SHARP

HEALSIO
ヘルシオ

メニュー集



水のチカラで、おいしさも、カンタンさも！

毎日のごはんは、ヘルシオにおまかせ！

ヘルシオをご購入いただきありがとうございます。

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

ヘルシオならではの おいしさ

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



焼きいも

ヘルシオならではの カンタンさ

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



角皿に並べて
スタート
するだけ♪


ハンバーグ&添え野菜
&ゆで卵

レンジメニューも豊富です！

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


きのこカレー



メニュー集ではご紹介しきれない！

ヘルシオならではのメニューがまだまだあります！

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

1. レシピ集

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

https://cs.sharp.co.jp/select/download?productId=AX-RS1D



2. COCORO KITCHEN レシピサービス

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

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



機器登録でさらに便利に！

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

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


鶏むね肉のヘルシオピカタ



クックトークでは、献立やヘルシオの使いかたなどを相談できる！



※写真はイメージです。

カテゴリー紹介

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

まかせて調理

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



ヘルシオトレー

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



焼き物

ヘルシオならではの
熱量の高い過熱
水蒸気でしっかりと
焼き上げます。



炒め物

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



蒸し物

たっぷりの蒸気でふっくら仕上がります。



低温調理

巧みな温度コントロールで
低温調理もできます。



2段調理

上下2段をフル活用して、
一度にたくさん作れます。



レンジメニュー

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



お菓子

ドライフード

ケーキにクッキー、ドライフードまで、バラエティ豊富な
スイーツメニュー。



揚げ物

ノンフライから揚げなど、
ヘルシーな揚げ物メニューが作れます。



セット
メニュー

朝食セットやお弁当セットなど複数の
おかずが同時に調理できます。



パン

フランスパンに食パン、
ロールパンなど、手作りパンは
ヘルシオにおまかせ。



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



もくじ

まかせて調理

網焼き・揚げる
- 鶏のゆずこしょう焼き＆副菜２品 …… 10
  （豆苗のサッと煮・野菜の焼きびたし）
- 使いこなしのポイント …… 11

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

炒める
- 焼きそば …… 14
- 使いこなしのポイント …… 15

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

まかせて調理 メニュー例

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

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

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

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

ヘルシオトレー ｜ らくグリ！調理

- ハンバーグ＆添え野菜＆ゆで卵（らくグリ！調理） …… 23
- 鶏の漬け焼き＆添え野菜（らくグリ！調理） …… 23
- ごろごろ野菜焼き（らくグリ！調理） …… 23
- ムニエル＆添え野菜（らくグリ！調理） …… 23

ヘルシオトレー ｜ 蒸し物

- ゆで卵 …… 24
- 蒸し野菜サラダ …… 24

ヘルシオトレー ｜ その他のメニュー

- 焼きそば …… 25
- お弁当用おかず …… 25
- キャベツ焼き …… 25
- プルコギ（市販品利用） …… 25
- 温泉卵 …… 25
- ブラウニー …… 25

焼き物 / 揚げ物

- 鶏の照り焼き …… 26
- ローストビーフ …… 26
- スペアリブ …… 27
- ハンバーグ …… 27
- グラタン（マカロニグラタン） …… 28
- 塩ざけ・塩さば …… 29
- 焼きいも …… 29
- から揚げ（鶏もも肉） …… 29

ごはん

- 土鍋で炊くごはん …… 30

蒸し物 / 低温調理

- 茶わん蒸し …… 30
- 温泉卵 …… 31
- サラダチキン …… 31
- シュウマイ（手作り） …… 31

トースト / セットメニュー

- トースト …… 32
- モーニングセット（組み合わせ自在） …… 32
- お弁当用おかず（組み合わせ自在） …… 33

レンジメニュー

- らくチン１品 …… 34
- ワンディッシュメニュー …… 38

お菓子

- スポンジケーキ …… 39
- シフォンケーキ …… 40

パン / ピザ

- ロールパン …… 41
- フランスパン（バゲット） …… 42
- ピザ（レギュラー） …… 43
- ピザ（市販品） …… 43

メニュー集の料理をお作りになる前に

・基本的な使いかたや注意事項については、「取扱説明書」を必ずよくお読みのうえ、正しくお使いください。
・このメニュー集に詳しい材料、作りかた手順が掲載されていないメニューについては、「レシピ集」または「COCORO KITCHEN レシピサービス」をご覧ください。

加熱時間の目安

加熱開始から終了までの時間の目安を表しています。
※予熱をしてから焼くメニューは、予熱時間は含んでいません。
※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。記載の分量は、正味量です。
・計量

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

自動でできる分量の範囲

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

手動でするときは

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



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。

カロリー・塩分

・特に記載のないものは、１人分の目安の数値です。
・「塩分」は食塩相当量のことです。バターは、有塩バターで計算しています。

水タンクの水位

水を使うメニューの必要水位の目安です。

食品の出し入れ

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

付属品

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

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

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。

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



「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



分量の目安

●1～4人分（約1kgまで）

食材と準備

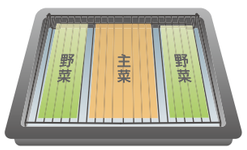
●常温・冷蔵・冷凍のものが使えます。
●厚みのある肉は、1.5cm以下に切り開きます。
●根菜、いも、かぼちゃは厚さ1cmに切り、
その他の野菜は食べやすい大きさに切ります。
●市販のカット野菜も使えます。
●薄切り・細切りの野菜、緑の野菜（アスパラガス、ししとうなど）、きのこ類、もやし、パプリカ、ピーマンなどは、アルミホイルに包んでからのせます。

味付け

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

食材の置きかた・並べかた

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



●角皿にアルミホイルやクッキングシートを敷いておくとお手入れが楽です。

仕上がりの調節

●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。

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



分量の目安

- 1～4人分（約1kgまで）

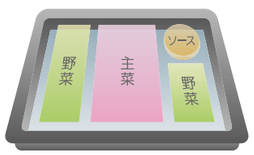
食材と準備

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

味付け

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

食材の置きかた・並べかた



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

仕上がりの調節

- 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。

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



「炒める」
使いこなしのポイント

角皿に平らに広げて加熱します



分量の目安

●1～4人分（約1kgまで）

食材と準備

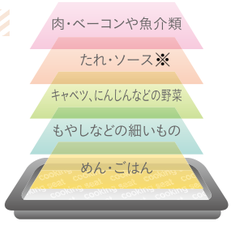
●常温・冷蔵・冷凍のものが使えます。
●肉は薄切りやひき肉がおすすめ！
鶏肉など厚みのある肉は、1cm未満に切ります。
●根菜、いも、かぼちゃは厚さ1cm未満に切り、
その他の野菜は食べやすい大きさに切ります。
●市販のカット野菜も使えます。

味付け

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

食材の置きかた・並べかた

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



※ごはんを使うメニューは、調味料をごはんと混ぜてからのせます。

仕上がりの調節

●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。

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



「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



分量の目安

●1～4人分（約1kgまで）

食材と準備

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

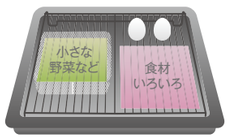
ご注意
卵は、絶対にレンジ加熱しないでください。

味付け

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

食材の置きかた･並べかた

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



※加熱後、角皿を取り出す際、ザルやバットが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。

まかせて調理

網焼き・揚げる

アミ 下段・角皿 | 水位1以上



から揚げ&焼き野菜

から揚げ粉をまぶしてアミにのせるだけ。
ノンフライから揚げも簡単！





塩ざけ&じゃがいものあえ物

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





厚揚げの おろしポン酢かけ

おろしポン酢でどうぞ。
しょうがじょうゆでもいいですね。





ポークステーキ &焼き野菜

豚肉は冷凍していた肉でもOK。



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

下段・角皿 | 水位1以上



ハンバーグ

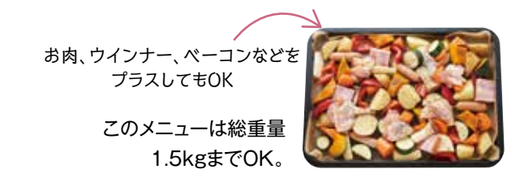
お弁当サイズの小さめに成形したものを
一緒に焼いてもOK！





ごろごろ野菜焼き

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





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
準備も簡単です。



まかせて調理

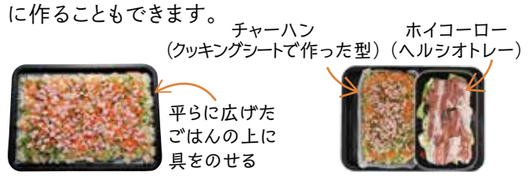
炒める

下段・角皿 | 水位1以上



チャーハン

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



スタート後に▶強に合わせます。



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

アミ 上段・角皿 | 水位 2



ゆで卵

卵をのせて簡単にゆで卵ができます。



ご注意
卵は、絶対にレンジ加熱しないでください。

※加熱前の卵の温度、大きさなどにより仕上がりが変わることがあります。



レトルトカレー&ごはん

レトルトカレー、ごはん、卵を一度に加熱。あたためとゆで卵が同時にできます。

ごはんは、常温・冷凍のどちらでも加熱できます。冷凍ごはんは、厚さ1.5cmに冷凍したものを使います。



ご注意
卵やレトルトパックは、絶対にレンジ加熱しないでください。



蒸し野菜サラダ

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

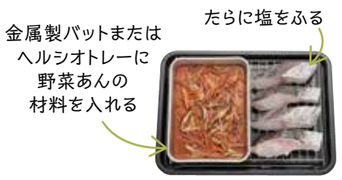


ご注意
卵は、絶対にレンジ加熱しないでください。



たらの野菜あんかけ

あんかけのあんも同時にできます。



※加熱後、角皿を取り出す際、バットがすべりやすいので注意してください。



あさりの酒蒸し

酒蒸しなど調味料を入れるメニューは、底が平らな耐熱容器に入れてください。



※アミは使いません。

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

ゆで卵や蒸し野菜サラダなどの蒸し物のほか、角皿不要で作れるお料理がたくさんあります。



3 ヘルシオあたため

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



※詳しくは取扱説明書40ページをご覧ください。

●ヘルシオトレーは、調理の際の容器としてお使い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

クッキングシートの代わりに・・・



チャーハン&ホイコーロー

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

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

手順

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

45 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





あともう1品が欲しいとき





ヘルシオトレー 蒸し物

ゆで卵や蒸し野菜を使ったサラダが手軽に作れます。





ゆで卵

材料　約71kcal（1個）　塩分0.2g

卵（冷蔵のもの）	M1〜4個

＊1〜4個まで自動でできます。

ご注意

卵は、絶対にレンジ加熱しないでください。

1 水タンクに水を入れる。（水位2）

2 ヘルシオトレーに、卵を間隔をあけて並べる。

3 **2**をヘルシオトレーが横長になるように**庫内中央**に置く。



46 ゆで卵 » **スタート**

4 加熱後、必ず流水につけて充分冷めてから殻をむく。

ゆで卵のポイント

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

蒸し野菜サラダ

材料（2人分）　約137kcal　塩分0.5g

かぼちゃ	50g	ウインナー	2本
にんじん	50g	卵（冷蔵のもの）	M1個
ブロッコリー	50g	アルミケース	

ご注意

卵は、絶対にレンジ加熱しないでください。

1 水タンクに水を入れる。（水位2）

2 かぼちゃは厚さ1cmの食べやすい大きさに、にんじんは厚さ1cmの輪切りにする。ブロッコリーは小房に分ける。

3 ヘルシオトレーに**2**、ウインナー、アルミケースに入れた卵を重ならないように並べる。



4 **3**をヘルシオトレーが横長になるように**庫内中央**に置く。

47 蒸し野菜サラダ » **スタート**

5 加熱後、卵は必ず流水につけて充分冷めてから殻をむく。

同じ操作でできるメニュー



ポテトサラダ（ヘルシオトレー）



さつまいもサラダ（ヘルシオトレー）

ヘルシオトレー その他のメニュー

角皿不要で作れるお料理がほかにもたくさんあります。

焼きそば

1人分の焼きそば作りにピッタリ



お弁当用おかず

前日に準備し、翌朝冷蔵室から出してすぐに加熱してもOK



キャベツ焼き

小腹がすいたときのおやつにも



プルコギ（市販品利用）

フライパンで焼くだけの味付け肉もトレーに入れて、
あとはヘルシオにおまかせ



温泉卵

温度調節の難しい温泉卵もできます



ブラウニー

型の代わりにトレーを使ってお菓子も作れます




目安時間／約22分


目安時間／約40分


目安時間／約30分


目安時間／約24分

鶏の照り焼き

材料（4人分）　約261kcal　塩分1.6g

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

*2人分も自動でできます。

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

25 鶏の照り焼き「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

肉を並べたアミの空いたスペースにお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117kcal　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込み、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。



27 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、お好みの厚さに切る。

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お使いください。
●肉はたこ糸でしばって形をととのえることで、仕上がりが安定します。
●加熱後熱いうちに肉を切ると、肉汁が多く出るため、室温で1時間程度休ませてから切りましょう。

スペアリブ

材料（4人分）　約397kcal　塩分1.5g

- 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分漬け込む。
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。

26 スペアリブ「26 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にご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311kcal　塩分1.4g

- 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］
- お好みのソース……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。

28 ハンバーグ「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24分（2人分は約21分）

8 加熱後、お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373kcal　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。

29 グラタン「29 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286kcal（1カップ）塩分0.7g

- 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146kcal　塩分1.4g
塩さば 約263kcal　塩分1.8g

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

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）

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。

30 塩ざけ・塩さば「30 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。



焼きいも

材料（4人分）　約318kcal　塩分0.3g

- 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。

31 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279kcal　塩分1.5g

- 鶏もも肉……2枚（1枚250g）
- から揚げ粉（市販のもの）……適量

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）

2 鶏肉は1枚をそれぞれ8等分に切る。
※小さく切ると、焼き過ぎになります。

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

4 角皿に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。



24 から揚げ「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お使いください。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。粉を付けたあとは、粉が湿らないうちに加熱してください。
- 角皿にアルミホイルを敷くとお手入れが楽です。

- 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（1枚250g）
  （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時間漬け込む。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。











土鍋で炊くごはん

材料（米２合分）　全量 約1026kcal　塩分0.0g

- 米……2合（300g）
- 水……約410mL

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

2 水タンクに水を入れる。（水位1以上）

3 **1**にフタをして、角皿にのせ、**下段**に入れる。



44 土鍋で炊くごはん » スタート

4 加熱後、全体を混ぜる。

※加熱後土鍋が熱くなっていますので、ミトンなどを使って、やけどに気を付けてフタを開けてください。

土鍋で炊くごはんのポイント

●6～8号サイズの土鍋が使えます。

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

※6号土鍋の形状によって、炊き上がり時にフタにごはんがつく場合があります。

●フタをして総重量が2.7kgまでの土鍋を使ってください。

茶わん蒸し

材料（4人分）　約114kcal　塩分1.7g

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

※1～6人分まで自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。（水位2）

2 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。

※共ブタがない場合は、アルミホイルで代用できます。

6 角皿に**5**を並べ、**上段**に入れる。

32 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71kcal（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

卵は、絶対にレンジ加熱しないでください。

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。

33 温泉卵 » スタート

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。お好みに応じてスタート後30秒以内に仕上がりを調節してください。

サラダチキン

材料（4人分）　約127kcal　塩分0.8g

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

*鶏むね肉2枚も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。（水位2）

2 ビニール袋に**A**を入れて混ぜ合わせ、鶏肉を加えてもみ込み、冷蔵室で3～4時間から一晩漬け込む。

3 角皿にアミをのせて、皮を上にして鶏肉をのせ、**上段**に入れる。

34 サラダチキン 「34 1枚」に合わせる » スタート

※身の厚いところが2cm以下の場合は、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、お好みの厚さに切る。

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

シュウマイ（手作り）

材料（4人分・20個）
約246kcal　塩分1.2g

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

1 水タンクに水を入れる。（水位2）

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

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

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

手動調理 » 蒸し物 » 決定 » 約20分 » スタート

※本体を無線LAN接続して、メニュー番号（No.0603（シュウマイ（手作り））でメニューをダウンロードすると、自動で調理ができます。メニュー番号検索の方法は、取扱説明書をご覧ください。

トースト
モーニングセット
（組み合わせ自在）

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



トースト&目玉焼き&焼き野菜

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 食パンまたはお好みのパンメニューとおかずメニューを準備して、角皿にのせる。

【 2人分の置きかた 】



角皿の奥側にパン、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

42 モーニングセット「42 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メニューから、それぞれお好みのメニューを選んで、同時に加熱ができます。
- ●パンは常温のものをお使いください。

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。



43 トースト「43 2枚」に合わせる » スタート

※1枚は「43 2枚」、3枚は「43 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。

パンメニュー例 ・各レシピは2人分です。



ピザトースト

約296kcal　塩分1.8g

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

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



ハムチーズトースト

約323kcal　塩分1.9g

食パン(8～10枚切り)4枚
A[スライスチーズ2枚　ハム2枚]

1 食パン2枚の間に**A**を1枚ずつはさんで並べる。

おかずメニュー例 ・各レシピは2人分です。

目玉焼き

約120kcal　塩分0.7g

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20kcal　塩分0.0g

アスパラガス・にんじん・かぼちゃ・パプリカ合計100g　アルミホイル

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、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。

お弁当用おかず
（組み合わせ自在）

お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。



35 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。その他のお弁当用おかずはこちらをご覧ください。
- ●耐熱容器は上記角皿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45kcal　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]
アルミホイル

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79kcal　塩分1.4g

鶏手羽中2～3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分漬け込む。
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54kcal　塩分0.6g

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

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
アルミホイル

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。

レンジメニュー



らくチン1品

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

らくチン！ベジ　野菜をたっぷり使ったサラダやあえ物が自動で作れます

〈分量の目安と食材〉

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

- 野菜は、葉・果菜（小松菜、キャベツ、ブロッコリー、なすなど）や根菜（大根、にんじん、玉ねぎなど）、きのこ類、もやしなどが使えます。切りかたは、右記ポイント参照。
- 市販のカット野菜も使えます。
- 野菜の1/4量くらいを、ベーコンやちくわなど火の通りやすい食材に置きかえることもできます。

〈手順〉

1 耐熱容器に材料を入れる。
2 ラップをふんわりかけて、フチはしっかり押さえ、**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

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。

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


にんじんと小松菜のサラダ


冷凍ブロッコリーのサラダ


ゆでキャベツのマヨネーズサラダ


大根とえのきのサラダ

ポイント

- 具材の切りかた：
葉・果菜は長さ4～5cmやひと口大に、根菜は細切りや薄切りにします。きのこ類は、食べやすい大きさに切ります。

らくチン！煮物　野菜がメインの煮物が自動で作れます

〈分量の目安と食材〉

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

- 野菜は、葉・果菜（白菜、かぼちゃ、なすなど）や根菜やいも類（大根、にんじん、さつまいもなど）、きのこ類が使えます。切りかたは、右記ポイント参照。
- 市販のカット野菜、下ゆで済み野菜（里いも、根菜ミックスなど）も使えます。
- 野菜の分量のうち1/4量くらいを火の通りやすい食材に置きかえることもできます。例）厚揚げ、ちくわやさつま揚げ、調理済み肉だんご、ベーコンなど
- 煮汁は、めんつゆなどお好みの味付けで、野菜200gに対して50mL以上を目安に入れてください。

〈手順〉

1 深さのある耐熱容器に材料を入れ、全体を混ぜ合わせる。
2 ラップをふんわりかけて、フチはしっかり押さえ、**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

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。

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


冷凍里いものそぼろ煮


冷凍根菜ミックスと肉だんごの煮物


なべ用野菜ミックスと厚揚げの煮物


かぼちゃの煮物

ポイント

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

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

〈分量の目安と食材〉

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



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

〈手順〉

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

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。

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


冷凍なすとひき肉のピリ辛煮

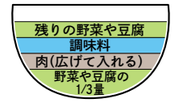

チンジャオロースー


ホイコーロー


麻婆豆腐

ポイント

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



らくチン！カレー　お好みの野菜と肉を使ったカレーが自動で作れます

〈分量の目安と食材〉

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

- 野菜は、じゃがいも、根菜（玉ねぎ、にんじんなど）、葉・果菜（キャベツ、トマト、なすなど）、きのこ類が使えます。切りかたは、右記ポイント参照。
- 市販の下ゆで済み野菜（カレー用や根菜ミックスなど）も使えます。
- 肉は薄切り肉（3cm幅に切る）やひき肉が使えます。豚バラ薄切り肉や合びき肉がおすすめです。

〈手順〉

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

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。

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


冷凍野菜ミックスカレー

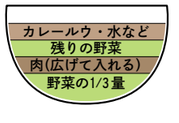

冷凍シーフードカレー


きのこカレー


キーマカレー

ポイント

- 具材の切りかた：
じゃがいもや根菜は薄切りに、葉・果菜は、ざく切りや小さめの乱切りに、きのこ類は食べやすい大きさに切ります。
- 右図のように入れます。
※ルウは、中央を避けておく。



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

〈分量の目安と食材〉

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

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

〈手順〉

1 分量にあった耐熱容器（サイズは上記表参照）に全材料を入れる。



2 ラップを食材に密着させるようにたるませてかぶせ、**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

20 スープ » スタート

3 加熱後、全体を混ぜる。

【 メニュー例 】


スープ春雨


トマトスープ


みそ汁


野菜のコンソメスープ

ポイント

●具材の切りかた：
じゃがいもや根菜は薄切りに、葉・果菜は、ざく切りや厚さ1cm以下に切ります。きのこ類は食べやすい大きさに切ります。
鶏肉は小さめのひと口大、薄切り肉は2～3cm幅に切ります。記載のないものは、食べやすい大きさに切ります。

らくチン！リゾット　生米から作る本格リゾットが自動で作れます

〈分量の目安と食材〉　1合＝150g

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

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

〈手順〉

1 米は洗ってたっぷりの水（分量外）に10～20分つけておく。

2 ザルに上げて水気をよくきり、分量にあった耐熱容器（サイズは上記表参照）に入れ、お好みの具材と分量の水を加えて全体を混ぜる。

3 ラップをせずに、**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

21 リゾット » スタート

4 加熱後、全体を混ぜる。

【 メニュー例 】


かぼちゃリゾット


チーズリゾット


トマトリゾット


和風リゾット

ポイント

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

らくチン！パスタ　パスタをゆでずに、乾めんと具材を入れればあとはおまかせ。パスタが自動で作れます

〈分量の目安と食材〉

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

- スパゲティは、7分ゆで・1.6mmをお使いください。
- 具材は、葉・果菜類（パプリカ、なす、ブロッコリーなど）やきのこ類のほか、ベーコンやウインナーが使えます。切りかたは、右記ポイント参照。
- 具材を入れずにパスタのみをゆでることもできます。
- メニュー例の味付けのほか、市販のパスタソースを使うことができます。
- 1人分の場合は、パスタ皿で直接作ることもできます。直径20cmくらいの深皿を使用してください。

〈手順〉

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

2 耐熱容器に**A**を入れて混ぜ合わせ、半分に折ったスパゲティを向きをそろえて入れ、はしなどでほぐし、水になじませる。

3 右記ポイントの入れかたを参照し、残りの材料を入れる。

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

22 パスタ » スタート

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

【 メニュー例 】

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


ナポリタン


冷凍なすとさんまのかば焼缶の和風パスタ

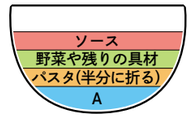

冷凍ブロッコリーのペペロンチーノ


ペンネアラビアータ

ポイント

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

●右図のように入れます。



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

〈分量の目安と食材〉

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

- スパゲティは、3分ゆで・1.6mmをお使いください。
- 野菜は、玉ねぎ、ピーマン、パプリカ、きのこ類などが使えます。少し食感を残した仕上がりになります。ベーコンやウインナーも使えます。切りかたは、右記ポイント参照。
- 具材は入れずにパスタのみをゆでることもできます。
- メニュー例の味付けのほか、パスタソースを使うことができます。

※ソースと容器の組み合わせによっては、多少吹きこぼれることがあります。

〈手順〉

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

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

3 右図ポイントの入れかたを参照し、残りの材料を入れる。

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

23 パスタ（早ゆで） » スタート

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

【 メニュー例 】

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


カルボナーラ（早ゆで）


カットトマトのパスタ（早ゆで）


明太子のパスタ（早ゆで）

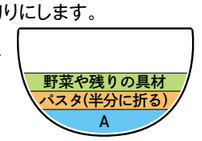

冷凍きのこの中華風パスタ（早ゆで）

ポイント

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

●右図のように入れます。

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



ワンディッシュメニュー

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

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

〈分量の目安と食材〉

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

●ごはんは、冷やごはん（常温・冷蔵）を使います。冷凍ごはんや、あたたかいごはんではできません。
●お好みの食材で作ることができます。切りかたは右記ポイント参照。

〈手順〉

1 耐熱容器（直径15～20cmくらいの深さのあるもの）に具の材料を入れて混ぜ合わせる。
2 ごはんを**1**の上にのせ（冷やごはんの場合は広げてのせる）、ラップをふんわりかけてフチはしっかり押さえ、**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

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。

【 メニュー例 】


お手軽ルーローハン


チキンライス


ツナカレーごはん


たらこの彩りごはん

ポイント

●具材の切りかた：
葉・果菜は3～4cm長さやひと口大に、根菜は細切りや薄切りにします。薄切り肉は豚バラ肉がおすすめです。3cm幅くらいに切ります。鶏肉は1.5cm角に切ります。

ワンディッシュヌードル　お好みの具材で1人分のヌードルメニューが作れます

〈分量の目安と食材〉

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

●冷蔵ゆでめんは、水にくぐらせてほぐしてから使います。
●メニュー写真ではうどんを使っていますが、お好みのゆでめん（中華そば、そばなど）でも作ることができます。（味付けはお好みで調整してください）
●乾めんや生めん、冷蔵ゆでめんをご家庭で冷凍したものは使えません。
●お好みの食材で作ることができます。切りかたは右記ポイント参照。
●ゆでめんの種類、保存状態、大きさなどによって、仕上がりが変わることがあります。加熱が足りない場合は、様子を見ながら「延長」で加熱を追加してください。

〈手順〉

1 耐熱容器（直径20cmくらいの深さのあるもの）に具の材料を入れて混ぜ合わせる。
2 ゆでめんを**1**の上にのせ、ラップをふんわりかけてフチはしっかり押さえ、**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

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。

【 メニュー例 】


カレーうどん


カルボナーラうどん


ツナとアスパラのペペロンうどん


焼きうどん風

ポイント

●具材の切りかた：
葉・果菜は3～4cm長さやひと口大に、根菜は細切りや薄切りにします。
薄切り肉は豚バラ肉がおすすめです。3cm幅くらいに切ります。
●容器は、直径20cmくらいの深さのあるものを使います。冷凍ゆでめんの場合、めんが斜めにならず、水平に入る容器を使います。



スポンジケーキ

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

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

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

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

<ポイント>
卵白、卵黄の泡立てがポイント。しっかり泡立ててください。



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



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

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

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

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

36 スポンジケーキ「36 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の高さから1回落とす。（中央がくぼまず、よりきれいに仕上がる）
底を上にして型から出し、アミにのせて冷ます。
13 ホイップクリームを作る。ボウルにあらかじめ冷やしておいた生クリームと砂糖を入れ、氷水でボウルごと冷やしながら泡立て、とろみがつけば、バニラエッセンスとブランデーを加えてさらに泡立てる。

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

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

サイズ別材料表

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

お菓子作りのコツとポイント

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



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



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

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



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198kcal（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**

37 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。





ロールパン

材料（24個・2段分）
約117kcal（1個） 塩分0.4g

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

ドリュール
- 溶き卵……M1/2個分
- 塩……少々

＊12個（1段分）も自動でできます。**上段**に入れます。

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

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

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

<ポイント>

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

4 生地をのばしてみて指が透けて見えればちょうどよい状態。



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

6 **5**を**下段**に入れる。

手動調理 » 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込む。（ガス抜き）

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

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



10 **9**を**上段**と**下段**に入れる。

手動調理 » 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

38 ロールパン「38 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庫で保存し、早めに使い切りましょう。保存が悪かったり、古くなるとパンのふくらみが悪くなります。

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

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

● ドリュールは柔らかいハケでそっとぬりましょう



● 間隔をあけて並べて
- 2次発酵後、生地は2～2.5倍にふくれます。

● 生地が乾燥しないように気を付けて
- ベンチタイムのときは、生地にラップやぬらしたふきんをかけ、乾燥しないようにします。2次発酵のときも乾燥が気になるときは、途中、何度か霧を吹いてください。



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

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



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



フランスパン（バゲット）

材料（2本分）　約86kcal（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）



＊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。

1 材料表の材料でロールパン（41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ぬ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**

39 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本ずつ切り込み（クープ）を入れ、**下段**に入れ、**スタート**を押す。

フランスパンのポイント

● 材料
- フランスパン専用粉がないときは、フランスパン専用粉の分量のうち、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。

★ひとくち memo

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





ピザ（レギュラー）

材料（直径25cmのピザ2枚・2段分）　約981kcal（1枚）　塩分5.6g

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（41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。

40 ピザ「40 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）

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）

■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。

41 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。



鶏肉とじゃがいものオーロラソース焼き（表紙メニュー）

オーロラソースをぬった鶏肉は、ヘルシオならではの過熱水蒸気のチカラでジューシーに。下に敷いたじゃがいもとチーズは、鶏肉のうまみと一緒に焼き上げます。普段の食卓にも、おもてなしにもおすすめの一品です。

※作りかたは、COCORO KITCHEN レシピサービスをご覧ください。

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

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

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

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

AX-RS1D
TCADCB396WRRZ 26C－①G