スタート後に ▶強 に合わせます

厚みのある肉は1.5cm以下に
切り開きます



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

ご注意
ゆで卵の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

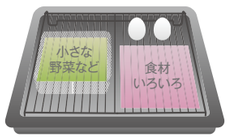
●ホームフリージングのコツは、26ページをご覧ください。

味付け

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

食材の置きかた･並べかた

●金属製のザルやバットが使えます。
小さく切った野菜はザル、肉みそや
野菜あんを作るときはバットを
使うと便利です。
※加熱後、角皿を取り出す際、
ザルやバットがすべりやすいので注意してください。



仕上がりの調節

●スタート後、30秒以内に設定つまみで合わせます。
【▶強】･1枚が200gより大きな肉
･厚みのある切り身魚（2～3cm程度）
●加熱後、「延長」表示が消えた後、加熱を追加したいときは、
角皿を**上段**に入れ、手動調理の「蒸し物」で様子を見ながら
加熱してください。





ゆで卵

卵をのせて簡単にゆで卵ができます。



ご注意
ゆで卵の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

｜ワンポイントアドバイス ｜

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

レトルトカレー&ごはん

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



レトルトカレーは封をしたままでOK

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

｜ワンポイントアドバイス ｜

- ●ごはんは、常温・冷凍のどちらでも加熱できます。冷凍ごはんは、1.5cmの厚みに冷凍したものを使います。
- ●レトルトパックを開けるときは、中身が熱くなっていますので、やけどに注意してください。







蒸し野菜サラダ

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



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

たらの野菜あんかけ

あんかけのあんも同時にできます。



※加熱後、角皿を取り出す際、バットがすべりやすいので注意してください。

あさりの酒蒸し

酒蒸しなど調味料を入れるメニューは、
底が平らな耐熱容器に入れます。



※アミは使いません。

まかせて調理 使いこなし術

漬けおき冷凍



漬けおき冷凍で
まかせて調理がさらに便利に

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

漬けだれ例

材料は、すべて2人分です（例：鶏肉1枚　鶏手羽元6本　豚ロース肉2枚　切り身魚2切れ　えび10尾 など）
食材の大きさなどによって加減をしてください。

カレー風味だれ
カレー粉 小さじ1
ヨーグルト 大さじ2
ケチャップ 大さじ2
おろしにんにく 小さじ2
塩 小さじ1/3
こしょう 少々

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

ゆずこしょうだれ
酒 大さじ1
しょうゆ 大さじ1
ゆずこしょう 小さじ1

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

ガーリックだれ
白ワイン 小さじ1
にんにく（みじん切り） 1/2かけ
しょうゆ 大さじ1/2
オリーブオイル 大さじ1/2
バター 10g

ホームフリージングのコツ



鮮度のよいものを冷凍し、早めに使い切りましょう。



厚みのある肉は、厚さ1.5cm以下に切り開きます。



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



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



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

タンドリーチキン



漬けおき冷凍 → 網焼き 揚げる で調理



×2袋

※手羽元の場合は▶強に合わせます。

[カレー風味だれ]に漬けこみます。手羽元のサイズが大きい場合（1本70g以上）は、骨に沿って切りこみを入れてから漬けこみます。漬けおき冷凍しないときは、たれに2～3時間から一晩漬けこんでから加熱するとよいでしょう。

さけの漬け焼き



漬けおき冷凍 → 焼く で調理



×2袋

※切り身魚のみを加熱する場合は弱◀に合わせます。

生ざけには[ゆずこしょうだれ]や[マヨネーズしょうがだれ]がおすすめです。漬けおき冷凍しないときは、冷蔵室で30分以上漬けこんでから加熱するとよいでしょう。仕上がり写真は[ゆずこしょうだれ]に漬けたものです。

白身魚の塩麹（しおこうじ）蒸し



漬けおき冷凍 → 蒸す ゆでる で調理



×2袋

※魚の厚みが2～3cmの場合は▶強に合わせます。

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

えびのガーリック炒め



漬けおき冷凍 → 炒める で調理



×2袋

※弱◀に合わせます。

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

ヘルシオトレー



※写真はイメージです。
実際の庫内とは異なります。

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
手軽に使えてお手入れもカンタン

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。



＼ ヘルシオトレーを使ってできること ／

1 らくグリ！調理

1〜2人分の「まかせて調理・焼く」メニューが手軽に作れます。



2 その他のメニュー

「らくグリ！調理」以外にも、庫内に直接置いて加熱できるメニューがあります。
（30ページ）



3 ヘルシオあたため

買ってきた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42ページをご覧ください。

●ヘルシオトレーは、調理の際の容器としてご使用いただくこともできます。

金属製バットの代わりに・・・



たらの野菜あんかけ（25ページ）

クッキングシートの代わりに・・・



チャーハン&ホイコーロー（20ページ）

※ヘルシオトレーは追加購入もできます。（4ページ）

らくグリ！調理

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・冷凍食材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（漬けおき冷凍26〜27ページ参照）も調理できます。
●食材は重ならないようにヘルシオトレーに並べます。

基本の操作

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。

43 らくグリ!調理 » **スタート**

目安時間

約22分（冷凍品がある場合：約25分）

仕上がり調節の目安

●食材の大きさなどにより、スタート後、30秒以内に設定つまみで合わせます。
【弱◀】・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）



冷凍でも解凍いらず!



ムニエル＆添え野菜（らくグリ！調理）

■ 上記メニューの作りかたは、レシピ集メニュー一覧（64ページ）をご覧ください。

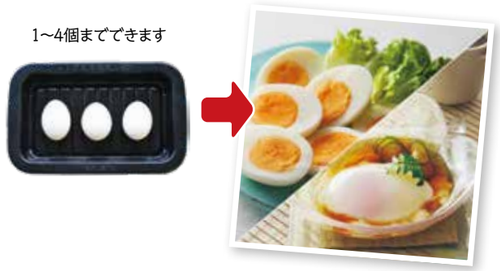
COCORO KITCHEN

ヘルシオトレー その他のメニュー

「らくグリ！調理」以外にも、角皿不要で調理できるメニューがあります。
本体を無線LANに接続し、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調理できます。

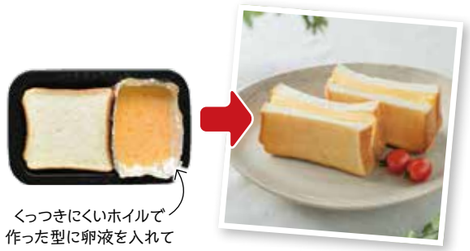
ゆで卵（ヘルシオトレー）
温泉卵（ヘルシオトレー）

1〜4個までできます



卵焼きサンド（ヘルシオトレー）

カフェのモーニングのような卵焼きサンドが
カンタンに作れ、1日の活力に！



焼きそば（ヘルシオトレー）

1人分の焼きそば作りにピッタリ



お弁当用おかず（ヘルシオトレー）

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



プルコギ（市販品利用）（ヘルシオトレー）

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



キャベツ焼き（ヘルシオトレー）

小腹がすいたときのおやつにも



■ 上記メニューの作りかたは、レシピ集メニュー一覧（64ページ）をご覧ください。



鶏のゆずこしょう焼き&副菜 2 品
（豆苗のサッと煮・野菜の焼きびたし）

目安時間／約24分

材料（4人分）　約390kcal　塩分3.7g

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

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

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

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

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



8 7を6の空いたスペースに並べ、下段に入れる。

まかせて調理 » 網焼き・揚げる » スタート

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

手動調理 » レンジ 600W » 決定 » 約2分 » スタート

10 加熱後、かぼちゃ、さつまいも、エリンギを入れて味をなじませる。



鶏の照り焼き

材料（4人分）　約258kcal☆　塩分1.4g

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

*2人分も自動でできます。

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

24 鶏の照り焼き「24 4人分」に合わせる » **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）

まかせて調理なら添え野菜も同時に焼くことができます

肉を並べたアミのあいたスペースに好みの野菜を重ならないように並べ **まかせて調理**　**網焼き・揚げる** で加熱します。冷凍した肉も解凍せずに焼けます。



ローストビーフ

材料（4人分）　約140kcal　塩分1.1g

- 牛赤身かたまり肉……400g（サイズについて、下記ポイント参照）
- 塩……4g
- 粗びきブラックペッパー……適量
- たこ糸

※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、形をととのえる。表面に塩・粗びきブラックペッパーをすりこみ、10分程度おく。
3 角皿にアミをのせて、肉を中央にのせ、**下段**に入れる。



26 ローストビーフ » **スタート**

4 加熱後、室温で1時間程度休ませてから、たこ糸を取り、好みの厚さに切る。

ローストビーフおすすめソース！

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

ローストビーフのポイント

●肉は下記サイズがおすすめです。



※肉の幅は、上記角皿写真を参照ください。

●肉は直前まで冷蔵室に入れておいたものをご使用ください。
●肉はたこ糸でしばって形をととのえることで、仕上がりが安定します。
●加熱後熱いうちに肉を切ると、肉汁が多くでるため、室温で1時間程度休ませてから切りましょう。



スペアリブ

材料（4人分）　約329kcal☆　塩分1.6g

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

*2人分も自動でできます。

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

25 スペアリブ「25 4人分」に合わせる » **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 **手動調理** で加熱を追加してください。



ハンバーグ

材料（4人分）　約308kcal　塩分1.3g

- 玉ねぎ（みじん切り）……小1個（150g）
- バター……15g
- パン粉……30g
- 牛乳……大さじ3
- 合びき肉……400g
- 塩……小さじ2/3
- A［溶き卵……M1/2個分、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。

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。生地の中央の厚みは、約1.5cmがおすすめです。

7 **6**を**下段**に入れる。

27 ハンバーグ「27 4人分」に合わせる » **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。



グラタン（マカロニグラタン）

材料（4人分）　約402kcal　塩分1.3g

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

*2人分も自動でできます。

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

手動調理 » レンジ 600W » 決定 » 3～4分 » スタート

2 加熱後、出た煮汁はホワイトソースに混ぜて固さを調節する。

3 水タンクに水を入れる。（水位1以上）

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

5 角皿に**4**を並べ、**下段**に入れる。

28 グラタン「28 4人分」に合わせる » 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）

6 加熱後、パセリを散らす。

ホワイトソース



材料（2カップ分）
約308kcal（1カップ）塩分0.6g

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

1 大きめの耐熱容器に薄力粉とバターを入れ、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。
- 牛乳を豆乳に代えてもよいでしょう。



塩ざけ・塩さば

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

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

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）

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。

29 塩ざけ・塩さば「29 4人分」に合わせる » スタート

※塩ざけのときは 弱◀ に合わせます。

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）

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。



焼きそば

材料（4人分）　約487kcal　塩分3.9g

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

1 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。

まかせて調理 » 炒める » スタート

5 加熱後、全体をよく混ぜる。



焼きいも

材料（4人分）　約297kcal　塩分0.0g

- 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。

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。

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



から揚げ（鶏もも肉）

材料（4人分）　約282kcal☆　塩分0.8g

鶏もも肉……2枚（500g）
から揚げ粉（市販のもの）……適量

*2人分も自動でできます。

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。



23 から揚げ「23 4人分」に合わせる » 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）

から揚げのポイント

●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（4人分）

鶏もも肉……2枚（500g）
（または鶏手羽元12本（1本60g））
A
- しょうゆ……大さじ1 2/3
- 酒……大さじ1 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

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取り、ビニール袋に片栗粉と鶏肉を入れてまぶす。



春巻き（豚ひき肉）

材料（10本）　約186kcal（1本）☆　塩分0.4g

玉ねぎ……1/2個（100g）
ニラ……1束（100g）
好みのナッツ……30g
A
- 豚ひき肉……200g
- しょうゆ……小さじ4
- おろししょうが……小さじ2
- ごま油……小さじ1
- 片栗粉……20g
- 塩、こしょう……各少々

春巻きの皮……10枚
薄力粉、水……各適量
サラダ油……適量

*5本も自動でできます。

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

23 から揚げ「23 4人分」に合わせる » 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）

2段調理

クリスマスなどのイベントや毎日のお料理でも角皿1段では足りないときに
上下2段をフル活用！ボリューム満点のお料理が一度に作れます



リース風ミートローフ&ロールパンキッシュ&焼き野菜のマリネ

材料（6人分）　約550kcal　塩分約2.3g

[リース風ミートローフ]
合びき肉……500g
塩……小さじ1
パン粉……30g
牛乳……大さじ3
A
- 玉ねぎ（みじん切り）……1個（200g）
- 溶き卵……M1個分
- ケチャップ、薄力粉……各大さじ2
- こしょう、ナツメグ……各少々

トマト（7〜8mmいちょう切り）……大1個（200g）
ズッキーニ（7〜8mm輪切り）……1本（200g）
[ロールパンキッシュ]
ロールパン……6個
B
- 玉ねぎ（みじん切り）……1/2個（100g）
- アスパラガス（1cm幅の輪切り）……2本
- ベーコン（1cm角切り）……2枚

ピザ用チーズ……50g
卵……M2個
[焼き野菜のマリネ]
好みの野菜（パプリカ、さつまいも、大根、にんじんなど）……合わせて400g
塩……小さじ1/4
きゅうり……1本
オリーブオイル……大さじ1
C
- 酢……大さじ4
- 砂糖……大さじ2
- こしょう……少々

クッキングシート

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）
2 ハンバーグのパン粉は牛乳で湿らせておく。トマトとズッキーニは並べやすいよう、交互に重ねて準備しておく。
3 ロールパンキッシュの準備。耐熱容器にBを入れ、ラップをして**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

手動調理 » レンジ 600W » 決定 » 約2分 » スタート

4 加熱後、混ぜ合わせて粗熱が取れればピザ用チーズ、卵を加えて全体を混ぜ合わせておく。



5 ロールパンの上部を少し切り取り、キッシュ生地が入るよう、パンの中央に縦に切りこみを入れ、白い部分を底と側面に押し付けて器を作っておく。
6 焼き野菜の準備。好みの野菜ときゅうりをひと口大の乱切りにし、きゅうり以外の野菜をビニール袋に入れて分量の塩をふり、もみこんでおく。
7 リース風ミートローフの準備。ボウルに合びき肉と塩を入れて粘りがでるまでしっかり練り混ぜてから、**2**のパン粉と**A**を加えてさらに混ぜる。クッキングシートを敷いた角皿に生地をのせ、直径22cmの円形に広げる。
※角皿に生地をのせる際、空気を抜くため生地を角皿にたたきつけるようにしてのせ、ある程度広げてからはヘラで表面をなでるように成形するとよいでしょう。またクッキングシートは、フチを立てておくと加熱後のお手入れがラクになります。
8 **7**に**2**のトマトとズッキーニを端から1cmほど内側に並べて、角皿を**下段**に入れる。



9 **5**のロールパンに**4**のキッシュ生地を等分に入れ、フタをする。**6**のビニール袋にオリーブオイルを入れて野菜全体にまぶす。
10 もう1枚の角皿に半分ずつにクッキングシートを敷き、1つはフチを立てておく。フチを立てた方に**9**の野菜を漬け汁ごと入れ、もう片方にロールパンを並べて、角皿を**上段**に入れる。



加熱するときはパンにフタをする

手動調理 » ウォーターオーブン（予熱なし） » 決定 » 250℃ » 決定 » 約30分 » スタート

11 加熱後、合わせた**C**に上段の焼き野菜と**6**のきゅうりを入れて漬ける。

低温調理 蒸し物



サラダチキン



砂肝のオイル煮



ほうれん草としめじの塩麹(しおこうじ)あえ

「低温調理」について

- 食材に適した温度を維持しながら加熱し、食材の過加熱を防いでソフトに仕上げます。このメニュー集記載の分量や切りかたなどを変更すると、うまく仕上がらない場合があるため、記載内容通りに調理してください。
- 食材は新鮮なものを使用します。特に肉類のメニューは、加熱前の下処理の際、包丁やまな板はアルコール消毒をし、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。
- 加熱が足りない場合は、延長で様子を見ながら加熱を追加してください。
- 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。冷蔵室で保存の上、1～2日以内を目安にお召しあがりください。

サラダチキン　目安時間／約1時間10分

材料（4人分）　約119kcal　塩分0.8g

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

＊鶏むね肉2枚も自動でできます。

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

33 サラダチキン「33 1枚」に合わせる » スタート

※身の厚いところが2cm以上の場合は、スタート後に弱◀ に合わせます。

4 加熱後、室温で1時間程度休ませてから、好みの厚さに切る。

《ピリ辛味》材料表のAを以下に代える。

- 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

サラダチキンのポイント

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



ジッパー付き食品保存袋について

●ポリエチレン製の耐熱温度100℃、厚さ0.06mm以上のものをご使用ください。
●加熱の際は、庫内天面に接触しないようにしてください。
●袋の口が上向きになるようにのせます。

砂肝のオイル煮　COCORO KITCHEN

材料　全量 約1095kcal　塩分5g

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

1 水タンクに水を入れる。（水位2）
2 砂肝の下処理をする。砂肝を半分に切り、両側にある青白い部分を削ぎ落として、切りこみを入れて塩もみする。
3 ジッパー付き食品保存袋（上記参照）に、Aを入れ、2の砂肝を加えて空気を抜いてしっかり閉める。
4 角皿にアミをのせて、3を袋ごとのせ、**上段**に入れる。

手動調理 » ソフト蒸し » 決定 » 90℃ » 決定 » 約40分 » スタート



ほうれん草としめじの塩麹(しおこうじ)あえ　COCORO KITCHEN

材料（4人分）　約112kcal　塩分1.7g

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

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



手動調理 » ソフト蒸し » 決定 » 80℃ » 決定 » 12～13分 » スタート

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

ほうれん草としめじの塩麹(しおこうじ)あえのポイント

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





茶わん蒸し

材料（4人分）　約112kcal　塩分1.7g

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

＊1～6個まで自動でできます。

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）

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、ザルなどでこす。

5 蒸し茶わんにみつ葉以外の具を等分に入れ、卵液を8分目まで注ぎ、共ブタをする。

6 角皿に**5**を並べ、**上段**に入れる。
※共ブタがない場合は、アルミホイルで代用できます。

31 茶わん蒸し » スタート

手動でするときは：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

- 卵液をザルなどでこした際、ザルに残った卵白はヘラなどでこして卵液に混ぜてください。
- 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。



温泉卵

材料　約83kcal（1個）　塩分0.2g

- 卵（冷蔵のもの） …… M4個

＊2～8個まで自動でできます。

ご注意

温泉卵の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

1 水タンクに水を入れる。（水位2）

2 角皿にアミをのせて、卵を並べ、**上段**に入れる。

32 温泉卵 » スタート

手動でするときは：ソフト蒸し75℃で約20分。加熱後、庫内で約5分蒸らす。

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

温泉卵のポイント

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



シュウマイ（手作り）

材料（4人分・20個）　約253kcal　塩分1.2g

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

1 水タンクに水を入れる。（水位2）

2 ボウルに豚ひき肉と塩を入れてしっかり練り、**A**を加えてよく混ぜ合わせる。

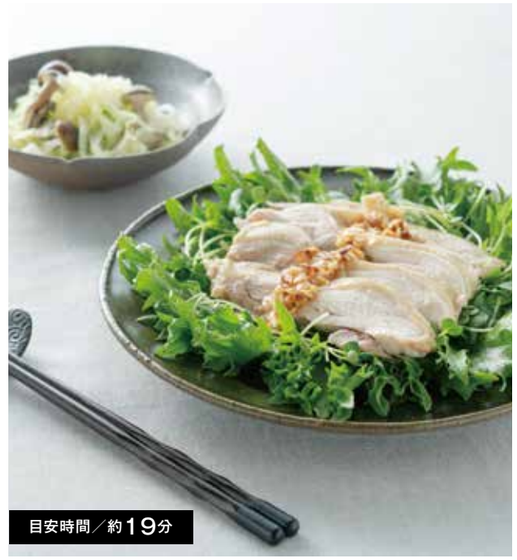
3 親指と人差し指で輪を作り、シュウマイの皮をのせて輪の中に押しこみ、具を入れるくぼみを作る。具をスプーンかナイフで皮のくぼみに押しこみ、皮の端を具にはりつけるようにして形作る。シュウマイの上部を水溶き片栗粉に軽くひたす。

4 角皿にアミをのせて、クッキングシートを敷き、**3**を並べて、**上段**に入れる。

手動調理 » 蒸し物 » 決定 » 約20分 » スタート

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。



鶏肉とキャベツの蒸し物

材料（4人分）　約325kcal　塩分3.0g

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

1 水タンクに水を入れる。（水位2）

2 鶏肉は身の厚い部分を切り開き、1.5cm以下の厚さにし、塩・こしょうをふる。

3 キャベツは細切りにし、しめじは小房に分けて、金属製のザルに入れる。

4 角皿にアミをのせ、**2**と**3**をのせ、**上段**に入れる。



まかせて調理 » 蒸す・ゆでる » スタート

※鶏もも肉が1枚200gより大きい場合は、スタート後30秒以内に▶強に合わせます。

5 加熱後、鶏肉を切って盛り付け、混ぜ合わせたたれを好みの量かける。

トースト モーニングセット（組み合わせ自在）

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



トースト&目玉焼き&焼き野菜

トースト

目安時間／2枚 約14分
4枚 約15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 角皿に食パンを並べ、**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。



42 トースト
「42 2枚」に合わせる
» スタート

※1枚は「42 2枚」、3枚は「42 4枚」に合わせます。
※冷凍のときは、「冷凍」を表示させる。

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

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／2人分 14～15分
4人分 19～20分

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）
2 食パンまたは好みのパンメニューとおかず（43ページ）を準備して、角皿にのせる。

【２人分の置きかた】



角皿の奥側にパンメニュー、手前側におかずを並べる

【４人分の置きかた】



パンを中央に寄せてのせる

角皿におかずをのせる

41 モーニングセット
「41 2人分」に合わせる
» 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（4人分は19～20分）

モーニングセットのポイント

●パンメニューとおかず（43ページ）から、それぞれ好みのメニューを選んで、同時に加熱ができます。
●パンは常温のものを使用してください。

パンメニュー

・各レシピは、2人分です。



ピザトースト

約329kcal　塩分1.6g

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

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



ハムチーズトースト

約345kcal　塩分2.2g

食パン（8～10枚切り）4枚
A［スライスチーズ2枚　ハム2枚］

1 食パン2枚の間にAを1枚ずつはさんで並べる。



じゃこトースト

約335kcal　塩分1.5g

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

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

約230kcal　塩分0.9g

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

1 アルミホイルで型を作り、りんごを少しずつずらして並べる。その上にバターをちぎって、まんべんなくのせ、砂糖（または、はちみつ）をかける。
2 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。

おかず

・各レシピは、2人分です。



目玉焼き

約157kcal　塩分0.6g

卵M2個
ベーコン（半分に切る）2枚
アルミケース4枚

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

約29kcal　塩分0.0g

アスパラガス・にんじん・かぼちゃ・玉ねぎ・パプリカ合計100g

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

約12kcal　塩分0.1g

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

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

約90kcal　塩分0.4g

アスパラガス4本　ベーコン（半分に切る）2枚　アルミケース2枚

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



ツナキャベツのカレーマヨ風味

約142kcal　塩分0.4g

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

1 アルミホイルで型を作り、キャベツを広げてのせ、上から混ぜ合わせたAをかける。
※加熱後、パンにはさんでもよいでしょう。



かぼちゃのチーズ焼き

約51kcal　塩分0.2g

かぼちゃ60g　ピザ用チーズ20g
クッキングシート

1 かぼちゃは厚さ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。

お弁当用おかず
（組み合わせ自在）

好みの組み合わせで、彩りも栄養も
バランスの取れたお弁当ができます。



お弁当用おかず
（組み合わせ自在）

目安時間／15〜17分

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

34 お弁当用おかず » スタート

お弁当用おかずのポイント

- どの組み合わせでも10品まで同時に加熱できます。
- 耐熱容器は下の写真を参考に底の平らな浅めのものをお使いください。
- お手入れを簡単にするために、アルミケースを使ってもよいでしょう。
- 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

材料（1人分）　約46kcal　塩分0.9g

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

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

手羽中の甘辛焼き

材料（1人分）　約212kcal　塩分1.5g

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

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

エリンギのベーコン巻き

材料（1人分）　約88kcal　塩分0.5g

エリンギ1/2本　ベーコン1〜2枚
塩・こしょう各少々

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

チンゲン菜のじゃこあえ

材料（1人分）　約16kcal　塩分0.8g

チンゲン菜（ざく切り）50g
ちりめんじゃこ5g　しょうゆ適量

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



豚肉の甘辛炒め

材料（1人分）　約226kcal　塩分2.0g

豚肩ロース肉（薄切り）70g
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

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

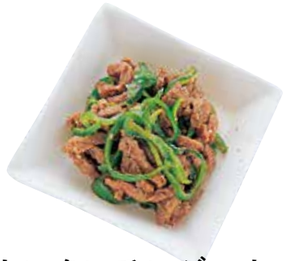


セサミチキン

材料（1人分）　約138kcal　塩分0.2g

鶏もも肉60g　塩・こしょう各少々
白ごま、黒ごま各適量

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



カンタンチンジャオ

材料（1人分）　約371kcal　塩分2.0g

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

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



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



鶏そぼろ

材料（1人分）　約121kcal　塩分1.4g

鶏ひき肉50g　酒小さじ1 1/2
砂糖小さじ2　しょうゆ小さじ1 1/2

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

いり卵

材料（1人分）　約115kcal　塩分0.5g

卵1個
A［牛乳大さじ2　砂糖小さじ1　塩少々］

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



かぼちゃサラダ

材料（1人分）　約130kcal　塩分0.4g

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

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



焼き魚 3 種

塩ざけ

材料（1人分）　約143kcal　塩分1.3g

塩ざけ（半分に切る）1切れ（80g）

1 アルミホイルを敷いて、表側を上にして並べる。

さわらのみそ漬け

材料（1人分）　約155kcal　塩分0.9g

さわらのみそ漬け（半分に切る）1切れ（80g）

1 余分なみそをふき取る。アルミホイルを敷いて、表側を上にして並べる。

さばのマヨネーズ焼き

材料（1人分）　約232kcal　塩分1.1g

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

1 身の上に**A**を等分にぬる。アルミホイルを敷いて、並べる。

レンジメニュー



時短が魅力のレンジメニュー
毎日のお料理作りの 1 品におすすめです。

カンタンに
もう1品作りたい方はこちら

短時間で作れる、野菜を使った副菜や煮物！らくチン１品

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



冷凍ブロッコリーのサラダ



冷凍里いものそぼろ煮



冷凍なすとひき肉のピリ辛煮



冷凍シーフードカレー



トマトリゾット



冷凍ブロッコリーのペペロンチーノ



スープ春雨



1人分のお昼ごはんに最適

一皿で作って食べて片付けもラク！ワンディッシュメニュー

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

残りごはんと
好みの具材をのせて


ワンディッシュごはん

ゆでめんと
好みの具材をのせて


ワンディッシュヌードル

■ 47〜55ページ以外のメニュー例は、レシピ集メニュー一覧（64ページ）をご覧ください。

らくチン１品

らくチン！ベジ

野菜をたっぷり使ったサラダやあえ物が１〜４人分まで自動で作れます。
冷凍食材を活用したメニューもあります。



にんじんと小松菜のサラダ

材料（4人分）　約53kcal　塩分0.1g

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

※にんじんはピーラーで薄くスライスしてもよいでしょう。

1 耐熱容器にドレッシングとナッツ以外の材料を入れる。
2 下記〈手順〉**2**と同じようにして加熱する。
3 加熱後、水気をきってお好みのドレッシングをかけ、全体を混ぜて、ナッツを散らす。

［手動でするときは:レンジ600Wで5〜6分］

冷凍食材でも作ることができます

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

ー お好みの食材で作ることもできます ー

分量と基本の作りかた

〈分量の目安と食材〉

材料	2 人分	4 人分
お好みの野菜	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）

16 ベジ » スタート

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

ポイント



火の通りやすい大きさにカット

葉果菜は長さ4〜5cmやひと口大に、根菜は細切りや薄切りにします。きのこ類は、食べやすい大きさに切ります。



ラップをふんわりかけてフチはしっかり押さえる



プラスチック製容器でもOK

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

らくチン１品 らくチン！煮物

野菜がメインの煮物が、１～４人分まで自動で作れます。
冷凍食材を活用したメニューもあります。



かぼちゃの煮物

材料（４人分）　約173kcal　塩分0.7g

- ★かぼちゃ……600g
- A
  - 砂糖、みりん、酒……各大さじ2
  - しょうゆ……大さじ1
  - 水……大さじ3

※1～3人分を作るときは、かぼちゃの分量は人数分に合わせますが、Aの分量は、1～2人分は、水以外は全て半量にし、水は大さじ2にします。3人分は、4人分と同量にします。

1 かぼちゃは3～4cm角に切り、ところどころ皮をけずり取る。
2 耐熱容器に**1**、**A**を入れて混ぜ合わせる。
3 下記〈手順〉**2**～**3**と同じようにして加熱する。

［手動でするときは:レンジ500Wで約12分］

冷凍食材でも作ることができます

・材料表の★は、冷凍品（市販の冷凍品やレシピ記載の大きさに切ってホームフリージングしたもの）を使うことができます。固まっている場合は、少しほぐしてから耐熱容器に入れてください。
・**A**の分量は倍量にし、スタート後30秒以内に弱◀に合わせます。
・冷凍かぼちゃは、メーカーや種類などにより煮くずれしやすい場合があります。様子を見ながら加熱してください。
・ホームフリージングするコツなどは、レシピ集をご覧ください。

― お好みの食材で作ることもできます ―

分量と基本の作りかた

〈分量の目安と食材〉

材料	２人分	４人分
お好みの野菜（下記参照）	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）

17 煮物 » スタート

3 加熱後、全体を混ぜ合わせて味をなじませる。

ポイント



火の通りやすい大きさにカット

葉・果菜は3～4cm角やひと口大に、根菜は小さめの乱切りや厚さ1cm以下に切ります。きのこ類は、食べやすい大きさに切ります。



加熱前に食材と煮汁を混ぜ合わせる



ラップをふんわりかけてフチはしっかり押さえる



プラスチック製容器でもOK

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

らくチン１品 らくチン！中華

人気の中華メニューがレンジで手軽に１～４人分まで自動で作れます。
冷凍食材を活用したメニューもあります。



チンジャオロースー

材料（４人分）　約218kcal　塩分1.6g

- 牛肉（細切り）……300g
- A
  - しょうゆ、酒……各小さじ1
  - 片栗粉……小さじ2
- ★ピーマン……8個（240g）
- たけのこの水煮……200g
- しょうが……1かけ
- B
  - しょうゆ……大さじ2
  - 砂糖、ごま油……各小さじ2
  - こしょう……適量

1 牛肉は**A**と混ぜ合わせて下味を付ける。
2 ピーマン、たけのこの水煮は細切りにし、しょうがはせん切りにする。
3 下記〈手順〉**1**～**3**と同じようにして加熱する。

冷凍食材でも作ることができます

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

― 市販の合わせ調味料で作ることもできます ―

分量と基本の作りかた

〈分量の目安と食材〉

材料	２人分	４人分
市販の合わせ調味料	下記参照	
食材と分量	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。



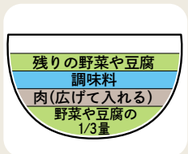
〈手順〉

1 右記ポイントの「材料の入れかた」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）

18 中華 » スタート

3 加熱後、全体を混ぜ合わせて、味をなじませる。

ポイント



材料の入れかた

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



ラップをふんわりかけてフチはしっかり押さえる

らくチン１品 らくチン！カレー

好みの野菜と肉を使ったカレーが１～４人分まで自動で作れます。
冷凍食材を活用したメニューもあります。



きのこカレー

材料（4人分）　約344kcal　塩分2.8g

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

1 しめじ、まいたけは小房に分け、エリンギは縦半分に切ってから斜め切りにする。
2 下記〈手順〉**1**～**3**と同じようにして加熱する。

冷凍食材でも作ることができます

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

― お好みの食材で作ることもできます ―

分量と基本の作りかた

〈分量の目安と食材〉

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

- 野菜は、じゃがいも、根菜（玉ねぎ、にんじんなど）、葉・果菜（キャベツ、トマト、なすなど）、きのこ類が使えます。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「材料の入れかた」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）

19 カレー » 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。

ポイント



火の通りやすい大きさにカット

じゃがいもや根菜は薄切りに、葉・果菜は、ざく切りや小さめの乱切りに、きのこ類は食べやすい大きさに切ります。

材料の入れかた



左図のように入れます。
※ルウは、中央を避けておく。





ラップをふんわりかけてフチはしっかり押さえる

らくチン１品 らくチン！スープ

好みの具材を組み合わせて、スープやみそ汁が
１～４人分まで自動で作れます。



野菜のコンソメスープ

材料（4人分）　約88kcal　塩分1.0g

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

1 耐熱容器に全材料を入れる。
※容器のサイズは、全材料を入れて2倍以上の深さがあるものを使います。下表を参照ください。
2 下記〈手順〉**2**と同じようにして加熱する。
3 加熱後、全体を混ぜる。

― お好みの食材で作ることもできます ―

分量と基本の作りかた

〈分量の目安と食材〉

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

- 野菜は、じゃがいも、根菜（玉ねぎ、にんじんなど）、葉・果菜（キャベツ、トマト、なすなど）、きのこ類が使えます。切りかたは、右記ポイント参照。
- ウインナーやベーコン、鶏肉や薄切り肉、豆腐、厚揚げなども使えます。鶏肉は小さめのひと口大、薄切り肉は 2～ 3cm幅に切ります。
- 水は、だし汁や液体調味料も含めた水分量になります。

〈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）

20 スープ » スタート

3 加熱後、全体を混ぜる。

ポイント



火の通りやすい大きさにカット

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



落としラップをする

ラップは食材に密着させるように、たるませてかぶせます。

らくチン１品 らくチン！リゾット

生米から作る本格リゾットが
１～４人分まで自動で作れます。



チーズリゾット

材料（４人分）　約217kcal　塩分1.1g

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

※4人分以外を作るときは、人数分に合わせて準備しますが、水は2人分のときは270mL、1人分は230mLにします。

1 下記〈手順〉**1**～**3**と同じようにして加熱する。
2 加熱後、**A**を加えて全体を混ぜ合わせる。

― お好みの食材で作ることもできます ―

分量と基本の作りかた

〈分量の目安と食材〉　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（下記参照）	50g	100g	200g
加熱の前に加える水	250~270mL	300~330mL	500~520mL
容器サイズ	1.5L以上	2.5L以上	2.5L以上

- 具材はきのこ類、トマト、ブロッコリー、玉ねぎなどの野菜のほか、ウインナーやベーコンも使えます。具材は小さめに切ります。
- チーズを加える場合は、加熱後に加えてください。
- 「加熱の前に加える水」は、白ワインやめんつゆ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ご使用ください。

〈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）
21 リゾット » **スタート**
4 加熱後、全体を混ぜる。

ポイント



たっぷりの水に10～20分つける

※加熱するときは、金属製のボウルは使わないでください。



加熱前に全体を混ぜる



ラップをせずに加熱する

らくチン１品 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。
１～４人分のパスタが自動で作れます。冷凍食材を活用したメニューもあります。



ナポリタン

材料（４人分）　約591kcal　塩分2.7g

- スパゲティ（7分ゆでタイプ・太さ1.6mmのもの）……320g
- A［オリーブオイル……大さじ4／にんにく（みじん切り）……小さじ1／コンソメ（顆粒）……小さじ1／塩、こしょう……各少々／水……600mL］
- ★パプリカ（乱切り）……1個（160g）
- ★好みのきのこ（しめじ、エリンギなど小房に分ける）……100g
- 厚切りベーコン（厚めの短冊切り）……100g
- ケチャップ……200g

1 下記〈手順〉**1**～**4**と同じようにして加熱する。

冷凍食材でも作ることができます

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

― お好みの食材で作ることもできます ―

分量と基本の作りかた

〈分量の目安と食材〉

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
お好みの野菜	70g	150g	300g

- スパゲティは、7分ゆで・1.6mmをご使用ください。
- 野菜は葉・果菜類（パプリカ、なす、ブロッコリーなど）やきのこ類が使えます。食べやすい大きさに切ります。
- 野菜を入れずにパスタのみをゆでることもできます。
- メニュー例の味付けのほか、市販のパスタソースを使うことができます。
- 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。

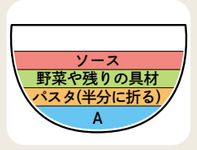
〈手順〉

1 耐熱容器に**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。
2 右記ポイントの入れかたを参照し、残りの材料を入れる。
3 ラップをふんわりかけてフチはしっかり押さえ、**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）
22 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。

ポイント



向きをそろえて入れスパゲティをほぐして水になじませる



材料の入れかた

左図のように入れます。



ラップをふんわりかけてフチはしっかり押さえる



加熱後、すぐによく混ぜる

フォークでほぐしながらしっかり混ぜます。
※写真は1人分の場合。

ワンディッシュメニュー

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カンタンに作れます。



たらこの彩りごはん

材料（1人分）　約405kcal　塩分1.2g

- 具
  - たらこ（薄皮を取る）……1/2腹（20〜30g）
  - 酒……小さじ1
  - にんじん（3〜4cm長さの細切り）……60g
  - ピーマン（細切り）……1個
- 冷やごはんまたは市販のパックごはん……200g
- 塩……適量

1 耐熱容器（直径15〜20cmくらいの深さのあるもの）にたらこと酒を入れ、たらこをほぐしてから残りの具の材料を入れて混ぜ合わせる。
2 下記〈手順〉**2**と同じようにして加熱する。
3 加熱後、ごはんと具をほぐしながら混ぜ合わせ、好みで塩を加えて味をととのえる。

［手動でするときは：レンジ600Wで約4分］

ー お好みの食材で作ることもできます ー

分量

〈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
好みの野菜	約80g
ひき肉、薄切り肉または鶏肉	約80g
塩	少々

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

基本の作りかた

〈手順〉

1 耐熱容器に具の材料を入れて混ぜ合わせる。
2 ごはんを**1**の上にのせ（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）

14 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▶強に合わせます。

3 加熱後、ごはんと具をほぐしながら混ぜ合わせる。



具を入れて混ぜる　ごはんをのせる　ラップをして加熱する

※写真は冷やごはんをのせたときのイメージです。

ワンディッシュメニュー

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。



野菜たっぷりスタミナうどん

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

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

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 下記〈手順〉**2**と同じようにして加熱する。
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。

［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］

ー お好みの食材で作ることもできます ー

分量

〈分量の目安と食材〉

材料（1人分）	分量
市販の冷凍ゆでめん または 市販の冷蔵ゆでめん	【冷凍ゆでめん】1玉170〜200g （厚み2〜3cmのもの） 【冷蔵ゆでめん】1玉約180g
具 好みの野菜	約80g
具 ひき肉、薄切り肉	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、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できません。
- 好みの食材に置きかえて作ることもできます。
  - 野菜：葉・果菜は3〜4cm長さやひと口大に、根菜は細切りや薄切りにします。
  - 肉：薄切り肉は豚バラ肉がおすすめです。3cm幅くらいに切ります。
- 容器は、直径20cmくらいの深さのあるものを使います。冷凍ゆでめんの場合、めんが斜めにならず、水平に入る容器を使います。
- ゆでめんの種類、保存状態、大きさなどによって、仕上がりが変わることがあります。加熱が足りない場合は、様子を見ながら**延長**で加熱を追加してください。

基本の作りかた

〈手順〉

1 耐熱容器に具の材料を入れて混ぜ合わせる。
2 下記を参照してゆでめんを**1**の上にのせ、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）

15 ヌードル » スタート

3 加熱後、めんと具をほぐしながら混ぜ合わせる。

冷凍ゆでめんの場合



具を入れて混ぜる　めんをのせる　ラップをして加熱する

冷蔵ゆでめんの場合



具を入れて混ぜる　水にくぐらせてほぐしためんをのせる　ラップをして加熱する

お菓子



お菓子作りのコツとポイント

●準備はきちんと
・最初に材料はきちんと量り、道具もそろえておきます。
・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。

●ボウルや泡立器は、水分や油分のついていないものを
・卵の泡立てのとき、泡立ちが悪くなります。
卵の泡立ては力仕事です。
ハンドミキサーがあれば便利です。

・卵の泡立て後、時間が経つと泡が消えてうまく焼けませんので、作業は手早くおこなってください。

ご注意 **全卵に砂糖を一度に加えて泡立てる「共立て」の場合、卵白だけよりも泡立ちにくいため、泡立て不足のまま焼いて失敗することが多いので、気をつけてください。**

●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。

●生地は間隔をあけて並べて
・加熱されるとふくらみますので、充分間隔をあけて並べてください。

●焼き上がりについて
・クッキーやシュークリームなどの生地の大きさや厚みが違うと、焼きムラの原因になります。生地の大きさや分量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。

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

スポンジケーキ 目安時間／約35分

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

- 薄力粉……90g
- 卵……M3個
- 砂糖……90g
- バニラエッセンス……少々
- バター……15g
- 牛乳……大さじ1
- ホイップクリーム
  - 生クリーム……200mL
  - 砂糖……大さじ2
  - バニラエッセンス、ブランデー……各少々
- 仕上げ用フルーツ(いちごなど)……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、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6分

35 スポンジケーキ 「35 18cm」に合わせる » 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

仕上がりチェック!!

状態	断面	原因
ふくらみがよくキメも細かくととのっていて形もよい。		
固く、キメがつまっていてふくらみも悪い。		粉を入れてから混ぜすぎた。溶かしバターが冷めていた。
ふくらみが悪い。		粉や溶かしバターを入れてから混ぜすぎた。生地を作ってすぐに焼かなかった。卵の泡立て不足。
キメが粗く、なめらかさがない。		粉合わせ不足。粉ふるいを忘れた。

■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。



シフォンケーキ

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

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

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

1 卵白をツノが立つまで泡立て、砂糖の半量を少しずつ加えて、さらに泡立てる。



2 卵黄に残りの砂糖を加えて白っぽくなるまで泡立てる。



3 **2**に牛乳を1度に加えてザッと混ぜ、泡立器で混ぜながらサラダ油を少しずつ加える。

4 **3**に薄力粉をふるい入れ、泡立器で粉けがなくなるまで混ぜ合わせる。

5 予熱する。（付属品・食品は入れません）**予熱目安時間約5分**

36 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。

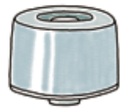
7 何もぬっていない型に**6**を流し入れ、中央の筒の部分を親指で押さえて両手で型を持ち、台の上にトントンとたたきつけて空気抜きをする。

8 予熱が完了すれば、角皿の中央に**7**をのせ、**下段**に入れ、**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。





クッキー（型抜きクッキー）

材料（約108個・2段分）　約161kcal（5個）　塩分0.0g

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

1 柔らかくしたバターと砂糖を白っぽくなるまで練り混ぜる。

2 溶いた卵を少しずつ加えてよく混ぜ、バニラエッセンスを加える。

3 薄力粉をふるい入れてサックリと混ぜる。粉けがなくなれば、ひとまとめにしてラップに包み、冷蔵室で30分以上ねかせる。

4 2枚の角皿に薄くバター（分量外）をぬっておく。

5 ラップとラップの間に**3**の生地をはさみ、めん棒で厚さ約5mmにのばす。

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

6 好みの型で抜き、角皿に間隔をあけて等分に並べる。
※抜き型に粉をつけると抜きやすくなります。
※一度型で抜いた残りの生地はまとめて、のばしては抜くことを繰り返します。

7 予熱する。（付属品・食品は入れません）
予熱目安時間約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**と**下段**に入れる。

17～19分 » スタート

9 加熱後、熱いうちに角皿からはずして冷ます。



プリン

材料（ステンレス製プリン型10個分）
約105kcal（1個）　塩分0.1g

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

1 水タンクに水を入れる。（水位2）

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

3 プリン型に、カラメルソースを同量ずつ入れる。

4 耐熱容器に牛乳と砂糖を入れ、ラップをせずに**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

手動調理 » レンジ 600W » 決定 » 約3分30秒 » スタート

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

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

6 プリン液を型に同量ずつ注ぎ、1個ずつアルミホイルでフタをして角皿に並べ、**上段**に入れる。

手動調理 » ソフト蒸し » 決定 » 90℃ » 決定 » 約20分 » スタート

7 加熱後、庫内で約5分蒸らす。粗熱を取り、冷蔵室で冷やしてから型から出す。

プリンのポイント

- 型の形状や加熱前のプリン液の温度などにより、仕上がりが異なることがあります。もし、竹串を刺してみて生っぽいものがついてくる場合は、加熱を追加してください。
- ガラス製や陶器製の容器を使って作ることもできますが、金属製の型に比べて固まりにくいため、加熱時間を長めに設定してください。

パン・ピザ



ロールパン



フランスパン

ロールパン　目安時間／約16分

材料（24個・2段分）　約127kcal（1個）　塩分0.3g

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

ドリュール
- 溶き卵……1/2個分
- 塩……少々

＊12個（1段分）も自動でできます。**上段**に入れます。

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

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

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

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

4 生地をのばしてみて指が透けて見えればちょうどよい状態。



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

6 **5**を**下段**に入れる。

手動調理 ≫ 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 ≫ 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

37 ロールパン「37 2段」に合わせる ≫ 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190℃で15～16分（1段は、14～15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室で保存し、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。

● **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。
・発酵は一定の湿度を保つ**スチーム発酵**と蒸気を入れない**発酵**があります。パン生地の種類により使い分けてください。

● **ドリュールは柔らかいハケでそっとぬりましょう**

● **間隔をあけて並べて**
・2次発酵後、生地は2～2.5倍にふくれます。

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

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

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

■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。

フランスパン（バゲット）

目安時間／約30分

＊バゲットは長さ約65cmの細めの棒状のパンを指しますが、ここでは角皿のサイズに合わせて成形しています。

材料（2本分）　約93kcal（1/6本）　塩分0.3g

パン生地
- フランスパン専用粉……300g
- 砂糖……小さじ1/2
- 塩……小さじ2/3
- ドライイースト……小さじ1（3g）
- レモン汁……小さじ1
- 水（冷蔵）……180〜200mL

キャンバス地
（パン生地が角皿につかないように生地の下に敷いたり、乾燥を防ぐために生地にかけたりするのがキャンバス地です。厚手の目のつまった木綿地で、デパートなどの製菓、製パン道具の売場で売られています。）

カミソリ

生地を移動させる板
（ダンボールを長さ約35cm、幅約15cmに切り、クッキングシートを巻きつけます。）



1 材料表の材料でロールパン（61ページ）の**2**〜**5**と同じようにし、生地のボウルにはラップをする。

2 **1**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。

3 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）

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



向こう側1/3を折る



手の腹で閉じる



生地をつまんでひっつける

5 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。



6 **5**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。

7 水タンクに水を入れる。（水位1以上）

8 予熱する。もう1枚の角皿を**下段**に入れる。（食品をのせた角皿は入れません）**予熱目安時間約13分**

38 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。

9 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）

10 カミソリで3本ずつ切りこみ（クープ）を入れ、**下段**に入れ、**スタート**を押す。

ひとくち memo

★フランスパンのように糖分や油脂分の少ない素朴なパンを『リーンなパン』といいます。これに対し、ロールパンなど、砂糖やバターを多く用いたパンは『リッチなパン』と呼びます。フランスパンは、パンの中でも難易度が高く、上級者向きです。計量や室温、さまざまな影響を受けやすいので、何度か挑戦して、コツをマスターしてください。

フランスパンのポイント

● 材料
- フランスパン専用粉がないときは、フランスパン専用粉の分量のうち、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すべてを冷蔵室で冷やしたものを使います。

● 発酵と、発酵の目安
- やや低温で、じっくり発酵させます。室温は、20 〜 30℃が理想的です。
- 1次発酵の生地は2 〜 2.5倍にふくれています。指に粉をつけて中央を押し、穴がそのまま残れば、ほどよく発酵しています。穴がもどれば発酵不足。様子を見ながら約10分発酵時間を足してください。

● 生地の扱い
- フランスパンは、特にデリケートなので、できるだけ生地をいじらないように扱います。触りすぎると生地が傷んだり、焼きムラの原因になります。
- 1次発酵やベンチタイム時、または予熱中は、生地が乾燥しないようにしっかりとラップやキャンバス地をかけてください。

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



ピザ（レギュラー）

材料（直径25cmのピザ2枚・2段分）　約1099kcal（1枚）　塩分4.9g

ピザ生地
- 強力粉……160g
- 薄力粉……80g
- 砂糖……小さじ1 1/3
- 塩……小さじ2/3
- ドライイースト……小さじ1（3g）
- 水……140mL
- サラダ油……大さじ1

トッピング
- ピザソース（市販のもの）……適量
- サラミソーセージ（薄切り）……30枚
- 玉ねぎ（薄切り）……1/2個（100g）
- ピーマン（薄切り）……2個
- マッシュルーム（缶詰・スライス）80g
- ピザ用チーズ……200g

クッキングシート

＊1枚（1段分）も自動でできます。**上段**に入れます。

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

2 材料表の材料でロールパン（61ページ）の**2**〜**5**と同じようにする。

3 ロールパンの**6**〜**8**と同じようにして1次発酵をし、ガス抜きした生地は2つに分割してベンチタイムをおく。（ベンチタイムは約10分）

4 角皿2枚を**上段**と**下段**に入れて予熱する。（食品は入れません）**予熱目安時間約19分**

※付属品を入れて予熱するため、長めになります。

39 ピザ「39 2段」に合わせる » スタート

5 生地を直径25cmの円形にのばし、それぞれクッキングシートにのせる。

6 **5**にピザソースをぬって具を等分にのせ、ピザ用チーズを散らす。

※サラミは焦げやすいのでチーズを上にのせるとよいでしょう。

7 予熱が完了すれば、ミトンを使って角皿を取り出してドアを閉める。角皿に**6**をクッキングシートごとのせて**上段**と**下段**に入れ、**スタート**を押す。

［手動でするときは：オーブン・予熱あり250℃で13 〜 15分（1段は、11 〜 13分）］

ピザのご注意

・クッキングシートは角皿からはみ出さないように切ってください。庫内壁面に触れたり、長時間加熱すると焦げることがあります。
・予熱完了後は、角皿が熱くなっていますので、ミトンを使って取り出し、熱に強い台に置いてください。（やけどに注意）
・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。

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



ピザ（市販品）

材料（1枚）
- 市販の冷蔵ピザ（直径約22cm）……1枚
- または
- 冷凍ピザ（直径約15cm）……1枚

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）

2 角皿にピザをのせ、**上段**に入れる。

40 ピザ（市販品） » スタート

※冷凍のときは、［冷凍］を表示させる。

［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をしてください。

レシピ集メニュー一覧

レシピ集（サポートサイトよりダウンロード）

このメニュー集では、本製品に搭載されている自動メニューの中から代表メニューのレシピをご紹介しています。すべての自動メニューや手動調理のメニュー例をまとめた「レシピ集」はサポートサイト（右記 QR コード）よりダウンロードいただけます。
https://cs.sharp.co.jp/select/download?productId=AX-RS1C

COCORO KITCHEN レシピサービス（Web ページ）

メニューごとの QR コードから COCORO KITCHEN レシピサービスのレシピ詳細ページをご覧いただけます。
また、レシピ集掲載の各カテゴリーのメニューをまとめて確認することもできます。77 ページをご覧ください。

まかせて調理　網焼き・揚げる



まかせて調理
網焼き・揚げる



鶏のゆずこしょう焼き
&副菜2品（豆苗のサッと煮・野菜の焼きびたし）



から揚げ&焼き野菜



塩ざけ
&じゃがいものあえ物



厚揚げの
おろしポン酢かけ



ポークステーキ&焼き野菜

まかせて調理　焼く



ポークステーキ



まかせて調理
焼く



ハンバーグ＆添え野菜
& ゆで卵



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）

まかせて調理　炒める



まかせて調理
炒める



焼きそば



チャーハン



チャーハン
&ホイコーロー



鶏肉とカシューナッツの
炒め物



ジャーマンポテト

まかせて調理　蒸す・ゆでる



麻婆なす



えびのチリソース



まかせて調理
蒸す・ゆでる



鶏肉とキャベツの蒸し物



ゆで卵



レトルトカレー&ごはん



蒸し野菜サラダ



たらの野菜あんかけ



あさりの酒蒸し

※まかせて調理 焼くに掲載の次のメニューは、焼き物ページをご覧ください。ハンバーグは68ページ、グラタン（マカロニグラタン）は67ページ。

まかせて調理　蒸す・ゆでる



白身魚と野菜の蒸し物



えびのガーリック炒め

まかせて調理　漬けおき冷凍



タンドリーチキン



さけの漬け焼き



白身魚の塩麹（しおこうじ）蒸し

ヘルシオトレー　らくグリ！調理



らくグリ！調理



鶏の漬け焼き＆添え野菜
（らくグリ！調理）



ハンバーグ&添え野菜
＆ゆで卵
（らくグリ！調理）



ごろごろ野菜焼き
（らくグリ！調理）



ムニエル&添え野菜
（らくグリ！調理）



ホイル焼き
（らくグリ！調理）

ヘルシオトレー　その他のメニュー



ゆで卵
（ヘルシオトレー）



温泉卵
（ヘルシオトレー）



卵焼きサンド
（ヘルシオトレー）

ヘルシオトレー　その他のメニュー



焼きそば
（ヘルシオトレー）



お弁当用おかず
（ヘルシオトレー）



プルコギ（市販品利用）
（ヘルシオトレー）



キャベツ焼き
（ヘルシオトレー）



オーブンオムレツ
（ヘルシオトレー）



焼きチーズフォンデュ
（ヘルシオトレー）



焼きいも
（ヘルシオトレー）



焼きなす
（ヘルシオトレー）



ブラウニー
（ヘルシオトレー）

焼き物・揚げ物



グラタン
（マカロニグラタン）



ホワイトソース



鶏の照り焼き



鶏のもも焼き



ローストチキン



ローストビーフ

焼き物・揚げ物


ローストポーク


焼き豚


スペアリブ


ハンバーグ


さんまの塩焼き


塩ざけ・塩さば


焼きいも


焼きかぼちゃの
コロコロサラダ


から揚げ
（鶏もも肉）


から揚げ
（手羽元）


チキン南蛮


春巻き
（豚ひき肉）


酢豚


とんかつ


リース風ミートローフ
＆ロールパンキッシュ
＆焼き野菜のマリネ

低温調理・蒸し物


サラダチキン


砂肝のオイル煮


ほうれん草としめじの
塩麹（しおこうじ）あえ


茶わん蒸し


温泉卵


シュウマイ（手作り）


たいの姿蒸し


ふかしいも

煮物・ごはん


黒豆


さんまの骨までやわらか煮


赤飯

セットメニュー　トースト・モーニングセット（組み合わせ自在）


トースト


モーニングセット
（組み合わせ自在）


ピザトースト

セットメニュー　トースト・モーニングセット（組み合わせ自在）



ハムチーズトースト



じゃこトースト



りんごトースト



目玉焼き



焼き野菜



冷凍ほうれん草とコーン



アスパラベーコン



ツナキャベツの
カレーマヨ風味



かぼちゃのチーズ焼き

セットメニュー　お弁当用おかず（組み合わせ自在）



お弁当用おかず
（組み合わせ自在）



にんじんのきんぴら



手羽中の甘辛焼き



エリンギのベーコン巻き



チンゲン菜のじゃこあえ



焼き魚 3 種

セットメニュー　お弁当用おかず（組み合わせ自在）



エリンギのバター炒め



ピーマンのじゃこあえ



ちくわのマヨネーズ焼き



豚肉の甘辛炒め



セサミチキン



カンタンチンジャオ



鶏そぼろ



いり卵



かぼちゃサラダ

レンジメニュー　らくチン 1 品



らくチン！ベジ



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



らくチン！煮物

レンジメニュー　らくチン１品

らくチン!煮物



冷凍里いものそぼろ煮



冷凍根菜ミックスと
肉だんごの煮物



なべ用野菜ミックスと
厚揚げの煮物



かぼちゃの煮物

らくチン!中華



らくチン！中華



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

らくチン!カレー



らくチン！カレー



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

らくチン!スープ



らくチン！スープ

レンジメニュー　らくチン１品



スープ春雨



トマトスープ



みそ汁



野菜のコンソメスープ

らくチン!リゾット



らくチン！リゾット



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

らくチン!パスタ



らくチン！パスタ



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

レンジメニュー　ワンディッシュごはん



ワンディッシュごはん



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



焼きとりごはん

レンジメニュー　ワンディッシュヌードル



ワンディッシュヌードル



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



野菜たっぷりスタミナうどん

レンジメニュー　その他のレンジメニュー



豆腐の水切り



干ししいたけをもどす

お菓子



スポンジケーキ



チョコレートケーキ



ボウルケーキ



シフォンケーキ



パウンドケーキ



アーモンドケーキ



ロールケーキ



チーズケーキ



さつまいもの蒸しパン



クッキー（型抜きクッキー）



アイスボックスクッキー



シュークリーム



プリン



プリン（なめらかタイプ）



ドライフード（チップス）

パン・ピザ



ロールパン



シナモンロール



ちぎりパン



フォカッチャ



フランスパン（バゲット）



ブール



クッペ



カンパーニュ



ピザ（レギュラー）



レギュラーピザ
（ツナトマト）



ピザ（クリスピー）



クリスピーなピザ
（生ハムとルッコラ）

食べごろ解凍



ピザ（市販品）



食べごろ解凍

まとめて検索

COCORO KITCHEN レシピサービスで、レシピ集に掲載のメニューを下記カテゴリーごとにまとめて確認することもできます。

まかせて調理　網焼き・揚げる

https://cocoroplus.jp.sharp/kitchen/recipe/searchresults/?offset=0&search=レシピ集、まかせて調理網焼き揚げる&models=AX-RS1C

まかせて調理　焼く

https://cocoroplus.jp.sharp/kitchen/recipe/searchresults/?offset=0&search=レシピ集、まかせて調理焼く&models=AX-RS1C

まかせて調理　炒める

https://cocoroplus.jp.sharp/kitchen/recipe/searchresults/?offset=0&search=レシピ集、まかせて調理炒める&models=AX-RS1C

まかせて調理　蒸す・ゆでる

https://cocoroplus.jp.sharp/kitchen/recipe/searchresults/?offset=0&search=レシピ集、まかせて調理蒸すゆでる&models=AX-RS1C

ヘルシオトレー

https://cocoroplus.jp.sharp/kitchen/recipe/searchresults/?offset=0&search=レシピ集、ヘルシオトレー&models=AX-RS1C

らくチン1品

https://cocoroplus.jp.sharp/kitchen/recipe/searchresults/?offset=0&search=レシピ集、らくチン1品&models=AX-RS1C

ワンディッシュメニュー

https://cocoroplus.jp.sharp/kitchen/recipe/searchresults/?offset=0&search=レシピ集、ワンディッシュメニュー&models=AX-RS1C

お菓子

https://cocoroplus.jp.sharp/kitchen/recipe/searchresults/?offset=0&search=レシピ集、お菓子&models=AX-RS1C

パン

https://cocoroplus.jp.sharp/kitchen/recipe/searchresults/?offset=0&search=レシピ集、パン&models=AX-RS1C

加熱早見表

●食品の種類·加熱前の温度·食材の鮮度·容器の形状·材質などにより仕上がりが異なりますので、様子を見ながら加熱してください。
●操作方法については、取扱説明書 もくじ にて該当する加熱方法のページを確認し、参照してください。
●複数の加熱方法を記載しているメニューもあります。お好みに合わせて加熱方法を使い分けてください。

★のメニューを少量あたためる場合は、ヘルシオトレーを使ってあたためることもできます。詳しくは、COCORO KITCHEN レシピサービスで「ヘルシオトレーであたため」と検索してください。

※①ラップの有無は食品パッケージの記載通りにしてください。

※②商品パッケージに「皿にのせて加熱する。」と記載されている食品は耐熱性の平皿にのせます。

あたためる

食品名	加熱前の状態	加熱方法 自動加熱 加熱方法	自動加熱 分量	手動調理 分量	手動調理（手動調理を押して、加熱の種類を選びます） 加熱方法	手動調理 目安時間	付属品·棚位置	ラップの有無または水位	ワンポイントアドバイスなど
飲み物 牛乳	冷蔵	1 牛乳·酒	1～2杯（1杯200mL）	1杯200mL	レンジ600W	約1分30秒	—	—	●加熱前、加熱後に必ずかき混ぜる。
飲み物 コーヒー	常温	1 牛乳·酒	1～2杯（1杯150mL）	1杯150mL	レンジ600W	約1分30秒	—	—	●加熱前、加熱後に必ずかき混ぜる。
飲み物 酒	常温	1 牛乳·酒→弱◀	1～2本（1本180mL）	1本180mL	レンジ600W	約1分	—	—	●加熱前、加熱後に必ずかき混ぜる。
ごはん おこわ	常温	12 蒸したてしっとり	1～4杯（1杯100～150g）※4杯のときは▶強	1杯（150g）	蒸し物	約13分	角皿を上段	水位2	●茶わんか浅い耐熱容器に入れ、角皿に置く。※表示部にはアミが表示されますが、茶わんや容器を使うときは、アミは使いません。●アミの上にラップを敷き、その上にごはんを平らに広げてあたためることもできます。600gのとき、▶強に合わせません。
ごはん おこわ	常温·冷蔵	あたため・スタート	1～4杯（1杯150g）※4杯のときは▶強	1杯（150g）	レンジ600W	約1分20秒	—	—	●固めのときは、水を振りかける。
ごはん おこわ	冷凍	12 蒸したてしっとり［冷凍］	1～2個（1個100～150g）	150g	蒸し物	約23分	角皿+アミを上段	水位2	●アミの上にラップを敷き、厚さ2～3cmで、平らに冷凍したごはんをのせる。
ごはん おこわ	冷凍	あたため・スタート	1～2個（1個100～150g）※ラップで包んで冷凍したもの、1個のときは弱◀	150g	レンジ600W	約2分50秒	—	ラップ有	●厚さ2～3cmで、平らに冷凍したものは、必ず皿にのせる。ラップのとじ目は何重にも重ならないようにする。●市販の容器に入れて冷凍したものは、フタをいったんはずして、容器の上に軽くのせる。※フタがレンジ加熱不可の場合は、ラップを軽くかぶせる。
ごはん・弁当・パン類 市販のパックごはん	常温	12 蒸したてしっとり	1個（200g）	1個（200g）	蒸し物	約13分	角皿+アミを上段	水位2	●パッケージのフタをはがす。
ごはん・弁当・パン類 市販のパックごはん	常温	急ぐときは手動レンジで加熱します。		1個（200g）	レンジ600W	約1分	—	—	●パッケージのフタを少しはがし、庫内の中央に置く。
ごはん・弁当・パン類 ピラフ・チャーハン	常温·冷蔵	あたため・スタート	100～400g	1人分（250g）	レンジ600W	約1分50秒	—	—	●加熱後、混ぜる。
ごはん・弁当・パン類 ピラフ・チャーハン	冷凍	2 冷凍食品あたため	200～450g	1人分（250g）	レンジ600W	4～5分	—	ラップ有	※②●あらかじめ、よくほぐしておく。加熱後、混ぜる。
ごはん・弁当・パン類 オムライス	冷凍	2 冷凍食品あたため	1人分（200～300g）	1人分（250g）	レンジ600W	4～5分	—	※①	※②●袋に穴を開けたり、切り込みを入れてから加熱するものは手動調理のレンジで加熱します。
ごはん・弁当・パン類 コンビニ弁当	常温·冷蔵	手動レンジで加熱します。		1人分（400g）	レンジ600W	約1分40秒	—	—	●包装しているラップやフタ、調味料容器、ゆで卵（うずら卵含む）、アルミケースは取り出す。
ごはん・弁当・パン類 冷凍弁当（ごはん付きまたはおかずのみ）	冷凍	2 冷凍食品あたため→▶強	1人分（200～300g）	1人分（250g）	レンジ600W	4～5分	—	※①	※②●容器の形状、おかずの種類、盛り付けかたや保存状態によって仕上がりの温度が変わるので、様子を見ながら加熱する。
ごはん・弁当・パン類 ロールパン	常温·冷蔵	13 焼きたてパンふんわり★	1～8個（1個30g）※1～3個のときは弱◀	2個（60g）	ウォーターオーブン·予熱なし→150℃	7～8分	角皿+アミを下段	水位1以上	●フランスパンは、厚さ約4cm以下に切り、切り口を上にして置く。●具材の入ったパンを手動調理であたためる際は、具材の種類により加熱時間が異なるので、様子を見ながら加熱する。●急ぐときは、レンジ600Wで10～20秒、様子を見ながら加熱する。時間がたつと固くなるので、食べる直前に加熱する。
ごはん・弁当・パン類 ロールパン	冷凍	13 焼きたてパンふんわり［冷凍］★	1～8個（1個30g）※1～3個のときは弱◀	2個（60g）	ウォーターオーブン·予熱なし→150℃	8～9分	角皿+アミを下段	水位1以上	●フランスパンは、厚さ約4cm以下に切り、切り口を上にして置く。●具材の入ったパンを手動調理であたためる際は、具材の種類により加熱時間が異なるので、様子を見ながら加熱する。●急ぐときは、レンジ600Wで10～20秒、様子を見ながら加熱する。時間がたつと固くなるので、食べる直前に加熱する。
ごはん・弁当・パン類 フランスパン	常温·冷蔵	13 焼きたてパンふんわり★	1～8切れ（1切れ30g）※1～3切れのときは弱◀	2切れ（60g）	ウォーターオーブン·予熱なし→150℃	7～8分	角皿+アミを下段	水位1以上	●フランスパンは、厚さ約4cm以下に切り、切り口を上にして置く。●具材の入ったパンを手動調理であたためる際は、具材の種類により加熱時間が異なるので、様子を見ながら加熱する。●急ぐときは、レンジ600Wで10～20秒、様子を見ながら加熱する。時間がたつと固くなるので、食べる直前に加熱する。
ごはん・弁当・パン類 フランスパン	冷凍	13 焼きたてパンふんわり［冷凍］★	1～8切れ（1切れ30g）※1～3切れのときは弱◀	2切れ（60g）	ウォーターオーブン·予熱なし→150℃	8～9分	角皿+アミを下段	水位1以上	●フランスパンは、厚さ約4cm以下に切り、切り口を上にして置く。●具材の入ったパンを手動調理であたためる際は、具材の種類により加熱時間が異なるので、様子を見ながら加熱する。●急ぐときは、レンジ600Wで10～20秒、様子を見ながら加熱する。時間がたつと固くなるので、食べる直前に加熱する。
ごはん・弁当・パン類 クロワッサン	常温·冷蔵	13 焼きたてパンふんわり★	1～6個（1個40g）	2個（80g）	ウォーターオーブン·予熱なし→150℃	7～8分	角皿+アミを下段	水位1以上	●フランスパンは、厚さ約4cm以下に切り、切り口を上にして置く。●具材の入ったパンを手動調理であたためる際は、具材の種類により加熱時間が異なるので、様子を見ながら加熱する。●急ぐときは、レンジ600Wで10～20秒、様子を見ながら加熱する。時間がたつと固くなるので、食べる直前に加熱する。
ごはん・弁当・パン類 クロワッサン	冷凍	13 焼きたてパンふんわり［冷凍］★	1～6個（1個40g）	2個（80g）	ウォーターオーブン·予熱なし→150℃	10～11分	角皿+アミを下段	水位1以上	●フランスパンは、厚さ約4cm以下に切り、切り口を上にして置く。●具材の入ったパンを手動調理であたためる際は、具材の種類により加熱時間が異なるので、様子を見ながら加熱する。●急ぐときは、レンジ600Wで10～20秒、様子を見ながら加熱する。時間がたつと固くなるので、食べる直前に加熱する。
ごはん・弁当・パン類 カレーパン	常温·冷蔵	13 焼きたてパンふんわり→▶強★	1～2個（1個100g）	1個（100g）	ウォーターオーブン·予熱なし→150℃	10～11分	角皿+アミを下段	水位1以上	●フランスパンは、厚さ約4cm以下に切り、切り口を上にして置く。●具材の入ったパンを手動調理であたためる際は、具材の種類により加熱時間が異なるので、様子を見ながら加熱する。●急ぐときは、レンジ600Wで10～20秒、様子を見ながら加熱する。時間がたつと固くなるので、食べる直前に加熱する。
蒸し物·煮物 中華まん	常温·冷蔵	12 蒸したてしっとり	1～4個（1個70～120g）※1個が120gのときは▶強	1個（70～80g）	蒸し物	約13分	角皿+アミを上段	水位2	———
蒸し物·煮物 中華まん	常温·冷蔵	急ぐときは手動レンジで加熱します。		1個（70～80g）	レンジ600W	40～50秒	—	ラップ有	●底の紙をとってサッと水にくぐらせ、ゆったりとラップに包む。※あんまんは、あんが先に熱くなり、加熱しすぎると発煙·発火のおそれがあるので、加熱時間はひかえめにします。
蒸し物·煮物 中華まん	冷凍	12 蒸したてしっとり［冷凍］	1～4個（1個70～120g）※1個が120gのときは▶強	1個（70～80g）	蒸し物	約23分	角皿+アミを上段	水位2	———
蒸し物·煮物 中華まん	冷凍	急ぐときは手動レンジで加熱します。		1個（70～80g）	レンジ600W	1分10秒～1分20秒	—	ラップ有	※上記「常温·冷蔵/レンジ」の「ワンポイントアドバイスなど」を参照ください。
蒸し物·煮物 シュウマイ	常温·冷蔵	12 蒸したてしっとり→弱◀	100～300g（1個15～20g）	8個（140g）	蒸し物	約11分	角皿+アミを上段	水位2	———
蒸し物·煮物 シュウマイ	常温·冷蔵	あたため・スタート →▶強	100～300g（1個15～20g）	8個（140g）	レンジ600W	約2分	—	ラップ有	———
蒸し物·煮物 シュウマイ	冷凍	12 蒸したてしっとり［冷凍］	100～300g（1個15～30g）※1個が15gのときは弱◀	9個（270g）	蒸し物	約23分	角皿+アミを上段	水位2	———
蒸し物·煮物 シュウマイ	冷凍	2 冷凍食品あたため	100～300g（1個15～30g）	9個（270g）	レンジ600W	4分30秒～5分	—	ラップ有	———

加熱早見表

●食品の種類·加熱前の温度·食材の鮮度·容器の形状·材質などにより仕上がりが異なりますので、様子を見ながら加熱してください。
●操作方法については、取扱説明書 もくじ にて該当する加熱方法のページを確認し、参照してください。
●複数の加熱方法を記載しているメニューもあります。お好みに合わせて加熱方法を使い分けてください。

★のメニューを少量あたためる場合は、ヘルシオトレーを使ってあたためることもできます。詳しくは、COCORO KITCHEN レシピサービスで「ヘルシオトレーであたため」と検索してください。

※①ラップの有無は食品パッケージの記載通りにしてください。

※②商品パッケージに「皿にのせて加熱する。」と記載されている食品は耐熱性の平皿にのせます。

あたためる

食品名	加熱前の状態	加熱方法 自動加熱 加熱方法	自動加熱 分量	手動調理 分量	手動調理（手動調理を押して、加熱の種類を選びます） 加熱方法	目安時間	付属品·棚位置	ラップの有無または水位	ワンポイントアドバイスなど
蒸し物・煮物	茶わん蒸し	常温·冷蔵	12 蒸したてしっとり→▶強	1～4個（1個150g）	1個（150g）	蒸し物	約20分	角皿を上段	共ブタまたはラップ有 水位2	●手作りの茶わん蒸しは、共ブタまたはラップをする。 ●市販の茶わん蒸しは、フィルム製のフタをはがさず、そのまま加熱する。 ※表示部にはアミが表示されますが、このメニューは使いません。
			急ぐときは手動レンジで加熱します。			レンジ200W	3～4分	―	ラップ有	●具の種類により加熱時間が異なるので様子を見ながら加熱する。
	煮物	常温·冷蔵	あたため・スタート	100～400g	1人分（200g）	レンジ600W	約1分20秒	―	―	●加熱前、加熱後にかき混ぜる。 ●煮魚など、身がはじけるおそれのあるものはラップをする。
フライ・天ぷら（すでに油で揚げたもの）	天ぷら	常温·冷蔵	10 揚げたてサックリ★	100～600g ※400g以上は▶強	200g	ウォーターオーブン·予熱なし→180℃	約14分	角皿+アミを下段	水位1以上	―――
		常温·冷蔵	あたため・スタート	100～400g		レンジ600W	約1分	―	―	●皿にキッチンペーパーや天ぷら敷紙を敷き、重ならないように並べる。 ※いかは、はじけるので手動調理のレンジ200Wでひかえめに加熱します。
	かき揚げ	常温·冷蔵	手動で加熱します。		2個（140g）	ウォーターオーブン·予熱なし→180℃	約12分	角皿+アミを下段	水位1以上	●焦げやすいので、ひかえめに加熱する。
	から揚げ	常温·冷蔵	10 揚げたてサックリ★	100～600g	200g	ウォーターオーブン·予熱なし→180℃	約14分	角皿+アミを下段	水位1以上	―――
			あたため・スタート	100～200g		レンジ600W	約1分20秒	―	―	●皿にキッチンペーパーや天ぷら敷紙を敷き、重ならないように並べる。
		冷凍	10 揚げたてサックリ[冷凍]★	100～600g		ウォーターオーブン·予熱なし→180℃	約18分	角皿+アミを下段	水位1以上	―――
	とんかつ・コロッケ	常温·冷蔵	10 揚げたてサックリ→▶強★ ※カットしたとんかつは▶強に合わせません。	100～600g	200g	ウォーターオーブン·予熱なし→180℃	約16分	角皿+アミを下段	水位1以上	※揚げていないとんかつやフライなど、パン粉が白い状態のものはできません。
			あたため・スタート	100～400g		レンジ600W	約50秒	―	―	―――
	フライドポテト	常温·冷蔵	10 揚げたてサックリ→弱◀★	100～200g	100g	ウォーターオーブン·予熱なし→180℃	約12分	角皿+アミを下段	水位1以上	―――
			急ぐときは手動レンジで加熱します。			レンジ600W	約50秒	―	―	●耐熱性の皿に広げてのせる。
	骨付きフライドチキン	常温·冷蔵	10 揚げたてサックリ→▶強★	100～400g	2個（200g）	ウォーターオーブン·予熱なし→180℃	約16分	角皿+アミを下段	水位1以上	―――
			急ぐときは手動レンジで加熱します。			レンジ600W	約1分40秒	―	―	―――
焼き物・パスタ類	焼き魚	常温·冷蔵	11 焼きたてふっくら★	100～600g	2切れ（200g）	ウォーターオーブン·予熱なし→180℃	約14分	角皿を下段	水位1以上	―――
			あたため・スタート	1～2切れ（1切れ100g）		レンジ600W	約50秒	―	―	―――
	うなぎのかば焼き	常温·冷蔵	11 焼きたてふっくら★	1～6切れ（1切れ100g）	2切れ（200g）	ウォーターオーブン·予熱なし→180℃	約14分	角皿を下段	水位1以上	●角皿にクッキングシートを敷いて並べる。
	鶏の照り焼き	常温·冷蔵	11 焼きたてふっくら★	1～6切れ（1切れ100g） ※400g以上は▶強	2切れ（200g）	ウォーターオーブン·予熱なし→180℃	約14分	角皿を下段	水位1以上	●アルミホイルまたはクッキングシートを敷いた角皿に並べる。
			あたため・スタート →▶強	1～4切れ（1切れ100g）		レンジ600W	約1分20秒	―	ラップ有	―――
	焼きとり	常温·冷蔵	11 焼きたてふっくら★	100～600g	4本（160g）	ウォーターオーブン·予熱なし→180℃	約14分	角皿を下段	水位1以上	―――
			あたため・スタート	2～6本（1本40g）		レンジ600W	約50秒	―	―	―――
	ハンバーグ（すでに焼いてあるもの）	常温·冷蔵	11 焼きたてふっくら→▶強★	1～6個（1個80～100g）	2個(200g)	ウォーターオーブン·予熱なし→180℃	約16分	角皿を下段	水位1以上	●アルミホイルまたはクッキングシートを敷いた角皿に並べる。
		常温·冷蔵	あたため・スタート →▶強	1～4個（1個80g）	2個（160g）	レンジ600W	約1分20秒	―	―	―――
		冷凍	2 冷凍食品あたため→▶強				約3分20秒		ラップ有	●加熱後、ラップをしたまま2～3分蒸らす。
	パスタ・焼きそば	常温·冷蔵	あたため・スタート	100～200g	1人分（200g）	レンジ600W	約1分20秒	―	―	●加熱後、混ぜる。
		冷凍	2 冷凍食品あたため	パスタ1人分（180～380g） ※1人分が340g以上のときは▶強 焼きそば1人分（200～300g）	1人分（300g）		4～5分		※①	※② ●加熱後、すぐにかき混ぜる。
汁物・カレー・シチュー	みそ汁	常温·冷蔵	あたため・スタート →▶強	1～2杯（1杯150mL）	1杯（150mL）	レンジ600W	約1分10秒	―	ラップ有	●加熱前、加熱後に、かき混ぜる。
	カレー・シチュー	常温·冷蔵	あたため・スタート →▶強	200～400g	1人分（200g）	レンジ600W	約1分50秒	―	ラップ有	●加熱前、加熱後に、かき混ぜる。
		冷凍	手動レンジで加熱します。				約5分			●底の平らな浅い容器に入れる。 ●加熱後、かき混ぜる。
	レトルトカレー	常温	まかせて調理　蒸す·ゆでる	1～2袋（1袋200g）	1袋（200g）	蒸し物	約15分	角皿+アミを上段	水位2	※レトルトパックはレンジ加熱では、絶対にしないでください。
			あたため・スタート →▶強	200～400g		レンジ600W	約1分50秒	―	ラップ有	●耐熱容器に移し替える。●加熱前、加熱後に、かき混ぜる。

加熱早見表

●食品の種類・加熱前の温度・食材の鮮度・容器の形状・材質などにより仕上がりが異なりますので、様子を見ながら加熱してください。
●操作方法については、取扱説明書 もくじ にて該当する加熱方法のページを確認し、参照してください。
●複数の加熱方法を記載しているメニューもあります。お好みに合わせて加熱方法を使い分けてください。

★のメニューを少量あたためる場合は、ヘルシオトレーを使ってあたためることもできます。詳しくは、COCORO KITCHEN レシピサービスで「ヘルシオトレーであたため」と検索してください。

あたためる

食品名	加熱前の状態	加熱方法 自動加熱 加熱方法	自動加熱 分量	手動調理 分量	手動調理 加熱方法	手動調理 目安時間	付属品・棚位置	ラップの有無または水位	ワンポイントアドバイスなど
調理済加工食品 たこ焼き	冷凍	11 焼きたてふっくら[冷凍]★	100～600g	8個(160g)	ウォーターオーブン・予熱なし→180℃	約18分	角皿を下段	水位1以上	———
		急ぐときは手動レンジで加熱します。			レンジ600W	約3分20秒	—	—	———
調理済加工食品 たい焼き・今川焼き	常温・冷蔵	11 焼きたてふっくら★	1～8個(1個80g)	2個(160g)	ウォーターオーブン・予熱なし→180℃	約14分	角皿を下段	水位1以上	———
		急ぐときは手動レンジで加熱します。			レンジ600W	30～40秒	—	—	●あんが熱くなるので、ひかえめに加熱する。
	冷凍	11 焼きたてふっくら[冷凍]★	1～8個(1個80g) ※6個以上は▶強		ウォーターオーブン・予熱なし→180℃	約18分	角皿を下段	水位1以上	———
		急ぐときは手動レンジで加熱します。			レンジ600W	50秒～1分	—	—	●あんが熱くなるので、ひかえめに加熱する。
調理済加工食品 惣菜の缶詰(さんまのかば焼き・焼きとりなど)	常温	12 蒸したてしっとり→弱◀	1～2缶(1缶80～100g)	1缶(100g)	蒸し物	約11分	角皿+アミを上段	水位2	●缶詰のフタを開ける。 ※缶詰はレンジ加熱では、絶対にしないでください。 ※加熱後、角皿を取り出す際、缶詰がすべりやすいので注意してください。

下ごしらえ

食品名	自動加熱 加熱方法	自動加熱 分量	手動調理 分量	手動調理 加熱方法	手動調理 目安時間	付属品・棚位置	ラップの有無または水位	ワンポイントアドバイスなど
ほうれん草	8 蒸し青野菜	100～300g	200g	蒸し物	約10分	角皿+アミを上段	水位2	●太い根には十字の切りこみを入れる。 ●加熱後、アク抜きと色止めのためにすぐに水に取る。 ●レンジで加熱するときは、葉と茎を交互にしてラップで包み、皿にのせる。300gのときは同量ずつ2つに分けてラップに包む。
	6 ゆで葉菜(レンジ)			レンジ600W	約2分	—	ラップ有	
ブロッコリー	8 蒸し青野菜→▶強	100～400g	200g	蒸し物	約13分	角皿+アミを上段	水位2	●小房に分ける。 ●蒸し物で加熱するときは、重ならないように並べる。 ●レンジで加熱するときは、皿にのせる。
	6 ゆで葉菜(レンジ)			レンジ600W	約2分	—	ラップ有	
アスパラガス	8 蒸し青野菜	100～400g	200g	蒸し物	約10分	角皿+アミを上段	水位2	●根元のかたい皮を取る。 ●レンジで加熱するときは、穂先と根元を交互にしてラップで包み、皿にのせる。
	6 ゆで葉菜(レンジ)			レンジ600W	約2分	—	ラップ有	
大根	9 蒸し根菜	100～400g	400g	蒸し物	約20分	角皿+アミを上段	水位2	●厚さ1cmに切る。
	7 ゆで根菜(レンジ)	100g～1kg		レンジ600W	約7分30秒	—	ラップ有	●大きさをそろえて切り、皿にのせる。
にんじん・ごぼう	9 蒸し根菜	100～400g	200g	蒸し物	約20分	角皿+アミを上段	水位2	●厚さ1cmに切る。
	7 ゆで根菜(レンジ)			レンジ600W	約6分	—	ラップ有	●野菜がつかるぐらいの水(200gに対して100mL)を加え、ラップを野菜に密着させるようにたるませてかぶせる。
じゃがいも	9 蒸し根菜→▶強	150g～1kg	1個(150g)	蒸し物	約26分	角皿+アミを上段	水位2	●1切れが3～4cm角の大きさになるように切る。(丸ごとは、加熱されにくいため、できません。)
	7 ゆで根菜(レンジ) ※丸ごとするとき→▶強	100g～1kg		レンジ600W	約4分	—	ラップ有	●皿にのせる。丸ごと加熱するときは、加熱後ラップをしたまま4～5分蒸らす。 ※丸ごとを2個以上加熱するときは、皿の中央を避けて並べる。
さつまいも	9 蒸し根菜→▶強	150g～1kg	1本(250g)	蒸し物	約26分	角皿+アミを上段	水位2	●1切れが4～5cm角の大きさになるように切る。
	7 ゆで根菜(レンジ) ※丸ごとするとき→▶強	100g～1kg		レンジ600W	約5分30秒	—	ラップ有	●皿にのせる。丸ごと加熱するときは、加熱後ラップをしたまま4～5分蒸らす。 ※丸ごとを2本以上加熱するときは、皿の中央を避けて並べる。
かぼちゃ	9 蒸し根菜	100～400g	400g	蒸し物	約20分	角皿+アミを上段	水位2	●1切れが3～4cm角の大きさになるように切る。
	6 ゆで葉菜(レンジ)			レンジ600W	約4分30秒	—	ラップ有	●大きさをそろえて切り、皿にのせる。

焼く

食品名	加熱前の状態	自動加熱 加熱方法	自動加熱 分量	手動調理 分量	手動調理 加熱方法	手動調理 目安時間	付属品・棚位置	ラップの有無または水位	ワンポイントアドバイスなど
焼きもち(市販のパックもち)	常温	手動で加熱します。		4個(1個50g)	グリル・予熱なし	13～14分	角皿を下段	—	●クッキングシートを敷いた角皿に並べる。 ※クッキングシートの代わりに、シリコーン樹脂加工された「くっつきにくいホイル」と称されているものを敷いてもよいでしょう。 ※ふくれてくればできあがりです。トースターのような焼き色はつきません。
	冷凍					14～15分			
焼きなす	常温	手動で加熱します。		4本(1本100g)	ウォーターオーブン・予熱なし→250℃	25～28分	角皿を下段	水位1以上	●皮に数ヶ所穴をあけ、角皿に並べる。加熱後水に取って皮をむく。

COCORO KITCHEN

COCORO KITCHEN レシピサービス

メニュー集に掲載のレシピをはじめ、季節のお料理からお菓子・パンまで多数のレシピをご紹介しています。旬の食材やテーマごとにおすすめメニューをまとめた「クックリスト」やメニューの新着情報などもご案内しています。
また、Webページ下部の「すべてのレシピ」から機種を選択すると、クラウド限定を含め、すべての対応メニューを閲覧できます。

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





表紙メニューについて

■ 白身魚と野菜の蒸し物

白身魚は、たいのほか、たらやさわらがおすすめ。写真の野菜は、かぶとしいたけですが、季節の野菜と一緒に、まかせて調理「蒸す・ゆでる」で加熱するだけ。
魚のたんぱく質と野菜が同時にいただけるヘルシーなひと皿の完成です。
※作りかたは、レシピ集メニュー一覧（64ページ）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　〒590-8522 大阪府堺市堺区匠町1番地

AX-RS1C
TCADCB378WRRZ 25C－①G