SHARP

AX-RS1D
ウォーターオーブン

レシピ集

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


鶏肉とじゃがいものオーロラソース焼き

HEALSIO
ヘルシオ

ヘルシオロゴおよびヘルシオ、HEALSIOは、シャープ株式会社の商標です。

レシピ集の料理をお作りになる前に

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



メニュー名

レシピ集で記載のメニュー名とCOCORO KITCHEN レシピサービスで表示するメニュー名は、一部異なるものもあります。

加熱時間の目安

加熱開始から終了までの時間の目安を表しています。

※ 予熱をしてから焼くメニューは、予熱時間を含んでいません。

※ 食材の温度、分量、容器などによって目安時間とは異なることがあります。

※ 作りかたに記載の予熱目安時間は、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。

・計量は以下を使用しています。

1カップ＝200mL
大さじ1＝15mL
小さじ1＝5mL
※1mL＝1cc

自動でできる分量の範囲

材料表の分量と＊印の分量が自動でできます。

この場合2人分を作るときは全材料を半量にします。

自動加熱の操作手順

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

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

手動でするときは

手動調理でするときの目安です。

様子を見ながら加熱してください。

※ 自動加熱はマイコンが微妙な火加減をコントロールしているため、自動加熱の内容と「手動でするときは」の内容が異なることがあります。

※ 手動調理でできないメニューは記載していません。

食品の出し入れ

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

お料理写真

盛り付け例です。食材の種類や状態などにより、写真とは仕上がりが異なる場合があります。また、材料表に記載のない飾りや付け合わせを使用している場合があります。

QRコード

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

※ 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となります。

※ 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コードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

カロリー・塩分

・特に記載のないものは、1人分の目安の数値です。

・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。

付属品

・このレシピ集では、付属品の調理網を「アミ」と表記しています。

・加熱前写真の付属品は、製品同梱のものと異なるものもあります。また、角皿にアルミホイルを敷いていない写真もありますが、敷いて加熱をするとお手入れがしやすくになります。

ご注意

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

まかせて調理　網焼き・揚げる

●まかせて調理(網焼き・揚げる) ・・・・・・・・・ 6
●鶏のゆずこしょう焼き＆副菜2品 ・・・・・・・・・ 8
●から揚げ＆焼き野菜 ・・・・・・・・・・・・・・・ 9
●塩ざけ＆じゃがいものあえ物 ・・・・・・・・・・・ 10
●厚揚げのおろしポン酢かけ ・・・・・・・・・・・・ 10
●ポークステーキ＆焼き野菜 ・・・・・・・・・・・・ 11
●ポークステーキ ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 12
●タンドリーチキン ・・・・・・・・・・・・・・・・ 12

まかせて調理　焼く

●まかせて調理(焼く) ・・・・・・・・・・・・・・・ 13
●ハンバーグ＆添え野菜＆ゆで卵 ・・・・・・・・・・ 15
●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) ・・・・・・・・・・ 18
●さけの漬け焼き ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 19
●鶏肉とじゃがいものオーロラソース焼き ・・・・・ 20

まかせて調理　炒める

●まかせて調理(炒める) ・・・・・・・・・・・・・・ 21
●焼きそば ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 23
●チャーハン ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 24
●チャーハン&ホイコーロー ・・・・・・・・・・・・ 25
●鶏肉とカシューナッツの炒め物 ・・・・・・・・・・ 26
●ジャーマンポテト ・・・・・・・・・・・・・・・・ 27
●麻婆なす ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 28
●えびのチリソース ・・・・・・・・・・・・・・・・ 29
●えびのガーリック炒め ・・・・・・・・・・・・・・ 30

まかせて調理　蒸す・ゆでる

●まかせて調理(蒸す・ゆでる) ・・・・・・・・・・・ 31
●鶏肉とキャベツの蒸し物 ・・・・・・・・・・・・・ 33
●ゆで卵 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 34
●レトルトカレー＆ごはん ・・・・・・・・・・・・・ 34
●蒸し野菜サラダ ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 35
●あさりの酒蒸し ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 35
●たらの野菜あんかけ ・・・・・・・・・・・・・・・ 36
●白身魚の塩麹蒸し ・・・・・・・・・・・・・・・・ 37

ヘルシオトレー　らくグリ！調理

●らくグリ！調理 ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 38
●ハンバーグ＆添え野菜＆ゆで卵(らくグリ！調理) 39
●鶏の漬け焼き＆添え野菜(らくグリ！調理) ・・・・ 40
●ごろごろ野菜焼き(らくグリ！調理) ・・・・・・・ 41
●ムニエル＆添え野菜(らくグリ！調理) ・・・・・・ 42
●ホイル焼き(らくグリ！調理) ・・・・・・・・・・・ 43

ヘルシオトレー　蒸し物

●ゆで卵 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 44
●蒸し野菜サラダ ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 45
●さつまいもサラダ ・・・・・・・・・・・・・・・・ 45
●ポテトサラダ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 46

ヘルシオトレー　その他のメニュー

●焼きそば ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 47
●お弁当用おかず ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 48
●キャベツ焼き ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 49
●プルコギ(市販品利用) ・・・・・・・・・・・・・・ 50
●温泉卵 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 51
●卵焼きサンド ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 52
●オーブンオムレツ ・・・・・・・・・・・・・・・・ 53
●焼きチーズフォンデュ ・・・・・・・・・・・・・・ 54
●焼きいも ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 55
●焼きなす ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 56
●ブラウニー ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 57

焼き物・揚げ物

●グラタン(マカロニグラタン) ・・・・・・・・・・ 58
●ホワイトソース ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 59
●鶏の照り焼き ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 60
●鶏のもも焼き ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 60
●ローストチキン ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 61
●ローストビーフ ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 62
●ローストポーク ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 63
●焼き豚 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 64
●スペアリブ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 65
●ハンバーグ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 66
●さんまの塩焼き ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 67
●塩ざけ・塩さば ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 68
●焼きいも ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 68
●焼きかぼちゃのコロコロサラダ ・・・・・・・・・ 69
●から揚げ(鶏もも肉) ・・・・・・・・・・・・・・ 70
●から揚げ(手羽元) ・・・・・・・・・・・・・・・ 71
●チキン南蛮 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 72
●春巻き(豚ひき肉) ・・・・・・・・・・・・・・・ 72
●酢豚 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 73
●とんかつ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 74
●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 75

蒸し物・低温調理

●サラダチキン ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 77
●砂肝のオイル煮 ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 78
●ほうれん草としめじの塩麹あえ ・・・・・・・・・・ 79
●茶わん蒸し ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 80
●温泉卵 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 81
●シュウマイ(手作り) ・・・・・・・・・・・・・・・ 81
●たいの姿蒸し ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 82
●ふかしいも ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 82

煮物・ごはん

●黒豆 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 83
●さんまの骨までやわらか煮 ・・・・・・・・・・・・ 84
●土鍋で炊くごはん ・・・・・・・・・・・・・・・・ 85
●赤飯 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 86

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 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 87
●モーニングセット(組み合わせ自在) ・・・・・・・・ 88
●ピザトースト ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 89
●ハムチーズトースト ・・・・・・・・・・・・・・・ 89
●じゃこトースト ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 89
●りんごトースト ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 89
●目玉焼き ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 90
●焼き野菜 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 90
●冷凍ほうれん草とコーン ・・・・・・・・・・・・・ 90
●アスパラベーコン ・・・・・・・・・・・・・・・・ 90
●ツナキャベツのカレーマヨ風味 ・・・・・・・・・・ 91
●かぼちゃのチーズ焼き ・・・・・・・・・・・・・・ 91
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) ・・・・・・・・・ 92
●にんじんのきんぴら ・・・・・・・・・・・・・・・ 93
●手羽中の甘辛焼き ・・・・・・・・・・・・・・・・ 93
●エリンギのベーコン巻き ・・・・・・・・・・・・・ 93
●チンゲン菜のじゃこあえ ・・・・・・・・・・・・・ 93
●焼き魚３種 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 94
●エリンギのバター炒め ・・・・・・・・・・・・・・ 94
●ピーマンのじゃこあえ ・・・・・・・・・・・・・・ 95
●ちくわのマヨネーズ焼き ・・・・・・・・・・・・・ 95
●豚肉の甘辛炒め ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 95
●セサミチキン ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 95
●カンタンチンジャオ ・・・・・・・・・・・・・・・ 96
●鶏そぼろ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 96
●いり卵 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 96
●かぼちゃサラダ ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 96
レンジメニュー　らくチン！ベジ
●らくチン！ベジ ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 97
●にんじんと小松菜のサラダ ・・・・・・・・・・・・ 98
●冷凍ブロッコリーのサラダ ・・・・・・・・・・・・ 99
●ゆでキャベツのマヨネーズサラダ ・・・・・・・・・ 100
●大根とえのきのサラダ ・・・・・・・・・・・・・・ 101
レンジメニュー　らくチン！煮物
●らくチン！煮物 ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 102
●冷凍里いものそぼろ煮 ・・・・・・・・・・・・・・ 104
●冷凍根菜ミックスと肉だんごの煮物 ・・・・・・・・ 105
●なべ用野菜ミックスと厚揚げの煮物 ・・・・・・・・ 106
●かぼちゃの煮物 ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 107
レンジメニュー　らくチン！中華
●らくチン！中華 ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 108
●冷凍なすとひき肉のピリ辛煮 ・・・・・・・・・・・ 109
●チンジャオロースー ・・・・・・・・・・・・・・・ 110
●ホイコーロー ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 111
●麻婆豆腐 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 112
レンジメニュー　らくチン！カレー
●らくチン！カレー ・・・・・・・・・・・・・・・・ 113
●冷凍野菜ミックスカレー ・・・・・・・・・・・・・ 114
●冷凍シーフードカレー ・・・・・・・・・・・・・・ 115
●きのこカレー ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 116
●キーマカレー ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 117
レンジメニュー　らくチン！スープ
●らくチン！スープ ・・・・・・・・・・・・・・・・ 118
●スープ春雨 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 119
●みそ汁 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 119
●トマトスープ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 120
●野菜のコンソメスープ ・・・・・・・・・・・・・・ 120
レンジメニュー　らくチン！リゾット
●らくチン！リゾット ・・・・・・・・・・・・・・・ 121
●かぼちゃリゾット ・・・・・・・・・・・・・・・・ 122
●チーズリゾット ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 122
●トマトリゾット ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 123
●和風リゾット ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 123
レンジメニュー　らくチン！パスタ
●らくチン！パスタ ・・・・・・・・・・・・・・・・ 124
●ナポリタン ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 126
●冷凍なすとさんまのかば焼缶の和風パスタ ・・・・・ 127
●冷凍ブロッコリーのペペロンチーノ ・・・・・・・・ 128
●ペンネアラビアータ ・・・・・・・・・・・・・・・ 129
レンジメニュー　らくチン！パスタ(早ゆで)
●らくチン！パスタ(早ゆで) ・・・・・・・・・・・・ 130
●カットトマトのパスタ(早ゆで) ・・・・・・・・・・ 132
●カルボナーラ(早ゆで) ・・・・・・・・・・・・・・ 133
●明太子のパスタ(早ゆで) ・・・・・・・・・・・・・ 134
●冷凍きのこの中華風パスタ(早ゆで) ・・・・・・・・ 135
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 ・・・・・・・・・・・・・・ 136
●お手軽ルーローハン ・・・・・・・・・・・・・・・ 137
●チキンライス ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 137
●ツナカレーごはん ・・・・・・・・・・・・・・・・ 138
●たらこの彩りごはん ・・・・・・・・・・・・・・・ 138
●焼きとりごはん ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 139
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 ・・・・・・・・・・・・・ 140
●カレーうどん ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 141
●カルボナーラうどん ・・・・・・・・・・・・・・・ 142
●ツナとアスパラのペペロンうどん ・・・・・・・・・ 143
●焼きうどん風 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 144
●野菜たっぷりスタミナうどん ・・・・・・・・・・・ 145
レンジメニュー　その他のレンジメニュー
●豆腐の水切り ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 146
●干ししいたけをもどす ・・・・・・・・・・・・・・ 146
お菓子・ドライフード
●スポンジケーキ ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 147
●チョコレートケーキ ・・・・・・・・・・・・・・・ 149
●ボウルケーキ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 151

●シフォンケーキ ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 152
●パウンドケーキ ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 153
●アーモンドケーキ ・・・・・・・・・・・・・・・・ 154
●ロールケーキ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 155
●チーズケーキ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 157
●さつまいもの蒸しパン ・・・・・・・・・・・・・・ 158
●クッキー(型抜きクッキー) ・・・・・・・・・・・・ 159
●アイスボックスクッキー ・・・・・・・・・・・・・ 160
●シュークリーム ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 161
●プリン ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 163
●プリン(なめらかタイプ) ・・・・・・・・・・・・・ 164
●ドライフード(チップス) ・・・・・・・・・・・・・ 165
パン・ピザ
●ロールパン ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 166
●シナモンロール ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 168
●ちぎりパン ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 170
●フォカッチャ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 171
●フランスパン(バゲット) ・・・・・・・・・・・・・ 172
●ブール ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 174
●クッペ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 175
●カンパーニュ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 177
●ピザ(レギュラー) ・・・・・・・・・・・・・・・・ 178
●レギュラーピザ(ツナトマト) ・・・・・・・・・・・ 180
●ピザ(クリスピー) ・・・・・・・・・・・・・・・・ 182
●クリスピーなピザ(生ハムとルッコラ) ・・・・・・・ 184
●ピザ(市販品) ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 186
食べごろ解凍
●食べごろ解凍 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 187

まかせて調理(網焼き・揚げる)



目安時間：　20～30分

分量の目安

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

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)

(2) お好みの肉や魚などのメイン料理、野菜などの副菜を準備する。

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

まかせて調理 → 網焼き・揚げる → スタート

■メニュー例

- **鶏のゆずこしょう焼き＆副菜2品**
- **から揚げ＆焼き野菜**
- **塩ざけ＆じゃがいものあえ物**
- **厚揚げのおろしポン酢かけ**
- **ポークステーキ＆焼き野菜**
- **ポークステーキ**

■使いこなしのポイント

■食材と準備

・常温・冷蔵・冷凍のものが使えます。

・厚みのある肉は、1.5cm以下に切り開きます。



・根菜、いも、かぼちゃは厚さ1cm以下に切り、その他の野菜は食べやすい大きさに切ります。



・市販のカット野菜も使えます。

・薄切り・細切りの野菜、緑の野菜(アスパラガス、ししとうなど)、きのこ類、もやし、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。

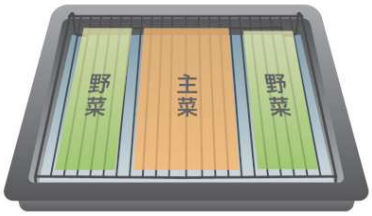
■味付け

・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などを敷くと調理後のお手入れが楽です。

■仕上がりの調節

●スタート後、30秒以内に設定つまみで合わせます。

[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。

(次ページへ続く)

(前ページの続き)

「らくらく冷凍ストック」を作ればさらに便利に！

下ごしらえしてを冷凍しておく「らくらく冷凍ストック」は、冷凍食材を解凍せずにそのまま調理できる「まかせて調理」と相性のよい組み合わせです。
時間があるときに「らくらく冷凍ストック」を作っておけば、 忙しい平日の食事準備も、角皿やアミにそのままのせるだけで完了。
あとは「まかせて調理」におまかせです。
また、冷蔵室に余った野菜があれば、空いたスペースに切った野菜を並べて一緒に焼くこともできます。

メニュー例：タンドリーチキン(12ページ参照)

《準備》

・冷凍保存袋に鶏肉と漬けだれを入れてもみ込み、肉が重ならないように平らにして冷凍します。
・このメニューは、２人分ずつ冷凍します。



《加熱》

・冷凍のまま加熱できます。

まかせて調理 → 網焼き・揚げる → スタート → 30秒以内に仕上がりの[強]に合わせる



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



目安時間：　約24分
カロリー：　414kcal
塩分：　　4.5g

材料：4人分

■鶏のゆずこしょう焼き

鶏もも肉	2枚(1枚250g)
[A]	
┌酒、しょうゆ	各大さじ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、さつまいも	各100g
エリンギ	50g
サラダ油	小さじ2
[C]	
┌だし汁	50mL
│酢	大さじ2
│しょうゆ	大さじ1と1/2
│みりん	大さじ1
│砂糖	大さじ1/2
│おろししょうが	小さじ1
└赤とうがらし(輪切り)	1/2本分
アルミホイル	

※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。

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
(2) 鶏肉は皮にフォークで穴を開け、身の厚いところを切り開き、1枚をそれぞれ半分に切る。
(3) ビニール袋に[A]と鶏肉を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら約30分漬け込む。
(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。

まかせて調理　網焼き・揚げる

から揚げ&焼き野菜

まかせて調理 → 網焼き・揚げる → スタート



目安時間：　約25分
カロリー：　312kcal
塩分：　　1.5g

材料：4人分

鶏もも肉	2枚(1枚250g)
から揚げ粉(市販のもの)	適量
お好みの野菜やきのこ (パプリカ、かぼちゃ、しめじなど)	合わせて約300g
アルミホイル	

※市販のから揚げ粉は、水で溶いて使用するタイプのものは使えません。

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
(2) 鶏肉は1枚をそれぞれ8等分に切る。
※小さく切ると、焼き過ぎになります。
から揚げ粉を入れたビニール袋に鶏肉を入れる。空気を入れて袋の口を閉じ、袋を振って粉をまぶす。
※ビニール袋にから揚げ粉を先に入れてから、鶏肉を入れると、簡単にまぶすことができます。
(3) (2)の余分な粉を払って、粉が湿らないうちに油をぬったアミに、皮を上にして中央寄りに並べる。
(4) きのこは、石づきを落として小房に分ける。パプリカは食べやすい大きさに切る。かぼちゃは厚さ1cmに切る。
(5) 肉の両端に、かぼちゃ、アルミホイルで包んだきのことパプリカをのせ、下段に入れる。



塩ざけ＆じゃがいものあえ物



目安時間：　約25分
カロリー：　205kcal
塩分：　　1.9g

材料：4人分

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

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
(2) じゃがいもは皮をむき、厚さ7～8mmの半月切りにする。
(3) 角皿に油をぬったアミをのせ、皮を上にした塩ざけを中央寄りに並べる。塩ざけの両端に(2)のじゃがいもを並べる。



(4) (3)を下段に入れる。
まかせて調理 → 網焼き・揚げる → スタート
(5) 加熱後、じゃがいもは、[A]であえて青じそを散らす。

厚揚げのおろしポン酢かけ



目安時間：　約25分
カロリー：　118kcal
塩分：　　0.0g

材料：4人分

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

作りかた

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



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

まかせて調理　網焼き・揚げる

ポークステーキ&焼き野菜





まかせて調理 → 網焼き・揚げる → スタート

目安時間：　約21分
カロリー：　416kcal
塩分：　　1.7g

材料：4人分

■ポークステーキ

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

■焼き野菜

かぼちゃ	50g
にんじん	50g
しめじ	50g
アルミホイル	

＊肉の厚みが1cm以下の場合は、[弱]に合わせます。

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)

■ポークステーキ

(2) 豚肉の赤身と脂身の間の筋に、数カ所切り込みを入れる。

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

■焼き野菜

(4) かぼちゃ、にんじんは厚さ1cmに切る。しめじは小房に分けて、アルミホイルで包む。

(5) 角皿にアミをのせ、(3)の肉を中央寄りにのせ、空いたスペースに野菜とホイル包みを並べて、下段に入れる。

ポークステーキ



目安時間：　約25分
カロリー：　399kcal
塩分：　　1.6g

材料：4人分

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

＊肉の厚みが1cm以下の場合は、[弱]に合わせます。

作りかた

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



まかせて調理 → 網焼き・揚げる → スタート

タンドリーチキン



目安時間：　約25分
カロリー：　256kcal
塩分：　　1.7g

材料：4人分

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

※手羽元の代わりにもも肉やむね肉2枚(1枚250g)でもできます。

作りかた

(1) ビニール袋に[A]を入れ、よく混ぜ合わせる。手羽元を入れてよくもみ込んでから、袋の口を結んで、冷蔵室で2～3時間漬け込む。
アドバイス…一晩漬け込むと、さらに肉に味がしみ込んでおいしくなります。手羽元のサイズが大きい場合(1本70g以上)は、骨に沿って切り込みを入れてから漬け込みます。
(2) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
(3) 角皿にアミをのせ、汁気をきった肉を並べる。
(4) (3)を下段に入れる。

まかせて調理 → 網焼き・揚げる → スタート
→ 30秒以内に仕上がりの[強]に合わせる

まかせて調理(焼く)



目安時間：　25～35分

分量の目安

ハンバーグやグラタン、ムニエルなど　　1～4人分(約1kgまで)

作りかた

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

まかせて調理 → 焼く → スタート

■メニュー例

- **ハンバーグ＆添え野菜＆ゆで卵**
- **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)**

■使いこなしのポイント

■食材と準備

・常温・冷蔵・冷凍のものが使えます。
・厚みのある肉は、1.5cm以下に切り開きます。



・根菜、いも、かぼちゃは厚さ1cm以下に切り、その他の野菜は食べやすい大きさに切ります。



・市販のカット野菜も使えます。
・薄切り・細切りの野菜、緑の野菜(アスパラガス、ししとうなど)、きのこ類、もやし、卵などは、アルミホイルに包んでからのせます。
・ハンバーグは、中央の厚みが1.5cmくらいになるように成形します。



■味付け

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

■食材の置きかた・並べかた

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



・耐熱性の容器にソースの材料を入れて一緒にあたためることもできます。
・ゆで卵もできます。割れ防止にアルミホイルで包みます。
※加熱後は、必ず流水につけて充分冷めてから殻をむきます。

ご注意：卵は、絶対にレンジ加熱しないでください。

・角皿にアルミホイルやクッキングシートなどを敷くと調理後のお手入れが楽です。

(次ページへ続く)

(前ページの続き)

■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]

・切り身魚のみを焼くとき

●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。

「らくらく冷凍ストック」を作ればさらに便利に！

下ごしらえしてを冷凍しておく「らくらく冷凍ストック」は、冷凍食材を解凍せずにそのまま調理できる「まかせて調理」と相性のよい組み合わせです。
時間があるときに「らくらく冷凍ストック」を作っておけば、 忙しい平日の食事準備も、角皿やアミにそのままのせるだけで完了。
あとは「まかせて調理」におまかせです。
また、冷蔵室に余った野菜があれば、空いたスペースに切った野菜を並べて一緒に焼くこともできます。

メニュー例：さけの漬け焼き(19ページ参照)

《準備》

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



《加熱》

・冷凍のまま加熱できます。

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



まかせて調理　焼く

ハンバーグ＆添え野菜＆ゆで卵



目安時間：　約25分
カロリー：　450kcal
塩分：　　1.8g

材料：4人分

■ハンバーグ	
玉ねぎ(みじん切り)	小1個(150g)
バター	15g
パン粉	30g
牛乳	大さじ3
合びき肉	400g
塩	小さじ2/3
[A]	
┌溶き卵	M1/2個分
└こしょう、ナツメグ	各少々
■添え野菜＆ゆで卵	
じゃがいも	大1個(200g)
にんじん	8～10cm(80～100g)
バター(小切り)	20g
塩、こしょう	各少々
卵(冷蔵のもの)	4個
お好みのソース	適量
アルミホイル	

作りかた

ご注意：卵は、絶対にレンジ加熱しないでください。

(1) 玉ねぎとバターを耐熱容器に入れ、ラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)
手動調理 → レンジ・600W → 決定 → 2分～2分30秒 → スタート

(2) 加熱後、全体を混ぜ合わせ、冷ます。

(3) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)

(4) パン粉は牛乳で湿らせておく。

(5) ボウルに合びき肉と塩を入れて粘りが出るまでしっかり練り、(2)と(4)、[A]を加えて混ぜる。

(6) 手にサラダ油を付けて(5)を4等分する。生地をたたいて空気を抜き、直径9cmの平らな丸形にととのえる。

(7) 角皿の中央にアルミホイルを敷き、薄くサラダ油をぬってハンバーグ生地4個を並べ、中央をくぼませる。

(8) じゃがいもは8等分のくし切り、にんじんは半分の長さ(4～5cm)に切り、縦に4等分に切る。
卵は1個ずつアルミホイルで包む。

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

(10) 卵を空いているスペースにのせる。



(11) (10)を下段に入れる。
まかせて調理 → 焼く → スタート

(12) 加熱後、卵は必ず流水につけて充分冷ましてから殻をむく。ハンバーグにはお好みのソースをかける。

まかせて調理　焼く

ごろごろ野菜焼き





まかせて調理 → 焼く → スタート

目安時間：　約30分
カロリー：　1507kcal(全量)
塩分：　　13.2g

材料：角皿1枚分

じゃがいも、かぼちゃ、にんじん、玉ねぎ、パプリカ、エリンギ、ズッキーニなど	800g
鶏もも肉	200g
塩、こしょう	各少々
厚切りベーコン、ウインナーなど	200g
[A]	
┌ オリーブオイル	大さじ3
│ 塩	小さじ1強(7g)
│ 粗びきブラックペッパー	小さじ1/3
└ コリアンダー(粉末)	小さじ1/3
アルミホイルまたはクッキングシート	

＊このメニューは、食材総重量1.5kgまで加熱できます。
＊塩の分量は、食材総重量の0.6%がおすすめです。

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
(2) 野菜は、大きめのひと口大に切る。(エリンギは半分の長さに切る)
　肉とベーコンは、ひと口大に切る。肉は塩、こしょうで下味を付ける。
(3) ボウルまたはビニール袋に[A]と食材を入れて全体を混ぜ、食材にまんべんなく[A]をまぶす。
(4) 角皿にアルミホイルまたはクッキングシートを敷いて(3)を全体に広げ、下段に入れる。

■ポイント

●野菜や肉は材料表の食材以外でも作れます。
●ブロッコリーやアスパラガスなど緑の野菜や小さく切ったきのこ類は、アルミホイルに包んでください。

まかせて調理　焼く

ムニエル&添え野菜



目安時間：　約25分
カロリー：　238kcal
塩分：　　1.1g

材料：4人分

■ムニエル	
さけや白身魚など	4切れ(1切れ100g)
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
薄力粉	小さじ4
バター	40g
■添え野菜	
お好みのきのこ(しめじ、エリンギなど)	200g
じゃがいも	1個(150g)
バター	適量
クッキングシート	
アルミホイル	

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
(2) 魚に塩、こしょうをして薄力粉をまぶす。じゃがいもは小さめの乱切りに、しめじは小房に分け、エリンギは食べやすい大きさに切る。
(3) 角皿の中央にクッキングシートを敷き、(2)の魚を中央寄りに並べ、バターをのせる。
(4) (2)のじゃがいもは、アルミホイルの型に入れ、塩、こしょうをし、バターを散らす。きのこは、アルミホイルに入れ、バターをのせて包む。
※きのこにはお好みでしょうゆを少し入れてもよいでしょう。
(5) (4)をそれぞれ魚の両側にのせる。



※きのこはアルミホイルで包んで、じゃがいもは開けたまま加熱します。
(6) (5)を下段に入れる。
まかせて調理 → 焼く → スタート

まかせて調理　焼く

ホイル焼き(白身魚と彩り野菜)





※加熱するときは、アルミホイルを閉じる。

(8) (7)を角皿にのせ、下段に入れる。

まかせて調理 → 焼く → スタート

(9) 加熱後、混ぜ合わせた[B]をかける。

目安時間：　約25分
カロリー：　106kcal
塩分：　　0.7g

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

作りかた

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

まかせて調理　焼く

さけの漬け焼き



目安時間：　約25分
カロリー：　115kcal
塩分：　　2.1g

材料：4人分

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

作りかた

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



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

漬けだれバリエーション

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

まかせて調理　焼く

鶏肉とじゃがいものオーロラソース焼き



目安時間：　約27分
カロリー：　399kcal
塩分：　　1.6g

材料：4人分

鶏もも肉	2枚(1枚250g)
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
[A]	
┌ トマトケチャップ	大さじ1と1/2
└ マヨネーズ	大さじ1と1/2
かぼちゃ、ズッキーニ、ミニトマトなど	合わせて200g
[B]	
┌ オリーブオイル	大さじ1/2
└ 塩、こしょう	少々
じゃがいも	2個
塩、こしょう	各少々
ピザ用チーズ	60g
クッキングシート	

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
(2) 鶏肉は皮にフォークで穴を開け、身の厚いところを切り開いてそれぞれ2等分に切り、塩、こしょうをする。[A]はよく混ぜ合わせておく。
(3) かぼちゃは厚さ1cmに切り、ズッキーニは厚さ1cmの輪切りにする。ミニトマトはヘタを取っておく。
(4) ボウルまたはビニール袋に、[B]と(3)を入れて全体を混ぜ、食材にまんべんなく[B]をまぶす。
(5) じゃがいもは皮をむき、スライサーで厚さ1mmにスライスする。
※水にはさらしません。
(6) クッキングシートを敷いた角皿に、(5)のじゃがいもを4等分に広げ、塩、こしょうをし、ピザ用チーズを等分に散らす。
(7) (6)の上に、(2)の鶏肉を1枚ずつのせる。鶏肉の表面に[A]を等分にぬる。
(8) (7)の空いたスペースに、(4)の野菜を並べる。
(9) (8)を下段に入れる。
まかせて調理 → 焼く → スタート

まかせて調理(炒める)



目安時間：　15～25分

分量の目安

焼きそばやチャーハンなど　　1～4人分(約1kgまで)

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
(2) 食材の準備をする。
(3) 角皿にクッキングシートを敷き、食材を並べ、下段に入れる。
まかせて調理 → 炒める → スタート

■メニュー例

- **焼きそば**
- **チャーハン**
- **チャーハン＆ホイコーロー**
- **鶏肉とカシューナッツの炒め物**
- **ジャーマンポテト**
- **麻婆なす**
- **えびのチリソース**

■使いこなしのポイント

■食材と準備

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



■味付け

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

■食材の置きかた・並べかた

- 焼きそばやチャーハンは、食材を平らにして積み重ね、それ以外の炒め物は、食材と調味料を混ぜ合わせた後、平らに広げます。



- 角皿にクッキングシートを敷きます。
- ごはんを使うメニューは、調味料をごはんと混ぜてからのせます。
- 汁気の多いものなど、容器や皿を使う場合は底の平らなものを使います。

■仕上がりの調節

●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。

(次ページへ続く)

(前ページの続き)

「らくらく冷凍ストック」を作ればさらに便利に！

下ごしらえしてを冷凍しておく「らくらく冷凍ストック」は、冷凍食材を解凍せずにそのまま調理できる「まかせて調理」と相性のよい組み合わせです。
時間があるときに「らくらく冷凍ストック」を作っておけば、 忙しい平日の食事準備も、角皿やアミにそのままのせるだけで完了。
あとは「まかせて調理」におまかせです。
また、冷蔵室に余った野菜があれば、空いたスペースに切った野菜を並べて一緒に焼くこともできます。

メニュー例：えびのガーリック炒め(30ページ参照)

《準備》

・殻と背ワタを取り、塩、こしょう、白ワインをふりかけてもみ込み、水気を拭き取ってからたれに漬け込みます。
・冷凍保存袋にできるだけバラバラになるように入れ冷凍します。



《加熱》

・冷凍のまま加熱できます。
・加熱するときに小さく切ったバターを散らします。

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



まかせて調理　炒める

焼きそば



目安時間：　約19分
カロリー：　428kcal
塩分：　　3.6g

材料：4人分	
焼きそば用蒸しめん(粉末ソース付き)	4玉(1玉150g)
もやし	1/2袋(100g)
キャベツ(3cmの角切り)	200g
ピーマン(細切り)	2個
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	

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
(2) 角皿にクッキングシートを敷く。
(3) (2)の角皿にめんをのせ、その上に野菜を材料表の順に広げ、粉末ソースをまんべんなくふ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、めんをほぐしながら全体をよく混ぜる。

まかせて調理　炒める

チャーハン



目安時間：　約20分
カロリー：　329kcal
塩分：　　2.4g

材料：4人分

冷やごはん	600g
[A]	
┌ しょうゆ	小さじ2
└ サラダ油	小さじ1
[B]	
┌ 白ねぎ(みじん切り)	2本
│ にんじん(みじん切り)	100g
│ ピーマン(みじん切り)	2個
│ 鶏がらスープの素	小さじ4
│ 塩、こしょう	各少々
└ ベーコン(みじん切り)	4枚
クッキングシート	

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
(2) 耐熱容器にごはんを入れて、ラップをせずに庫内中央に置く。(角皿は入れません)
手動調理 → レンジ・600W → 決定 → 1〜2分 → スタート
※人肌程度にあたためます。
(3) (2)に[A]を加えて混ぜる。
(4) 角皿にクッキングシートを敷き、(3)を広げる。その上に、[B]を順番に広げる。



(5) (4)を下段に入れる。
まかせて調理 → 炒める → スタート
(6) 加熱後、よく混ぜる。
※加熱後に、あらかじめ作っておいたいり卵を加えてもよいでしょう。

まかせて調理　炒める

チャーハン&ホイコーロー



目安時間：　20～30分
カロリー：　563kcal
塩分：　　3.3g

材料：3人分

■チャーハン

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

■ホイコーロー

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

※野菜は、市販のカット野菜(炒め用)でもできます。

作りかた

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

■チャーハン

(3) 耐熱容器にごはんを入れて、ラップをせずに庫内中央に置く。(角皿は入れません)

手動調理 → レンジ・600W → 決定 → 約1分 → スタート

※人肌程度にあたためます。

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

■ホイコーロー

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



(8) (7)を下段に入れる。

まかせて調理 → 炒める → スタート

(9) 加熱後、それぞれをよく混ぜる。

《ホイコーローをご家庭の調味料で作る場合》

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

■ヘルシオトレーを使って作ることもできます

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



ヘルシオトレーを2枚使った場合

まかせて調理　炒める

鶏肉とカシューナッツの炒め物



目安時間：　約20分
カロリー：　310kcal
塩分：　　1.2g

材料：4人分	
鶏もも肉(2cm角に切る)	400g
塩、こしょう	各少々
ピーマン(2cm角に切る)	4個(120g)
白ねぎ(1cm幅に切る)	1本(100g)
たけのこ(1cm角に切る)	50g
[A]	
┌ オイスターソース	大さじ1
｜ しょうゆ	小さじ1/2
｜ おろししょうが	小さじ1
｜ 鶏がらスープの素	小さじ1/2
｜ 水	小さじ4
└ 片栗粉	大さじ1
カシューナッツ	60g
クッキングシート	

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
(2) 鶏肉に塩、こしょうする。
(3) (2)、野菜、[A]をよく混ぜ合わせてクッキングシートを敷いた角皿に重ならないように広げ、カシューナッツを散らす。



(4) (3)を下段に入れる。

まかせて調理 → 炒める → スタート
→ 30秒以内に仕上がりの[強]に合わせる

(5) 加熱後、よく混ぜる。

まかせて調理　炒める

ジャーマンポテト



目安時間：　約20分
カロリー：　257kcal
塩分：　　0.9g

材料：4人分

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

作りかた

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



(4) (3)を下段に入れる。
まかせて調理 → 炒める → スタート
→ 30秒以内に仕上がりの[強]に合わせる
(5) 加熱後、よく混ぜる。

まかせて調理　炒める

麻婆なす



目安時間：　約20分
カロリー：　244kcal
塩分：　　2.4g

材料：4人分

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

作りかた

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



まかせて調理 → 炒める → スタート

まかせて調理　炒める

えびのチリソース



目安時間：　約20分
カロリー：　133kcal
塩分：　　1.9g

材料：4人分

えび(殻と背ワタを取る)	16尾(320g)
[A]	
┌酒	小さじ2
└片栗粉	大さじ1と1/3
しめじ(小房に分ける)	1パック(100g)
白ねぎ(みじん切り)	1本(100g)
[B]	
┌ケチャップ	大さじ3
│酒、しょうゆ	各大さじ1と1/2
│砂糖、片栗粉	各小さじ2
│ごま油	小さじ1
│豆板醤	小さじ1/2
│鶏がらスープの素	小さじ1/2
└水	大さじ3

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
(2) えびと[A]をからめておく。
(3) 底の平らな耐熱容器にしめじ、白ねぎと[B]を加えて混ぜ、(2)をのせる。



(4) (3)を下段に入れる。
まかせて調理 → 炒める → スタート
→ 30秒以内に仕上がりの[強]に合わせる

(5) 加熱後、よく混ぜる。

まかせて調理　炒める

えびのガーリック炒め



目安時間：　約15分
カロリー：　184kcal
塩分：　　1.5g

材料：4人分

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

作りかた

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



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

まかせて調理(蒸す・ゆでる)



目安時間：　15～30分

分量の目安

肉や魚、野菜の蒸し物　　1～4人分(約1kgまで)

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位2)
(2) 食材の準備をする。
(3) 角皿にアミをのせて食材を並べ、上段に入れる。
まかせて調理 → 蒸す・ゆでる → スタート

■メニュー例

- **鶏肉とキャベツの蒸し物**
- **ゆで卵**
- **レトルトカレー＆ごはん**
- **蒸し野菜サラダ**
- **たらの野菜あんかけ**
- **あさりの酒蒸し**

■使いこなしのポイント

■食材と準備

・常温・冷蔵・冷凍のものが使えます。
・厚みのある肉は、1.5cm以下に切り開きます。



・根菜、いも、かぼちゃは厚さ1cm以下に切り、その他の野菜は食べやすい大きさに切ります。
・市販のカット野菜も使えます。



・市販のシュウマイ(冷蔵・冷凍)や中華まん(冷蔵・1個80g)も蒸すことができます。
・ゆで卵もできます。
ご注意：卵は、絶対にレンジ加熱しないでください。

■味付け

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

■食材の置きかた・並べかた

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



■仕上がりの調節

●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。

(次ページへ続く)

(前ページの続き)

「らくらく冷凍ストック」を作ればさらに便利に！

下ごしらえしてを冷凍しておく「らくらく冷凍ストック」は、冷凍食材を解凍せずにそのまま調理できる「まかせて調理」と相性のよい組み合わせです。
時間があるときに「らくらく冷凍ストック」を作っておけば、 忙しい平日の食事準備も、角皿やアミにそのままのせるだけで完了。
あとは「まかせて調理」におまかせです。
また、冷蔵室に余った野菜があれば、空いたスペースに切った野菜を並べて一緒に蒸すこともできます。

メニュー例：白身魚の塩麹蒸し(37ページ参照)

《準備》

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



《加熱》

・冷凍のまま加熱できます。

まかせて調理 → 蒸す・ゆでる → スタート



※写真の付属品は、実際のものとは異なります。

まかせて調理　蒸す・ゆでる

鶏肉とキャベツの蒸し物



目安時間：　約19分
カロリー：　267kcal
塩分：　　3.6g

材料：4人分

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

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位2)
(2) 鶏肉は、身の厚い部分を切り開き、1.5cm以下の厚さにし、塩、こしょうをする。
(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秒以内に仕上がりの[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お好みの量かける。

ゆで卵



目安時間：　約20分
カロリー：　71kcal
塩分：　　0.2g

材料

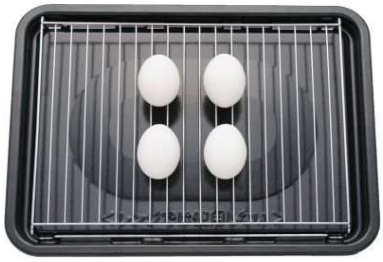
卵(冷蔵保存のもの)	1～8個

作りかた

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、卵を中央寄りに並べる。



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

(4) 加熱後、必ず流水につけて充分冷めてから殻をむく。

■ポイント

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

レトルトカレー&ごはん



目安時間：　約20分

材料：1人分

市販のレトルトカレー	1袋(200g)
ごはん	150～200g

※ごはんは常温・冷凍も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。

作りかた

ご注意：レトルトパックは、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、レトルトカレーは開封せずにのせる。空いたスペースにラップを敷きその上にごはんをのせる。



(3) (2)を上段に入れる。
まかせて調理 → 蒸す・ゆでる → スタート
※加熱後、レトルトパックを開けるときは、中身が熱くなっていますので、やけどに注意してください。

■ゆで卵が同時にできます

角皿の空いたスペースに卵(1～2個)をのせます。
ご注意：卵は、絶対にレンジ加熱しないでください。
左記「ゆで卵」のポイントもご覧ください。

蒸し野菜サラダ



目安時間：　約20分
カロリー：　137kcal
塩分：　　0.5g

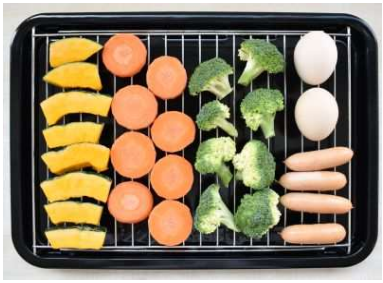
材料：4人分

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

作りかた

ご注意：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、材料を並べる。



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

あさりの酒蒸し



目安時間：　約20分
カロリー：　22kcal
塩分：　　0.6g

材料：4人分

あさり	400g
酒	50mL
(酒の代わりに白ワインでもよいでしょう)	

作りかた

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



まかせて調理 → 蒸す・ゆでる → スタート

まかせて調理　蒸す・ゆでる

たらの野菜あんかけ



目安時間：　約20分
カロリー：　95kcal
塩分：　　1.4g

材料：4人分

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

作りかた

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



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

■ヘルシオトレーを使って作ることもできます

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



※写真の付属品は、実際のものとは異なります。

まかせて調理　蒸す・ゆでる

白身魚の塩麹蒸し



目安時間：　約20分
カロリー：　169kcal
塩分：　　1.2g

材料：4人分

白身魚	4切れ
塩麹	適量

※塩麹の分量の目安は、白身魚の重量の約10%です。

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位2)
(2) ビニール袋に白身魚と塩麹を入れ、冷蔵室で30分以上漬け込む。
アドバイス…一晩漬け込むと、さらに味がしみ込んでおいしくなります。
(3) 角皿にアミをのせ、(2)をのせ、上段に入れる。



まかせて調理 → 蒸す・ゆでる → スタート
※魚の厚みが2～3cmの場合は、スタート後30秒以内に仕上がりの[強]に合わせます。

らくグリ！調理



目安時間：　約22分

分量の目安

ハンバーグ、ムニエル、焼き野菜など　　1～2人分

作りかた

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

45 らくグリ！調理 → スタート



※写真はイメージです。実際の庫内とは異なります。

■メニュー例

- **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)**

■使いこなしのポイント

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



■食材と準備

・常温・冷蔵・冷凍のものが使えます。
・肉は鶏肉、豚肉やハンバーグなど、魚は切り身魚がおすすめです。ハンバーグの中央の厚さは1.5cm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。
・薄切り・細切りの野菜、アスパラガスなどの緑の野菜、キャベツなどの葉物野菜、きのこ類、もやし、卵などは、アルミホイルに包んでからのせます。

■味付け

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

■食材の置きかた・並べかた

・食材は重ならないようにヘルシオトレーに並べます。

■仕上がりの調節

●食材の大きさなどにより、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(から揚げ用にカットした鶏肉など)

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

肉や魚は、あらかじめ味付けをして冷凍したものも調理できます

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

ハンバーグ＆添え野菜＆ゆで卵(らくグリ！調理)



目安時間：　約22分
カロリー：　453kcal
塩分：　　1.7g

材料：1人分

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

作りかた

ご注意：卵は、絶対にレンジ加熱しないでください。

(1) 玉ねぎとバターを耐熱容器に入れ、ラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)
手動調理 → レンジ・600W → 決定 → 約50秒 → スタート

(2) 加熱後、全体を混ぜ合わせ、冷ます。

(3) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)

(4) パン粉は牛乳で湿らせておく。

(5) ボウルに合びき肉と塩を入れて粘りが出るまでしっかり練り、(2)と(4)、[A]を加えてて混ぜる。

(6) 手にサラダ油を付けて(5)の生地をたたいて空気を抜き、直径9cmの平らな丸形にととのえる。

(7) ヘルシオトレーにハンバーグ生地を並べ、中央をくぼませる。

(8) じゃがいもは皮をよく洗い、3等分のくし切り、にんじんはじゃがいもと同じような形に切る。卵はアルミホイルで包む。

(9) ヘルシオトレーの空いているスペースに、(8)の野菜を入れバターを散らす。卵ものせる。



(10) (9)をヘルシオトレーが横長になるように庫内中央に置く。
45 らくグリ！調理 → スタート

(11) 加熱後、卵は必ず流水につけて充分冷ましてから殻をむく。ハンバーグにはお好みのソースをかける。

■ポイント

●このメニューはハンバーグのみ(1人分または2人分)を焼くこともできます。



●添え野菜は増やすこともできます。ヘルシオトレーに重ならないようにのせてください。

鶏の漬け焼き＆添え野菜(らくグリ！調理)



目安時間：　約22分
カロリー：　398kcal
塩分：　　0.5g

材料：1人分

鶏もも肉	1/2枚(130～150g)
塩	少々
[A]	
┌ マヨネーズ	大さじ1
└ しょうゆ	大さじ1/2
かぼちゃ、ズッキーニ	各40g
トマト	1/4個
アルミホイル	

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
(2) 鶏肉は皮にフォークで穴を開けて塩をしてからビニール袋に入れる。[A]を加えて肉にたれをよくもみ込み、約30分漬け込む。
(3) かぼちゃ、ズッキーニは、乱切りにする。トマトは、くし切りにしてから4～6等分に切ってアルミホイルで包む。
(4) ヘルシオトレーに汁気をきった(2)を皮を上にしてのせ、空いているスペースに(3)を並べる。



(5) (4)をヘルシオトレーが横長になるように庫内中央に置く。

45 らくグリ！調理 → スタート

■ポイント

●このメニューは鶏の漬け焼きのみ(1人分または2人分)を焼くこともできます。
●鶏肉は3cm角くらいのサイズに切ったものを焼くこともできます。
小さめに切ったときは、スタート後30秒以内に[弱]に合わせます。

ごろごろ野菜焼き(らくグリ！調理)



目安時間：　約22分
カロリー：　480kcal(全量)
塩分：　　3.8g

材料：トレー1枚分

じゃがいも、かぼちゃ、にんじん、玉ねぎ、パプリカ、エリンギ、ズッキーニなど	200～250g
鶏もも肉	50g
塩、こしょう	各少々
厚切りベーコン、ウインナーなど	50g
[A]	
┌オリーブオイル	大さじ1
│塩	小さじ1/4弱
│粗びきブラックペッパー	少々
└コリアンダー(粉末)	少々

＊塩の分量は、食材総重量の0.6%がおすすめです。

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
(2) 野菜は、ひと口大に切る。(エリンギは半分の長さに切る)
肉とベーコンは、ひと口大に切る。肉は塩、こしょうで下味を付ける。
(3) ボウルまたはビニール袋に[A]と食材を入れて全体を混ぜ、食材にまんべんなく[A]をまぶす。
(4) ヘルシオトレーに(3)を重ならないように全体に広げる。



(5) (4)をヘルシオトレーが横長になるように庫内中央に置く。
45 らくグリ！調理 → スタート

■ポイント

●野菜や肉は材料表の食材以外でも作れます。
●ブロッコリーやアスパラガスなど緑の野菜や小さく切ったきのこ類は、アルミホイルに包んでください。

ヘルシオトレー　らくグリ！調理

ムニエル&添え野菜(らくグリ！調理)





(5) (4)をヘルシオトレーが横長になるように庫内中央に置く。

45 らくグリ！調理 → スタート

目安時間： 約22分
カロリー： 239kcal
塩分： 1.1g

材料：1人分

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

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
(2) 魚に塩、こしょうをして薄力粉をまぶす。じゃがいもは、小さめの乱切りに、しめじは小房に分け、エリンギは食べやすい大きさに切る。
(3) ヘルシオトレーに(2)の魚とじゃがいもを入れ、小さく切ったバターを散らす。
(4) きのこは、アルミホイルに入れ、バターをのせて包みヘルシオトレーの空いているスペースにのせる。
※きのこにはお好みでしょうゆを少し入れてもよいでしょう。

■ポイント

●このメニューはムニエルのみ(1人分または2人分)を焼くこともできます。

ヘルシオトレー　らくグリ！調理

ホイル焼き(らくグリ！調理)



目安時間：　約22分
カロリー：　243kcal
塩分：　　1.6g

材料：2人分

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

＊1～2人分まで自動でできます。

作りかた

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



※加熱するときは、アルミホイルを閉じる。

(5) (4)をヘルシオトレーが横長になるように庫内中央に置く。
45 らくグリ！調理 → スタート

ヘルシオトレー　蒸し物

ゆで卵



目安時間：　約25分
カロリー：　71kcal(1個)
塩分：　　0.2g

材料

卵(冷蔵のもの)	M1～4個

＊1～4個まで自動でできます。

作りかた

ご注意：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。

■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



目安時間：　約22分
カロリー：　137kcal
塩分：　　0.5g

材料：2人分

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

作りかた

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。

さつまいもサラダ



目安時間：　約22分
カロリー：　156kcal
塩分：　　0.4g

材料：2人分

さつまいも	1/2本(125g)
玉ねぎ	1/4個(50g)
赤パプリカ	1/4個(40g)
豆の水煮(サラダ用)	50g
[A]	
┌酢	大さじ1
│オリーブオイル	大さじ1/2
│粒マスタード	小さじ1/2
└塩、こしょう	各少々

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位2)
(2) さつまいも、玉ねぎ、赤パプリカは、それぞれ1cm角に切る。
(3) ヘルシオトレーに(2)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、豆の水煮を加えて[A]であえる。
※お好みで、黒オリーブを加えてもよいでしょう。

ヘルシオトレー　蒸し物

ポテトサラダ



目安時間：　約22分
カロリー：　208kcal
塩分：　　0.9g

材料：2人分

じゃがいも	1個(150g)
にんじん	40g
卵(冷蔵のもの)	M1個
きゅうり	1/4本
玉ねぎ	20g
ハム	2枚
[A]	
┌ マヨネーズ	大さじ2
└ 塩、こしょう	各少々

作りかた

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) じゃがいもは厚さ1cmのいちょう切り、にんじんは厚さ5mmのいちょう切りにする。
(3) きゅうりは薄切り、ハムは短冊切りにする。玉ねぎは薄切りにして水にさらし、水気をきっておく。
(4) ヘルシオトレーに、(2)、アルミケースに入れた卵を重ならないように並べる。



(5) (4)をヘルシオトレーが横長になるように庫内中央に置く。

47 蒸し野菜サラダ → スタート

(6) 加熱後、卵は必ず流水につけて充分冷めてから殻をむき、粗くつぶす。
(7) じゃがいもとにんじんは粗くつぶし、(3)、(6)、[A]を加えて混ぜ合わせる。

焼きそば



目安時間：　約19分
カロリー：　438kcal
塩分：　　3.6g

材料：1人分

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

作りかた

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

(1) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)

(2) ヘルシオトレーにめんをのせ、粉末ソースの半量をまんべんなくふりかける。その上に野菜を材料表の順に広げ、残りの粉末ソースを食材の上にまんべんなくふりかけて肉を広げてのせる。



※野菜と肉は、めんの上に平たくのせてください。
※ヘルシオトレーにのせる順番が異なると、材料が焦げたり、うまく仕上がらないことがあります。
※粉末ソースがヘルシオトレー上で焦げ付きやすいので、食材の上にかけるようにします。

(3) (2)をヘルシオトレーが横長になるように庫内中央に置く。

COCORO KITCHENを2度押す
→ メニュー番号【2528】を設定
→ 決定 → スタート
※加熱をスタートする前に、選択したメニュー番号が本体に正しく表示されていることを確認してください。

(4) 加熱後、めんをほぐしながら全体をよく混ぜる。

お弁当用おかず





COCORO KITCHENを2度押す
→ メニュー番号【2526】を設定
→ 決定 → スタート
※加熱をスタートする前に、選択したメニュー番号が本体に正しく表示されていることを確認してください。

目安時間： 約17分

材料：1人分
お好みのおかずの組み合わせ

※ヘルシオトレーにのれば、何品でもどの組み合わせでも加熱できます。

作りかた
※このメニューはダウンロード限定メニューです。ヘルシオを無線LAN接続してお試しください。
(1) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
(2) お好みのおかずを準備する。
※加熱する場合は、お弁当メニューを何品か組み合わせて加熱してください。
・焼き魚3種
・ちくわのマヨネーズ焼き
・エリンギのバター炒め
・かぼちゃサラダ
・ピーマンのじゃこあえ
・手羽中の甘辛焼き
・エリンギのベーコン巻き
・チンゲン菜のじゃこあえ
・セサミチキン
・鶏そぼろ
・いり卵
※上記メニューの詳しいレシピは、お弁当用おかず(93～96ページ)の該当ページをご確認ください。
(3) (2)をヘルシオトレーに並べ、ヘルシオトレーが横長になるように庫内中央に置く。

■ポイント

●アルミホイルやアルミケースを使うとお手入れが簡単です。
●前日に準備し、当日冷蔵室から出してすぐに加熱することもできます。

キャベツ焼き



目安時間：　約24分
カロリー：　363kcal
塩分：　　1.1g

材料：2人分

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

作りかた

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

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



(6) (5)をヘルシオトレーが横長になるように庫内中央に置く。
COCORO KITCHENを2度押す
→ メニュー番号【2534】を設定
→ 決定 → スタート
※加熱をスタートする前に、選択したメニュー番号が本体に正しく表示されていることを確認してください。
(7) 加熱後、フライ返しなどを使って、ヘルシオトレーから取り出し、お好みの大きさに切り分ける。(取り出すときは、ヘルシオトレーを揺らして、容器からはずし滑らせて取り出すこともできます)
※食材を取り出す際は、金属製の調理器具(ヘラやナイフ、フライ返しなど)を使わないでください。トレーに傷が付いてコーティングがはがれるおそれがあります。

ヘルシオトレー　その他のメニュー

プルコギ(市販品利用)



目安時間：　約17分

材料：2人分

プルコギ(市販品)	300～400g

作りかた

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

(1) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)

(2) プルコギ(市販品)をヘルシオトレーにのせ、表面を平らにする。



(3) (2)をヘルシオトレーが横長になるように庫内中央に置く。

COCORO KITCHENを2度押す
→ メニュー番号【2533】を設定
→ 決定 → スタート

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

温泉卵



目安時間：　約25分
カロリー：　71kcal(1個)
塩分：　　0.2g

材料

卵(冷蔵のもの)	M1～4個

＊1～4個まで自動でできます。

作りかた

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

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。

COCORO KITCHENを2度押す
→ メニュー番号【2538】を設定
→ 決定 → スタート

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

(4) 加熱後、必ず流水につけて充分冷めてから割る。

※写真は、だしをはっています。だしは市販のめんつゆを使うと便利です。

■ポイント

●冷蔵保存の卵を使います。

●卵の保存状態や大きさなどによって仕上がりが変わることがあります。お好みに応じてスタート後30秒以内に仕上がり調節してください。

卵焼きサンド



目安時間：　約14分
カロリー：　235kcal
塩分：　　1.1g

材料：2人分

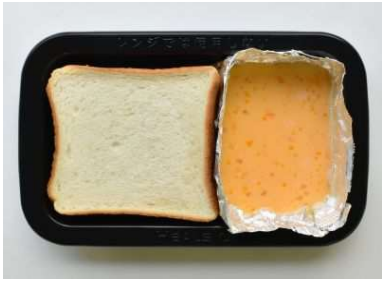
食パン(常温・6枚切り)	2枚
[A]	
┌ 卵	M2個
│ 牛乳	大さじ2
│ 砂糖	小さじ1
└ 塩	少々
からしマヨネーズまたはケチャップ	適量
くっつきにくいホイル※	20×15cm

※くっつきにくいホイルは、シリコーン樹脂加工されたアルミホイルです。

作りかた

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

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



※食パンは、ヘルシオトレーに密着するように入れてください。

(4) (3)をヘルシオトレーが横長になるように庫内中央に置く。
COCORO KITCHENを2度押す
→ メニュー番号【2532】を設定
→ 決定 → スタート
※加熱をスタートする前に、選択したメニュー番号が本体に正しく表示されていることを確認してください。
(5) 加熱後、食パンの内側に卵焼きをのせ、その上にからしマヨネーズまたはケチャップをぬり、もう1枚のパンでサンドする。

オーブンオムレツ



目安時間：　約25分
カロリー：　184kcal
塩分：　　0.9g

材料：4人分

[A]

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

作りかた

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

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



COCORO KITCHENを2度押す
→ メニュー番号【2531】を設定
→ 決定 → スタート
※加熱をスタートする前に、選択したメニュー番号が本体に正しく表示されていることを確認してください。

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

ヘルシオトレー　その他のメニュー

焼きチーズフォンデュ



目安時間：　約19分
カロリー：　400kcal
塩分：　　2.4g

材料：2人分

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

作りかた

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

(1) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)

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



(3) (2)をヘルシオトレーが横長になるように庫内中央に置く。

COCORO KITCHENを2度押す
→ メニュー番号【2535】を設定
→ 決定 → スタート

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

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

※加熱後、チーズに粗びきこしょうをふってもよいでしょう。

焼きいも



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

目安時間：　約40分
カロリー：　318kcal
塩分：　　0.3g

材料：2人分

さつまいも(直径5cm以下のもの)　　2本(1本約250g)
アルミホイル

＊1～2本まで自動でできます。

作りかた

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

(1) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
(2) さつまいもは洗って水気を拭き、フォークで数カ所穴を開ける。
※皮に穴を開けると加熱で皮がはじけるのが防げます。
(3) ヘルシオトレーにアルミホイルを密着させるように敷いて(2)を並べ、ヘルシオトレーが横長になるように庫内中央に置く。



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

COCORO KITCHENを2度押す
→ メニュー番号【2529】を設定
→ 決定 → スタート

焼きなす



目安時間：　約28分
カロリー：　18kcal
塩分：　　0.0g

材料：2人分

なす	2本(1本100g)
おろししょうが	適量
しょうゆ	適量

作りかた

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

(1) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
(2) なすは洗って水気を拭き、竹串で数カ所穴を開ける。
(3) ヘルシオトレーに(2)を並べ、ヘルシオトレーが横長になるように庫内中央に置く。



COCORO KITCHENを2度押す
→ メニュー番号【2530】を設定
→ 決定 → スタート
※加熱をスタートする前に、選択したメニュー番号が本体に正しく表示されていることを確認してください。

(4) 加熱後、水に取って皮をむき、おろししょうがとしょうゆを添える。

ブラウニー



目安時間：　約24分
カロリー：　2573kcal(全量)
塩分：　　2.8g

材料：1個分

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

作りかた

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

(1) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)

(2) ヘルシオトレーの内側に、バター(分量外)を多めにぬる。[A]は合わせてふるっておく。

(3) 耐熱容器に[B]を入れてラップをし庫内中央に置く。(角皿は入れません)
手動調理 → レンジ・500W → 決定 → 1分30秒〜2分 → スタート

(4) 加熱後、かき混ぜて溶かす。
※混ぜてもチョコレートのかたまりが残る場合は加熱を追加してください。

(5) 予熱する。(付属品・食品は入れません)
予熱目安時間約4分
COCORO KITCHENを2度押す → メニュー番号【2536】を設定 → 決定 → スタート
※加熱をスタートする前に、選択したメニュー番号が本体に正しく表示されていることを確認してください。

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

(7) (6)に(2)の粉をふるい入れてサックリと混ぜ、[C]を加えて混ぜ合わせる。

(8) (2)のヘルシオトレーに(7)を入れて表面を平らにならす。



(9) 予熱が完了すれば、(8)をヘルシオトレーが横長になるように庫内中央に置く。
スタートを押す。

(10) 加熱後、取り出してアミにのせて冷ます。
※付属のアミをヘルシオトレーにのせて裏返すと、トレーから取り出せます。

焼き物・揚げ物

グラタン(マカロニグラタン)



目安時間： 約25分
カロリー： 373kcal
塩分： 1.3g

材料：4人分

[ホワイトソース]	
┌薄力粉、バター	各30g
│牛乳	2カップ
└塩、こしょう	各少々
マカロニ	80g
(ゆでて、バター適量をからめておく)	
[A]	
┌えび(殻、尾、背ワタを取る)	200g
│玉ねぎ(薄切り)	1/2個(100g)
│マッシュルーム(缶詰・スライス)	50g
│白ワイン	大さじ2
└バター	20g
塩、こしょう	各少々
ピザ用チーズ	80g
パセリ(刻む)	適量

＊2人分も自動でできます。

作りかた

(1) 大きめの耐熱容器に薄力粉と小さく切ったバターを入れ、ラップをせずに庫内中央に置く。(角皿は入れません)
手動調理 → レンジ・600W → 決定 → 約1分20秒 → スタート

(2) 加熱後、泡立器でなめらかになるまでよくかき混ぜてから、牛乳を少しずつ加えて溶きのばし、再び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30秒 → スタート

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

(3) 加熱後、軽く混ぜて塩、こしょうで味をととのえる。
ポイント…泡立器の筋が残るくらいの固さが適当。すぐに使わないときは、表面にラップを密着させておくと、膜が張りません。
アレンジ…牛乳を豆乳にかえてもよいでしょう。

(4) 具を加熱する。耐熱容器に[A]を入れ、ラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)
手動調理 → レンジ・600W → 決定 → 3〜4分 → スタート

(5) 加熱後、出た煮汁はホワイトソースに混ぜて、固さを調節する。

(6) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)

(7) (4)にゆでたマカロニを加えて塩、こしょうをし、(5)のホワイトソースの半量であえ、薄くバター(分量外)をぬったグラタン皿に4等分して入れる。残りのソースを等分にかけ、ピザ用チーズを散らす。

(8) 角皿に(7)を並べ、下段に入れる。



29 グラタン(分量を選択) → スタート

§手動でするときは
ウォーターグリル・予熱なしで約25分(2人分は約22分)

(9) 加熱後、パセリを散らす。

焼き物・揚げ物

ホワイトソース



目安時間： 約6分30秒
カロリー： 285kcal(1カップ分)
塩分： 0.7g

材料：2カップ分

薄力粉、バター	各30g
牛乳	2カップ
塩、こしょう	各少々

作りかた

(1) 大きめの耐熱容器に薄力粉と小さく切ったバターを入れ、ラップをせずに庫内中央に置く。(角皿は入れません)
手動調理 → レンジ・600W → 決定 → 約1分20秒 → スタート

(2) 加熱後、泡立器でなめらかになるまでよくかき混ぜてから、牛乳を少しずつ加えて溶きのばし、再び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30秒 → スタート
加熱後、混ぜてから[延長]で約2分に合わせ、[スタート]を押す。この操作をあと1回くり返す。(合計で約6分30秒加熱する)

(3) 加熱後、軽く混ぜて塩、こしょうで味をととのえる。
ポイント…泡立器の筋が残るくらいの固さが適当。すぐに使わないときは、表面にラップを密着させておくと、膜が張りません。
アレンジ…牛乳を豆乳にかえてもよいでしょう。

鶏の照り焼き



目安時間： 約22分
カロリー： 261kcal
塩分： 1.6g

材料：4人分

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。

作りかた

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

25 鶏の照り焼き(分量を選択) → スタート

§手動でするときは
ウォーターグリル・予熱なしで約22分(2人分は約19分)

鶏のもも焼き



目安時間： 約30分
カロリー： 268kcal
塩分： 2.3g

材料：4人分

骨付き鶏もも肉	4本(1本200g)
塩	小さじ1と1/3
こしょう	小さじ1

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
(2) 鶏肉は皮にフォークで穴を開け、裏から骨に沿って肉を切り開き、塩、こしょうをする。
(3) 角皿にアミをのせて、鶏肉の皮を上にして並べる。



(4) (3)を下段に入れる。

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

※1本が300g位の大きなものは、約35分に合わせてください。

焼き物・揚げ物

ローストチキン



目安時間： 約50分
カロリー： 1983kcal(全量)
塩分： 16.7g

材料：6人分

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

※塩は、鶏重量の約1%が目安です。

作りかた

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



(2) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
(3) 鶏の腹を上にして置き、足をたこ糸でしばる。
(4) 角皿にアルミホイルのフチを立てて敷き、中央にアミをのせる。
※アルミホイルは、角皿の高さよりはみ出ないように敷いてください。
(5) (3)の鶏肉をのせ、手羽先は鶏の下に隠れるように曲げて折り込む。
※手羽先は焦げやすいので、下に折り込みます。
鶏の表面全体にサラダ油をまんべんなくぬり、下段に入れる。
手動調理 → ウォーターオーブン・予熱なし → 決定 → 230℃ → 決定 → 50～55分 → スタート
(6) ももの肉の厚いところに竹串を刺して、透きとおった肉汁が出れば焼き上がり。

ローストビーフ



目安時間： 約40分
カロリー： 117kcal
塩分： 1.1g

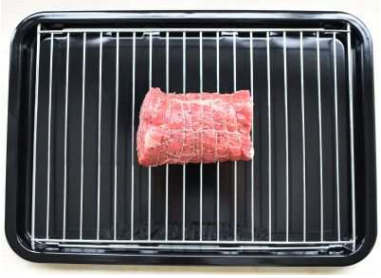
材料：4人分

牛赤身かたまり肉 (サイズについてはポイント参照)	400g
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。

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
(2) 牛肉にたこ糸を巻きつけてしばり、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。



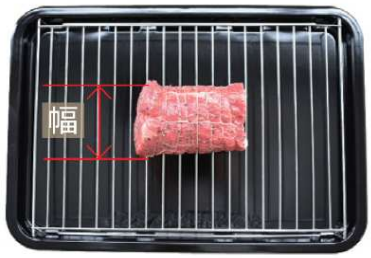
(3) 角皿にアミをのせて肉を中央にのせ、下段に入れる。
27 ローストビーフ → スタート
(4) 加熱後、室温で1時間程度休ませてから、たこ糸を取り、お好みの厚さに切る。

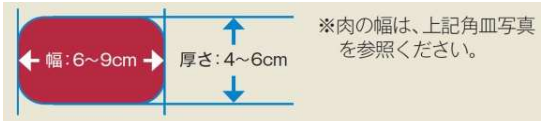
■ローストビーフにおすすめ！手作りソース

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

■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。

焼き物・揚げ物

ローストポーク



目安時間： 約1時間20分
カロリー： 238kcal
塩分： 1.1g

材料：4人分

豚肩ロースかたまり肉 (厚み5cm以下のもの)	400g
塩	4g
こしょう	小さじ1/3
たこ糸	

＊塩の分量は、肉の重量の1%程度がおすすめです。

作りかた

※このメニューは、高温と低温を組み合わせて焼き上げるダウンロード限定メニューです。ヘルシオを無線LAN接続してお試しください。

(1) 水タンクに水を入れる。(水位2)
(2) 豚肉にたこ糸を巻きつけてしばり、厚みが5cm以下になるよう形をととのえる。表面に塩、こしょうをすり込み、10分程度おく。
(3) 角皿にアミをのせ、肉を中央にのせる。
(4) (3)を下段に入れる。
COCORO KITCHENを2度押す
→ メニュー番号【2324】を設定
→ 決定 → スタート
※加熱をスタートする前に、選択したメニュー番号が本体に正しく表示されていることを確認してください。
(5) 加熱後、粗熱が取れるまで室温で休ませ、たこ糸を取り、お好みの厚さに切る。
※写真は、パイナップルソースを添えています。お好みでブラックペッパーを添えてもよいでしょう。

■ポイント

●肉は直前まで冷蔵室に入れておいたものをお使いください。
●肉はたこ糸でしばって形をととのえることで、仕上がりが安定します。
●このメニューは、高温で調理した後、温度を下げ、低温で加熱をしているため断面がピンク色に仕上がることがあります。

■パイナップルソース

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

焼き物・揚げ物

焼き豚



目安時間： 約1時間10分
カロリー： 279kcal
塩分： 3.0g

材料：6人分

豚肩ロースかたまり肉	600g
[たれ]	
┌しょうゆ	1/2カップ
│砂糖、酒	各大さじ3
│白ねぎ(みじん切り)	少々
└おろししょうが、おろしにんにく	各少々
たこ糸	
アルミホイル	

作りかた

※このメニューは、かたまり肉に適した絶妙な温度で焼き上げるダウンロード限定メニューです。ヘルシオを無線LAN接続してお試しください。

(1) 豚肉にたこ糸を巻きつけて厚みが6cm以下になるようにしばり、形をととのえる。
(2) ビニール袋にたれと(1)を入れて空気を抜き、袋の口を閉めて冷蔵室で2～3時間漬け込む。
(3) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
(4) 角皿にアルミホイルを敷きアミをのせ、余分なたれを拭き取った肉をのせる。(袋のたれは残しておく)
(5) (4)を下段に入れる。
COCORO KITCHENを2度押す
→ メニュー番号【0022】を設定
→ 決定 → スタート
※加熱をスタートする前に、選択したメニュー番号が本体に正しく表示されていることを確認してください。
(6) 加熱後、肉の中心部に竹串を刺して、透きとおった肉汁が出れば焼き上がり。粗熱が取れれば、たこ糸を取り、薄切りにする。
(7) 残しておいたたれを鍋やレンジ加熱でひと煮立ちさせ肉にかける。

焼き物・揚げ物

スペアリブ



目安時間： 約30分
カロリー： 397kcal
塩分： 1.5g

材料：4人分

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

＊2人分も自動でできます。

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
(2) ビニール袋にスペアリブとたれを入れて、袋の口を結んで約30分漬け込む。
(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(分量を選択) → スタート

§手動でするときは

ウォーターオーブン・予熱なしの190℃で
約30分(2人分は約25分)

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

ハンバーグ



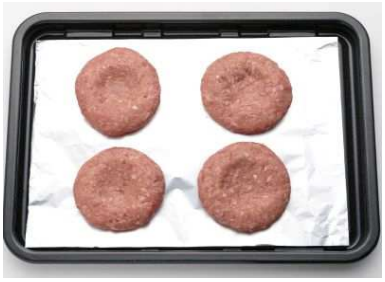
目安時間： 約24分
カロリー： 311kcal
塩分： 1.4g

材料：4人分	
玉ねぎ(みじん切り)	小1個(150g)
バター	15g
パン粉	30g
牛乳	大さじ3
合びき肉	400g
塩	小さじ2/3
[A]	
┌溶き卵	M1/2個分
└こしょう、ナツメグ	各少々
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。

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
(2) 玉ねぎとバターを耐熱容器に入れ、ラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)
手動調理 → レンジ・600W → 決定 → 2分〜2分30秒 → スタート
(3) 加熱後、全体を混ぜ合わせて冷ます。
(4) パン粉は牛乳で湿らせておく。
(5) ボウルに合びき肉と塩を入れて粘りが出るまでしっかり練り、(3)、(4)、[A]を加えて混ぜる。
(6) 手にサラダ油を付けて生地を4等分する。生地をたたいて空気を抜き、直径9cmの平らな丸形にととのえる。角皿にアルミホイルを敷き、薄くサラダ油をぬってハンバーグ生地を並べ、中央をくぼませる。



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

(7) (6)を下段に入れる。
28 ハンバーグ(分量を選択) → スタート
§手動でするときは
ウォーターグリル・予熱なしで約24分(2人分は約21分)
(8) 加熱後、お好みのソースをかける。

焼き物・揚げ物

さんまの塩焼き



目安時間： 23～25分
カロリー： 280kcal
塩分： 0.9g

材料：4人分

さんま	4尾(1尾150g)
砂糖入りの塩(ポイント参照)	適量
アルミホイル	

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
(2) さんまは両面に砂糖入りの塩をふって約30分おき、出てきた水気を拭く。
ポイント…出てきた水気には、魚の臭みが含まれているので、キッチンペーパーで拭き取りましょう。
(3) 角皿にアルミホイルを敷き、油をぬったアミをのせて、魚の表側を上にして並べ、下段に入れる。



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

■ポイント

●魚の塩焼きのふり塩には「砂糖入りの塩」をお使いください。塩の分量に対して2割の砂糖を加えると素材のうまみが増し、焼き色もきれいに付きます。魚の他、鶏肉や豚肉などを焼く際のふり塩にもお使いいただけます。
●魚は部位や脂の乗りにより、焼き色の付きかたが異なります。
●焼き色を追加したいときは4～5分を目安に様子を見ながら、加熱を延長してください。
●魚の鮮度によっては、皮がはがれて焼き上がることがあります。加熱前に、皮に切り込みを入れるか、串で穴を開けるとよいでしょう。

塩ざけ・塩さば



目安時間： 約22分(塩ざけ)
カロリー： 146kcal(塩ざけ)
塩分： 1.4g

材料：4人分

塩ざけ	4切れ(1切れ80g)
または	
塩さば	4切れ(1切れ100g)

＊2人分も自動でできます。

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
(2) 角皿に油をぬったアミをのせて、魚の表側を上にして並べ、下段に入れる。

30 塩ざけ・塩さば(分量を選択)
→ スタート

※塩ざけのときは、[弱]に合わせる。

§手動でするときは

・「塩ざけ」：ウォーターグリル・予熱なしで
18～22分(2人分は16～20分)
・「塩さば」：ウォーターグリル・予熱なしで
21～25分(2人分は19～23分)

焼きいも



目安時間： 約40分
カロリー： 318kcal
塩分： 0.3g

材料：4人分

さつまいも(直径5cm以下のもの)	4本(1本250g)
アルミホイル	

＊1～4本まで自動でできます。

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
(2) さつまいもは洗って水気を拭き、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

焼き物・揚げ物

焼きかぼちゃのコロコロサラダ



目安時間： 約9分
カロリー： 90kcal
塩分： 0.2g

材料：4人分

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

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
(2) 予熱する。(付属品・食品は入れません)
予熱目安時間約17分
手動調理 → ウォーターオーブン・予熱あり
→ 決定 → 250℃ → スタート
(3) 角皿にクッキングシートを敷き、かぼちゃを平らに入れる。
※クッキングシートは庫内壁面に接触しないようにしてください。
(4) 予熱が完了すれば、(3)を下段に入れる。
9〜10分に合わせ、スタートを押す。
(5) 加熱後、混ぜ合わせた[A]であえ、お好みの野菜と合わせる。

から揚げ(鶏もも肉)



目安時間： 約23分
カロリー： 279kcal
塩分： 1.5g

材料：4人分

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。

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
(2) 鶏肉は1枚をそれぞれ8等分に切る。
※小さく切ると、焼き過ぎになります。
(3) から揚げ粉を入れたビニール袋に鶏肉を入れる。空気を入れて袋の口を閉じ、袋を振って粉をまぶす。
※ビニール袋にから揚げ粉を先に入れてから、鶏肉を入れると、簡単にまぶすことができます。
(4) 角皿に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(分量を選択) → スタート

§手動でするときは

ウォーターグリル・予熱なしで約23分(2人分は約19分)

●市販のから揚げ粉は、粉を肉にまぶすタイプのものをお使いください。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。粉を付けた後は、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

鶏もも肉(1枚を8等分に切る)	2枚(1枚250g)
[A]	
┌しょうゆ	大さじ1と2/3
│酒	大さじ1と1/3
│おろしにんにく	適量
└塩、こしょう	各少々
片栗粉	大さじ4

作りかた

(1) 鶏肉を[A]に1時間漬け込む。余分なたれをキッチンペーパーで拭き取り、ビニール袋に片栗粉と鶏肉を入れてまぶす。
(2) 水タンクに水位1以上の水が入っていることを確認し左記(4)と同じようにして加熱する。

から揚げ(手羽元)



目安時間： 約25分
カロリー： 253kcal
塩分： 1.7g

材料：4人分

鶏手羽元	12本(1本60g)
から揚げ粉(市販のもの)	適量

＊2人分も自動でできます。

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
(2) から揚げ粉を入れたビニール袋に、フォークで皮に穴を開けた手羽元を入れる。空気を入れて袋の口を閉じ袋を振って粉をまぶす。
※ビニール袋にから揚げ粉を先に入れてから、鶏肉を入れると、簡単にまぶすことができます。
(3) 角皿に油をぬったアミをのせて、肉を並べる。
(4) (3)を下段に入れる。
24 から揚げ(分量を選択) → スタート
→ 30秒以内に仕上がりの[強]に合わせる
§手動でするときは
ウォーターグリル・予熱なしで約25分(2人分は約23分)
●市販のから揚げ粉は、粉を肉にまぶすタイプのものをお使いください。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。粉を付けた後は、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

鶏手羽元	12本(1本60g)
[A]	
┌しょうゆ	大さじ1と2/3
│酒	大さじ1と1/3
│おろしにんにく	適量
└塩、こしょう	各少々
片栗粉	大さじ4

作りかた

(1) 手羽元を[A]に1時間漬け込む。余分なたれをキッチンペーパーで拭き取り、ビニール袋に片栗粉と手羽元を入れてまぶす。
(2) 水タンクに水位1以上の水が入っていることを確認し左記(3)～(4)と同じようにして加熱する。

チキン南蛮



目安時間： 約23分
カロリー： 346kcal
塩分： 1.4g

材料：4人分

鶏もも肉	2枚(1枚250g)
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
[A]	
┌溶き卵	M1個分
└薄力粉	30g
[B]	
・しょうゆ、酢、砂糖	各小さじ2
市販のタルタルソース	大さじ8

＊2人分も自動でできます。

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
(2) 鶏肉は、1枚を8等分に切り、塩、こしょうをする。
(3) ビニール袋に[A]を入れてよくもみ、鶏肉を入れて表面に衣をまぶす。
(4) 角皿に油をぬったアミをのせて、(3)の鶏肉を皮を上にして中央寄りに並べ、下段に入れる。
24 から揚げ(分量を選択) → スタート
§手動でするときは
ウォーターグリル・予熱なしで約23分(2人分は約19分)
(5) 加熱後、混ぜ合わせた[B]とタルタルソースをかける。
※写真は、市販のタルタルソースにゆで卵を粗く刻んだものを加えています。

春巻き(豚ひき肉)



目安時間： 約23分
カロリー： 120kcal(1本)
塩分： 0.6g

材料：10本分

玉ねぎ	1/2個(100g)
ニラ	1束(100g)
お好みのナッツ	30g
[A]	
┌豚ひき肉	200g
│しょうゆ	小さじ4
│おろししょうが	小さじ2
│ごま油	小さじ1
│片栗粉	20g
└塩、こしょう	各少々
春巻きの皮	10枚
薄力粉、水	各適量
サラダ油	適量

＊5本も自動でできます。

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
(2) 玉ねぎはみじん切り、ニラは1cmのざく切りにする。お好みのナッツは粗く刻んで、炒っておく。
(3) 薄力粉を同量の水で溶く。
(4) (2)と[A]をよく混ぜ合わせ、10等分して春巻きの皮で包み、巻き終わりを(3)でとめる。
(5) (4)の皮にハケでサラダ油をまんべんなくぬる。角皿にアミをのせて春巻きを並べ、下段に入れる。
24 から揚げ(分量を選択) → スタート
※10本は4人分、5本は2人分を選びます。
§手動でするときは
ウォーターグリル・予熱なしで約23分(5本は約19分)

酢豚



目安時間： 約27分
カロリー： 284kcal
塩分： 3.4g

材料：4人分

豚もも肉(かたまり)	300g
しょうゆ、みりん	各小さじ2
片栗粉	大さじ2
玉ねぎ	1個(200g)
[A]	
┌ たけのこの水煮	60g
│ パプリカ	1/3個(60g)
│ ピーマン	2個(60g)
│ パイナップル(缶詰・スライス)	2枚
└ 干ししいたけ(水でもどす)	2枚
[B]	
┌ 干ししいたけのもどし汁	100mL
│ (足りないときは水を加える)	
│ 砂糖	大さじ5
│ しょうゆ、ケチャップ	各大さじ3
│ 酒、酢	各大さじ2
│ 片栗粉	大さじ1
└ 鶏がらスープの素	小さじ2
アルミホイル	

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
(2) 豚肉は16等分に切る。
(3) ビニール袋に(2)としょうゆ、みりんを入れ、よくもみ込む。別のビニール袋に汁気をきった豚肉を入れかえ、片栗粉を加えて袋を振って粉をまぶし、余分な粉を払う。
(4) 角皿に油をぬったアミをのせ、(3)の肉を並べる。
(5) (4)を下段に入れる。



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



手動調理 → ウォーターオーブン・予熱なし → 決定 → 250℃ → 決定 → 約27分 → スタート

(10) 加熱後、耐熱容器の野菜をよく混ぜ合わせてとろみを付け、肉と玉ねぎを加えてあえる。
※加熱後の豚肉に片栗粉が残ることがありますが、調味料と混ぜ合わせると目立たなくなります。

ヘルシオを無線LAN接続すると便利！

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

COCORO KITCHENを2度押す → メニュー番号【0539】を設定 → 決定 → 分量選択 → スタート

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

焼き物・揚げ物

とんかつ



目安時間： 約18分
カロリー： 454kcal
塩分： 0.5g

材料：4人分

[こんがりパン粉]	
┌ パン粉	60g
└ サラダ油	大さじ3
豚ロース肉	4枚(1枚130g)
塩、こしょう	各少々
薄力粉、溶き卵	各適量

作りかた

(1) こんがりパン粉を作る。
※ヘルシオで作るとんかつは、白いパン粉ではなくあらかじめ色を付けた「こんがりパン粉」を使います。
フライパンにこんがりパン粉の材料を入れて火にかけ色ムラができないよう混ぜながら写真のような色あいになるまで加熱する。



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

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

(4) (3)の肉に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣を付ける。角皿にアミをのせて肉を並べ、下段に入れる。
手動調理 → グリル・予熱なし → 決定
→ 約18分 → スタート

ヘルシオを無線LAN接続すると便利！

ヘルシオを無線LAN接続し、
COCORO KITCHEN レシピサービスから
メニューをダウンロードすると、分量違い(2人分/4人分)が自動で調理できます。
COCORO KITCHENを2度押す
→ メニュー番号【0080】を設定 → 決定
→ 分量選択 → スタート
※加熱をスタートする前に、選択したメニュー番号が本体に正しく表示されていることを確認してください。

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



目安時間： 約30分
カロリー： 502kcal
塩分： 2.4g

材料：6人分

■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
│ トマトケチャップ、薄力粉	各大さじ2
└ こしょう、ナツメグ	各少々
トマト(厚さ7～8mmのいちょう切り)	大1個(200g)
ズッキーニ(厚さ7～8mmの輪切り)	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の輪切り)	2本
└ ベーコン(1cmの角切り)	2枚
ピザ用チーズ	50g
卵	M2個

■焼き野菜のマリネ

お好みの野菜 (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	

作りかた

(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。



■ロールパンキッシュの準備

(3) 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込みを入れ、白い部分を底と側面に押し付けて器を作っておく。

■焼き野菜のマリネの準備

(6) お好みの野菜ときゅうりをひと口大の乱切りにする。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、もみ込んでおく。

■リース風ミートローフの準備

(7) ボウルに合びき肉と塩を入れて粘りが出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楽になります。

(次ページへ続く)

(前ページの続き)

■焼き上げ

(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)の野菜を入れ、重ならないように広げる。もう片方にロールパンを並べる。



※加熱するときは、すべてのパンにフタをします。

(11) (10)の角皿を上段に入れる。

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

(12) 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。

蒸し物・低温調理

サラダチキン



目安時間： 約1時間10分
カロリー： 127kcal
塩分： 0.8g

材料：4人分

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

*鶏むね肉2枚もできます。

作りかた

(1) 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。
(2) 水タンクに水を入れる。(水位2)
(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(分量を選択) → 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。

■[A]をかえれば、いろいろな味が楽しめます♪

≪ピリ辛味≫
しょうゆ、砂糖…各大さじ1
豆板醤、みそ…各小さじ1
おろしにんにく、おろししょうが…各小さじ1/2

■ポイント

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



ジッパー付き食品保存袋について

●ポリエチレン製の耐熱温度100℃以上、厚さ0.06mm以上のものをお使いください。
●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。

蒸し物・低温調理

砂肝のオイル煮



目安時間： 約40分
カロリー： 1075kcal(全量)
塩分： 6.3g

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

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位2)
(2) 砂肝の下処理をする。砂肝を半分に切り、両側にある青白い部分をそぎ落として、塩をすり込む。
(3) ジッパー付き食品保存袋に、[A]を入れ、(2)の砂肝を加えて空気を抜いてしっかり閉める。
(4) 角皿にアミをのせて、(3)を袋ごとのせ、上段に入れる。



※袋の口が上向きになるようにのせます。

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

■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℃以上、厚さ0.06mm 以上のものをお使いください。
●加熱の際は、庫内天面に接触しないようにしてください。

蒸し物・低温調理

ほうれん草としめじの塩麹あえ



目安時間：　12～13分
カロリー：　33kcal
塩分：　　0.8g

材料：4人分

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

作りかた

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



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。

■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。



蒸し物・低温調理

茶わん蒸し



目安時間： 約35分
カロリー： 114kcal
塩分： 1.7g

材料：4人分

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

＊1～6人分まで自動でできます。

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位2)
(2) 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)を並べて上段に入れる。
※共ブタがない場合はアルミホイルで代用できます。
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。

■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



目安時間： 約25分
カロリー： 71kcal(1個)
塩分： 0.2g

材料：4人分

卵(冷蔵のもの)	M4個

＊2～8個まで自動でできます。

作りかた

ご注意：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
§手動でするときは
ソフト蒸し70℃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。

■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。

シュウマイ(手作り)



目安時間： 約20分
カロリー： 246kcal
塩分： 1.2g

材料：4人分・20個

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

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位2)
(2) ボウルに豚ひき肉と塩を入れてしっかり練り、[A]を加えてよく混ぜ合わせる。
(3) 親指と人差し指で輪を作り、シュウマイの皮をのせて輪の中に押し込み、具を入れるくぼみを作る。具をスプーンかナイフで皮のくぼみに押し込み、皮の端を具にはりつけるようにして形作る。シュウマイの上部を水溶き片栗粉に軽くひたす。
(4) 角皿にアミをのせて、クッキングシートを敷き、(3)を並べて、上段に入れる。
手動調理 → 蒸し物 → 決定 → 約20分 → スタート
ポイント…シュウマイの上部に水溶き片栗粉を付けることにより、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。

たいの姿蒸し



目安時間： 約30分
カロリー： 81kcal
塩分： 0.9g

材料：4人分

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

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位2)
(2) たいはうろこを取ってエラと内臓を取り、きれいに洗って水気を拭く。背びれ、腹びれの両側に切り込みを入れ、身の厚いところ、両面に切り込みを入れる。
(3) 底の平らな浅い耐熱容器に魚をのせて[A]をふり、[B]をのせる。絹さやの準備をしておく。
(4) 角皿に(3)をのせ、上段に入れる。
手動調理 → 蒸し物 → 決定 → 約27分 → スタート
(5) 加熱後、絹さやを加え、[延長]で約3分加熱する。
(6) 加熱後、蒸し汁を鍋に移す。塩で味をととのえて煮詰め、水溶き片栗粉と青ねぎを加えてあんを作り、(5)のたいにかける。

ふかしいも



目安時間： 約30分
カロリー： 318kcal
塩分： 0.3g

材料：2本分

さつまいも(直径5cm以下のもの)	2本(1本250g)

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位2)
(2) 角皿にアミをのせて、洗ったさつまいもを並べる。
(3) (2)を上段に入れる。
手動調理 → 蒸し物 → 決定 → 約30分 → スタート
※さつまいもの太さや形状により、仕上がりが異なります。加熱が足りない場合は、水タンクに水を追加し(水位2)、[延長]で加熱を追加してください。

煮物・ごはん

黒豆



目安時間： 約3時間
カロリー： 443kcal
塩分： 2.8g

材料：4人分

黒豆	280g
[A]	
┌水	4と1/2カップ(900mL)
│砂糖[a]	90g
│しょうゆ	大さじ2
│塩	小さじ1
└重曹	小さじ1/3
砂糖[b]	90g
クッキングシート	

作りかた

(1) 深い耐熱容器に黒豆と[A]を入れ、フタをして一晩つけておく。
ポイント…容器は、深いふきこぼれのしにくい耐熱容器(2.5L以上)を使います。

(2) 水タンクに水を入れる。(水位2)

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

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

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

(6) 加熱後、取り出して砂糖[b]を加えて混ぜ合わせる。すぐに落としブタとフタをして角皿にのせ、下段に入れる。
手動調理 → ウォーターオーブン・予熱なし
→ 決定 → 140℃ → 決定
→ 約1時間 → スタート
※加熱後のフタ(アルミホイルなど)は、やけどに気を付けて、はずしてください。

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

ヘルシオを無線LAN接続すると便利！

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

煮物・ごはん

さんまの骨までやわらか煮



目安時間： 約2時間30分
カロリー： 486kcal
塩分： 1.6g

材料：4人分

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

作りかた

※このメニューは、高温と低温のウォーターオーブン加熱を組み合わせて煮こむダウンロード限定メニューです。ヘルシオを無線LAN接続してお試しください。

(1) 水タンクに水を入れる。(水位2)
(2) さんまは頭、尾、内臓を除いて、4cmぐらいの筒切りにする。
(3) 金属製バット(ステンレス製・右記ポイント参照)に[A]を入れて混ぜ合わせ、(2)を入れる。
(4) (3)にクッキングシートをバットの大きさに切って、落としブタにする。



(5) 角皿に(4)をのせ、下段に入れる。

COCORO KITCHENを2度押す
→ メニュー番号【0629】を設定
→ 決定 → スタート

※加熱をスタートする前に、選択したメニュー番号が本体に正しく表示されていることを確認してください。
※しょうがの細切りを飾ってもよいでしょう。

■ポイント

容器はムラ煮えを防ぐため金属製バット(ステンレス製)などを使用します。金属製バットのサイズは、魚が調味料につかるくらいのものが適しています。
(左記(4)の写真のバットは、約24.5×20×高さ3.5cmです)

煮物・ごはん

土鍋で炊くごはん



カロリー：　1026kcal(全量)
塩分：　　0.0g

材料：米2合分

米	2合(300g)
水	約410mL

※6～8号サイズの土鍋が使えます。ポイントをご確認ください。

作りかた

(1) 米は洗い、ザルに上げて水気をよくきってから土鍋に入れ、分量の水を加えて30分～1時間つけておく。
(2) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
(3) (1)にフタをして、角皿にのせ、下段に入れる。



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。

■ポイント

●6～8号サイズの土鍋が使えます。
6号…口径約15cm、容量約0.9L
7号…口径約18cm、容量約1.6L
8号…口径約22cm、容量約2.0L
※6号土鍋は、土鍋の形状によって、炊き上がり時にフタにごはんが付く場合があります。
●フタをして総重量が2.7kgまでの土鍋を使ってください。

煮物・ごはん

赤飯



目安時間： 約24分
カロリー： 591kcal(1合)
塩分： 0.0g

材料：米2合分

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

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位2)
(2) あずきを鍋でゆでる。(ゆで汁は残しておく)
金属製バット(約27×21×高さ3.5cm)に洗ったもち米とあずきのゆで汁(足りないときは水を加える)を入れ、約1時間つけ、ゆでたあずきを加える。
(3) 角皿にアミをのせて、(2)をのせる。



(4) (3)を上段に入れる。
手動調理 → 蒸し物 → 決定 → 約24分 → スタート
※角皿を取り出す際、金属製バットがすべりやすいので注意してください。
(5) 加熱後、軽く全体を混ぜ、乾いたふきんをかけて約10分蒸らす。

■ポイント

●金属製バットは、底が平らで浅いので、蒸気がまんべんなくあたります。
●(2)の金属製バットの代わりに、ヘルシオトレーを使って同様に加熱することができます。

ヘルシオトレーを使って作ることもできます

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



※写真の付属品は、実際のものとは異なります。

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



目安時間：　約14分(2枚)

材料

食パン(常温または冷凍・4～6枚切り)　1～4枚

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)

(2) 角皿に食パンを並べて上段に入れる。



※食パン1枚のときは角皿の中央にのせます。

43 トースト(分量を選択)

(冷凍のときは、[冷凍]を表示させる)

→ スタート

※1～2枚は「43-2枚」に、
3～4枚は「43-4枚」に合わせます。

§手動でするときは

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

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

モーニングセット(組み合わせ自在)



目安時間：　14～15分

材料：2人分

[パンメニュー]

┌ 食パン(6枚切り・常温)　　2枚

｜ または

└ お好みのパンメニュー

[おかずメニュー]

・お好みのおかずメニュー

＊4人分も自動でできます。

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)

(2) 食パンまたはお好みのパンメニュー(下記参照)を1品準備して、角皿の奥側にのせる。

・ハムチーズトースト
・ピザトースト
・じゃこトースト
・りんごトースト

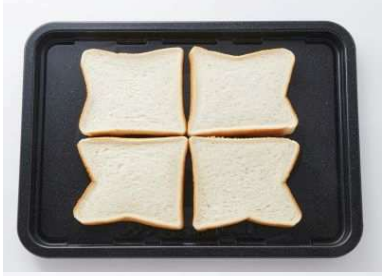
(3) お好みのおかずメニュー(下記参照)を2品準備して、角皿の手前側にのせる。
(1品を2倍量にして作ることもできます)
※りんごトーストと一緒に加熱できるおかずメニューは1品です。

・目玉焼き
・焼き野菜(モーニングセット)
・アスパラベーコン
・ツナキャベツのカレーマヨ風味
・冷凍ほうれん草とコーン
・かぼちゃのチーズ焼き



※角皿の奥側にパンメニュー、手前側におかずメニューを並べます。

(4人分の置きかた)
パンを中央に寄せてのせ、上段に入れる。もう1枚の角皿におかずをのせ、下段に入れる。





(4) (3)を上段に入れる。
(4人分のときは、パンメニューを上段に、おかずを下段に入れる)

42 モーニングセット(分量を選択)
→ スタート

§手動でするときは
ウォーターオーブン250℃・予熱なしで
14～15分(4人分は19～20分)

■ポイント

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



ピザトースト

カロリー：　296kcal
塩分：　1.8g

材料：2人分

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

作りかた

(1) 食パンにピザソースをぬって、玉ねぎ、ベーコン、ピザ用チーズ、ピーマンの順に等分してのせる。スタート後に[強]に合わせる。



ハムチーズトースト

カロリー：　323kcal
塩分：　1.9g

材料：2人分

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

作りかた

(1) 食パン2枚の間に[A]を1枚ずつはさんで並べる。



じゃこトースト

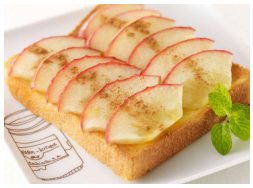
カロリー：　315kcal
塩分：　2.1g

材料：2人分

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

作りかた

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



りんごトースト

カロリー：　226kcal
塩分：　0.8g

材料：2人分

りんご(皮つきのまま厚さ5mm薄切り)	1/2個(150g)
バター	10g
砂糖(または、はちみつ)	適量
食パン(4～6枚切り)	2枚
バター	適量
シナモン	適量
アルミホイル	

作りかた

(1) アルミホイルで約13×18×高さ1cmの大きさの型を作り、りんごを少しずつずらして並べる。その上に小さく切ったバターをまんべんなくのせ、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。

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）



目玉焼き

カロリー：　120kcal
塩分：　0.7g

材料：2人分

卵	M2個
ベーコン(半分に切る)	2枚
アルミケース	4枚

作りかた

(1) 角皿にアルミケースを2枚重ねたものをのせ、ベーコンを十字に敷き、卵を割り入れる。
※卵の大きさや温度によって仕上がりが変わります。半熟卵に仕上げるときは、加熱途中で卵だけ取り出してください。



焼き野菜

カロリー：　20kcal
塩分：　0.0g

材料：2人分

アスパラガス、にんじん、かぼちゃ、玉ねぎ、パプリカ	合計100g
アルミホイル	

作りかた

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



冷凍ほうれん草とコーン

カロリー：　47kcal
塩分：　0.1g

材料：2人分

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

作りかた

(1) アルミケースに材料を等分に入れる。



アスパラベーコン

カロリー：　59kcal
塩分：　0.5g

材料：2人分

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

作りかた

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



ツナキャベツの
カレーマヨ風味

カロリー：　139kcal
塩分：　0.4g

材料：2人分

キャベツ(3cm角に切る)	40g
[A]	
┌ ツナ(缶詰・汁気をきる)	70g
│ マヨネーズ	大さじ1
└ カレー粉	小さじ1/2
アルミホイル	

作りかた

(1) アルミホイルで約13×18×高さ1cmの大きさの型を作り、キャベツを広げてのせ、上から混ぜ合わせた[A]をかける。



かぼちゃのチーズ焼き

カロリー：　59kcal
塩分：　0.2g

材料：2人分

かぼちゃ	60g
ピザ用チーズ	20g
クッキングシート	

作りかた

(1) かぼちゃは厚さ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)



■ポイント

●どの組み合わせでも10品まで同時に加熱できます。
●耐熱容器は底の平らな浅めのものをお使いください。
●お手入れを簡単にするために、アルミケースを使ってもよいでしょう。
●1品だけを加熱する場合は、スタート後に[弱]に合わせてください。

目安時間：　15～17分

材料：1人分

お好みのおかずの組み合わせ

※どの組み合わせでも、10品まで同時に加熱できます。

作りかた

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

(3) (2)を角皿にのせ、下段に入れる。



35 お弁当用おかず → スタート



にんじんのきんぴら

カロリー：　45kcal
塩分：　0.9g

材料：1人分

にんじん	50g
[A]	
┌しょうゆ	小さじ1
│みりん	小さじ1
│ごま油	小さじ1/4
└ごま	適量
アルミホイル	

作りかた

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



手羽中の甘辛焼き

カロリー：　79kcal
塩分：　1.4g

材料：1人分

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	

作りかた

(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)を入れる。



エリンギのベーコン巻き

カロリー：　54kcal
塩分：　0.6g

材料：1人分

エリンギ	1/2本
ベーコン	1～2枚
塩、こしょう	各少々
つまようじ	

作りかた

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



チンゲン菜のじゃこあえ

カロリー：　16kcal
塩分：　0.8g

材料：1人分

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

作りかた

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

セットメニュー　お弁当用おかず（組み合わせ自在）



焼き魚３種

材料：1人分

■塩ざけ
塩ざけ(半分に切る)　1切れ(80g)
■さわらのみそ漬け
さわらのみそ漬け(半分に切る)　1切れ(80g)
■さばのマヨネーズ焼き
塩さば(半分に切る)　1/2切れ(50g)
[A]
┌ マヨネーズ　大さじ1
└ 青ねぎ　1本
アルミホイル

作りかた

《塩ざけ》
アルミホイルを敷いて、表側を上にして並べる。
《さわらのみそ漬け》
余分なみそを拭き取る。アルミホイルを敷いて、
表側を上にして並べる。
《さばのマヨネーズ焼き》
身の上に[A]を等分にぬる。
アルミホイルを敷いて、並べる。



エリンギのバター炒め

カロリー：　37kcal
塩分：　0.1g

材料：1人分

エリンギ　1本
バター　小さじ1
塩　適量
アルミケース

作りかた

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



ピーマンのじゃこあえ

カロリー：　24kcal
塩分：　0.8g

材料：1人分

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

作りかた

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



ちくわのマヨネーズ焼き

カロリー：　116kcal
塩分：　1.9g

材料：1人分

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

作りかた

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



豚肉の甘辛炒め

カロリー：　213kcal
塩分：　0.5g

材料：1人分

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

作りかた

(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

カロリー：　114kcal
塩分：　0.1g

材料：1人分

鶏もも肉	60g
塩、こしょう	各少々
白ごま、黒ごま	各適量
アルミケース	

作りかた

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

セットメニュー　お弁当用おかず（組み合わせ自在）



カンタンチンジャオ

カロリー：　316kcal
塩分：　0.5g

材料：1人分

焼肉用牛肉	3～4枚(65g)
ピーマン	1個
塩、こしょう	各少々
[A]	
┌砂糖	大さじ1
│しょうゆ	小さじ2
│ごま油	小さじ1/2
└白ごま	適量

作りかた

(1) 牛肉は細切りにして、塩、こしょうで下味を付ける。ピーマンは種とヘタを取り細切りにする。
(2) 耐熱容器に(1)を入れ、[A]を加えて混ぜる。



鶏そぼろ

カロリー：　124kcal
塩分：　0.3g

材料：1人分

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

作りかた

(1) 耐熱容器に材料を入れてよく混ぜる。
(2) 加熱後、そぼろ状になるようにかき混ぜる。
(3) お弁当に詰めたごはんの上にのせる。
※「いり卵」と同時に作ってごはんにのせると“2色ごはん”ができます。



いり卵

カロリー：　101kcal
塩分：　0.1g

材料：1人分

卵	1個
[A]	
┌牛乳	大さじ2
│砂糖	小さじ1
└塩	少々

作りかた

(1) 耐熱容器に卵を割りほぐし、[A]を加えてよく混ぜる。
(2) 加熱後、いり卵状になるようにかき混ぜる。
(3) お弁当に詰めたごはんの上にのせる。
※「鶏そぼろ」と同時に作ってごはんにのせると“2色ごはん”ができます。



かぼちゃサラダ

カロリー：　136kcal
塩分：　0.1g

材料：1人分

かぼちゃ	50g
[A]	
┌ツナ(缶詰)	大さじ1
│マヨネーズ	大さじ1/2
│コーヒーフレッシュ	1個分
└塩、こしょう	各少々

作りかた

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

らくチン！ベジ



分量の目安と食材

[2人分]
- お好みの野菜(常温・冷蔵)　200g
- 塩　少々

[4人分]
- お好みの野菜(常温・冷蔵)　400g
- 塩　少々

＊1～4人分まで自動でできます。

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

※市販のカット野菜も使えます。

※野菜の1/4量くらいをベーコンやちくわなど火の通りやすい食材に置きかえることもできます。

※野菜の切りかたは、ポイントを参照してください。

作りかた

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

(1) 耐熱容器に、ポイントを参照して切った野菜と塩を入れる。

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

●野菜は、火の通りやすい大きさにカットします。葉・果菜は長さ4～5cmやひと口大に、根菜は細切りや薄切りにします。きのこ類は、食べやすい大きさに切ります。



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



●「レンジ加熱可」の容器であれば、ガラス製でもプラスチック製(耐熱温度140℃以上)でもOK！
加熱後そのまま保存もできます。



メニュー例

★メニューは、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

にんじんと小松菜のサラダ



目安時間：　5～6分
カロリー：　51kcal
塩分：　　0.1g

材料：4人分

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

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

作りかた

(1) 耐熱容器にドレッシングとナッツ以外の材料を入れ、全体を混ぜる。
(2) ラップをふんわりかけて、フチはしっかり押さえ、庫内中央に置く。(角皿は入れません)
16 ページ → スタート
§手動でするときは
レンジ600Wで5～6分
(3) 加熱後、水気をきってお好みのドレッシングをかけ、全体を混ぜて、ナッツを散らす。

■ポイント

●「レンジ加熱可」の容器であれば、ガラス製でもプラスチック製(耐熱温度140℃以上)でもOK！
加熱後そのまま保存もできます。

★冷凍食材でも作ることができます

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

ホームフリージングのコツ

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

冷凍ブロッコリーのサラダ



目安時間：　約11分
カロリー：　98kcal
塩分：　　0.2g

材料：4人分

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

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

作りかた

(1) 耐熱容器にドレッシング以外の材料を入れ、全体を混ぜる。
(2) ラップをふんわりかけて、フチはしっかり押さえ、庫内中央に置く。(角皿は入れません)
16 ベジ → スタート
§手動でするときは
レンジ600Wで約11分
(3) 加熱後、水気をきり、お好みのドレッシングを加えて混ぜ合わせる。

■ポイント

●「レンジ加熱可」の容器であれば、ガラス製でもプラスチック製(耐熱温度140℃以上)でもOK！
加熱後そのまま保存もできます。

★冷蔵・常温の食材でも作ることができます

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

ゆでキャベツのマヨネーズサラダ



目安時間：　約6分
カロリー：　76kcal
塩分：　　0.9g

材料：4人分

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

＊1～4人分まで自動でできます。

※★の食材については、ポイントをご確認ください。

作りかた

(1) キャベツ、にんじんは細切りにし、玉ねぎは薄切りにする。
(2) 耐熱容器にマヨネーズ以外の材料を入れ、全体を混ぜる。
(3) ラップをふんわりかけて、フチはしっかり押さえ、庫内中央に置く。(角皿は入れません)
16 ベジ → スタート
§手動でするときは
レンジ600Wで約6分
(4) 加熱後、水気をきり、マヨネーズを加えて混ぜ合わせる。

■ポイント

●「レンジ加熱可」の容器であれば、ガラス製でもプラスチック製(耐熱温度140℃以上)でもOK！
加熱後そのまま保存もできます。

★冷凍食材でも作ることができます

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

ホームフリージングのコツ

●レシピ記載の大きさに合わせて野菜を切る。
●キャベツは細切りのほか、3～4cm角に切って冷凍してもよいでしょう。
●切った野菜を金属製のバットなどに広げて並べ、凍らせる。凍ったら袋に入れて空気を抜いて保存する。または、切った野菜を袋に入れて冷凍し、ある程度凍ったら袋を振って野菜をバラバラにし、空気を抜いて保存する。
●加熱する容器の形に合わせて冷凍してもよいでしょう。

大根とえのきのサラダ



目安時間：　約6分
カロリー：　117kcal
塩分：　　0.9g

材料：4人分

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

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

作りかた

(1) 大根は5mm角の拍子木切りにし、えのきだけは石づきを取り、半分に切る。かにかまぼこはほぐし、貝割れ菜は半分に切る。
(2) 耐熱容器に[A]以外の材料を入れて全体を混ぜる。
(3) ラップをふんわりかけて、フチはしっかり押さえ、庫内中央に置く。(角皿は入れません)
16 ベジ → スタート
§手動でするときは
レンジ600Wで約6分
(4) 加熱後、水気をきって粗熱を取った後、[A]を加えて全体を混ぜる。

■ポイント

●「レンジ加熱可」の容器であれば、ガラス製でもプラスチック製(耐熱温度140℃以上)でもOK！
加熱後そのまま保存もできます。

★冷凍食材でも作ることができます

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

ホームフリージングのコツ

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

らくチン！煮物



分量の目安と食材

[2人分]

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

[4人分]

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

＊1～4人分まで自動でできます。

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

※市販のカット野菜、下ゆで済み野菜(里いも、根菜ミックスなど)も使えます。

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

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

※野菜の切りかたは、ポイントを参照してください。

作りかた

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

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

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

●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。



●加熱前に野菜と調味料をよく混ぜ合わせてから加熱します。



●ラップをふんわりかけてフチはしっかり押さえます。



●「レンジ加熱可」の容器であれば、ガラス製でもプラスチック製(耐熱温度140℃以上)でもOK！
深さのある容器をお使いください。加熱後そのまま保存もできます。



(次ページへ続く)

(前ページの続き)

メニュー例

★メニューは、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。

★かぼちゃの煮物

★冷凍里いものそぼろ煮

★冷凍根菜ミックスと肉だんごの煮物

★なべ用野菜ミックスと厚揚げの煮物

冷凍里いものそぼろ煮



目安時間：　約26分
カロリー：　151kcal
塩分：　　1.3g

材料：4人分

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

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

作りかた

(1) 深さのある耐熱容器にひき肉と[A]を入れ、ほぐすように混ぜる。
(2) (1)に里いもといんげんを加え、食材と煮汁を混ぜ合わせる。
(3) ラップをふんわりかけて、フチはしっかり押さえ、庫内中央に置く。(角皿は入れません)
17 煮物 → スタート
§手動でするときは
レンジ500Wで約26分
(4) 加熱後、水溶き片栗粉を入れ、全体を混ぜてラップをせずに庫内中央に置く。(角皿は入れません)
手動調理 → レンジ・600W → 決定
→ 約1分 → スタート
(5) 加熱後、全体を混ぜ合わせて味をなじませる。

■ポイント

●「レンジ加熱可」の容器であれば、ガラス製でもプラスチック製(耐熱温度140℃以上)でもOK！
深さのある容器をお使いください。加熱後そのまま保存もできます。

★冷蔵・常温の食材でも作ることができます

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

冷凍根菜ミックスと肉だんごの煮物



目安時間：　約17分

材料：4人分

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

＊1～4人分まで自動でできます。

※★の食材については、ポイントをご確認ください。

作りかた

(1) 深さのある耐熱容器に全材料を入れ、食材と煮汁を混ぜ合わせる。

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

17 煮物 → スタート

§手動でするときは

レンジ500Wで約17分

(3) 加熱後、全体を混ぜ合わせて味をなじませる。

■ポイント

●「レンジ加熱可」の容器であれば、ガラス製でもプラスチック製(耐熱温度140℃以上)でもOK！
深さのある容器をお使いください。加熱後そのまま保存もできます。

★冷蔵・常温の食材でも作ることができます

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

●鶏だんごは、市販の加熱済みのものをお使いください。未加熱のものは使えません。

なべ用野菜ミックスと厚揚げの煮物



目安時間：　約14分
カロリー：　106kcal
塩分：　　0.9g

材料：4人分

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

＊1～4人分まで自動でできます。

※★の食材については、ポイントをご確認ください。

作りかた

(1) 深さのある耐熱容器にかつお節以外の材料を入れ、全体を混ぜる。

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

17 煮物 → スタート

§手動でするときは

レンジ500Wで約14分

(3) 加熱後、かつお節を加えて全体を混ぜ合わせ、味をなじませる。

■ポイント

●「レンジ加熱可」の容器であれば、ガラス製でもプラスチック製(耐熱温度140℃以上)でもOK！
深さのある容器をお使いください。加熱後そのまま保存もできます。

★冷凍食材でも作ることができます

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

ホームフリージングのコツ

●白菜はざく切り、にんじんは短冊切り、白ねぎは斜め薄切り、きのこ類は小房に分けるなど食べやすい大きさに切る。

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

●加熱する容器の形に合わせて冷凍してもよいでしょう。

かぼちゃの煮物



目安時間：　約12分
カロリー：　168kcal
塩分：　　0.7g

材料：4人分

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

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

作りかた

(1) かぼちゃは3～4cm角に切り、ところどころ皮をけずり取る。
(2) 深さのある耐熱容器に(1)、[A]を入れて混ぜ合わせる。
(3) ラップをふんわりかけて、フチはしっかり押さえ、庫内中央に置く。(角皿は入れません)
17 煮物 → スタート
§手動でするときは
レンジ500Wで約12分
(4) 加熱後、全体を混ぜ合わせて煮汁となじませる。

■ポイント

●「レンジ加熱可」の容器であれば、ガラス製でもプラスチック製(耐熱温度140℃以上)でもOK！
深さのある容器をお使いください。加熱後そのまま保存もできます。

★冷凍食材でも作ることができます

●市販の冷凍品やレシピ記載の大きさに切ってホームフリージングしたものを使うことができます。
●固まっている場合は、少しほぐしてから耐熱容器に入れてください。
●[A]の分量は倍量にし、スタート後30秒以内に[弱]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場合

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

らくチン！中華



分量の目安と食材

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

＊1箱(袋)分が基準ですが、1箱に3人分×2回分入っているものは、6人分まで作ることができます。

作りかた

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

(1) 材料を下図を参照して耐熱容器に順に入れる。



※麻婆春雨は、分量の水と調味料、春雨を最初に入れます。

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



18 中華 → スタート

(3) 加熱後、全体を混ぜて調味料とからめ、味をなじませる。

※とろみ粉が付属されている麻婆豆腐は、加熱後、指定分量で溶いたとろみ水を加え、レンジ500Wで約2分加熱してください。

■市販の合わせ調味料を使わずに作る場合

下記メニューが作れます。
★メニューは、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。
★チンジャオロースー
★ホイコーロー
★麻婆豆腐
★冷凍なすとひき肉のピリ辛煮

冷凍なすとひき肉のピリ辛煮



目安時間：　約17分
カロリー：　217kcal
塩分：　　1.7g

材料：4人分

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

＊1～4人分まで自動でできます。

※★の食材については、ポイントをご確認ください。

作りかた

(1) [A]は、あらかじめ混ぜ合わせておく。
(2) 耐熱容器になすの1/3量を入れ、ひき肉を広げて入れる。その上に[A]の1/3量をまわしかけ、残りのなす、残りの[A]を入れる。
(3) ラップをふんわりかけて、フチはしっかり押さえ、庫内中央に置く。(角皿は入れません)
18 中華 → スタート
(4) 加熱後、全体を混ぜ合わせて味をなじませる。

■ポイント

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

★冷蔵・常温の食材でも作ることができます

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

チンジャオロースー



目安時間：　約13分
カロリー：　173kcal
塩分：　　1.6g

材料：4人分

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

＊1～4人分まで自動でできます。

※★の食材については、ポイントをご確認ください。

作りかた

(1) 牛肉は8mm幅くらいの細切りにし、[A]と混ぜ合わせる。

(2) ピーマン、たけのこは細切りにし、しょうがはせん切りにする。

(3) 耐熱容器に、たけのこ、(1)の牛肉、[B]、ピーマン、しょうがの順に平らになるように入れる。
ポイント…牛肉はできるだけほぐしながら、広げて入れます。



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

(5) 加熱後、全体を混ぜ合わせて味をなじませる。

■ポイント

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

●食材は、記載の順に、表面が平らになるように入れてください。

●市販の合わせ調味料を使って作ることもできます。食材の分量は、パッケージ記載量を参考にし、入れかたは左記レシピ記載の順に入れてください。

★冷凍食材でも作ることができます

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

●固まっている場合は、少しほぐしてから耐熱容器に入れてください。

ホームフリージングのコツ

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

●加熱する容器の形に合わせて冷凍してもよいでしょう。

ホイコーロー



目安時間：　約13分
カロリー：　273kcal
塩分：　　1.5g

材料：4人分

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

＊1～4人分まで自動でできます。

※★の食材については、ポイントをご確認ください。

作りかた

(1) 豚肉は2～3cm幅に切り、片栗粉をまぶす。[A]は混ぜ合わせておく。

(2) キャベツはざく切り、ピーマンは乱切り、にんにくは薄切りにする。

(3) 耐熱容器に(2)の1/3量を入れ、(1)の豚肉をほぐして入れる。その上に[A]をまわしかけ、残りの(2)を入れる。
ポイント…豚肉はできるだけほぐしながら、広げて入れます。



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

(5) 加熱後、全体を混ぜ合わせて味をなじませる。

■ポイント

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

●食材は、記載の順に、表面が平らになるように入れてください。

●市販の合わせ調味料を使って作ることもできます。食材の分量は、パッケージ記載量を参考にし、入れかたは上記レシピ記載の順に入れてください。

★冷凍食材でも作ることができます

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

●固まっている場合は、少しほぐしてから耐熱容器に入れてください。

●耐熱容器に入れる手順は、下記のようにします。冷凍キャベツと冷凍ピーマンの1/3量→(1)の豚肉をほぐし入れる→残りの冷凍野菜→[A]をまわしかける。

ホームフリージングのコツ

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

●加熱する容器の形に合わせて冷凍してもよいでしょう。

麻婆豆腐



目安時間：　約16分
カロリー：　295kcal
塩分：　　2.3g

材料：4人分

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

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

作りかた

(1) 豆腐は2cm角に切り、白ねぎはみじん切りにする。豚ひき肉に片栗粉をまぶす。
(2) 耐熱容器に豆腐の1/3量を入れ、(1)の豚肉を広げるように入れる。その上に混ぜ合わせた[A]をまわしかけ、残りの豆腐と白ねぎを入れる。
(3) ラップをふんわりかけて、フチはしっかり押さえ、庫内中央に置く。(角皿は入れません)
18 中華 → スタート
(4) 加熱後、全体を混ぜ合わせて味をなじませる。

■ポイント

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

★冷凍食材でも作ることができます

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

らくチン！カレー



分量の目安と食材

[2人分]

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

[4人分]

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

＊1～4人分まで自動でできます。

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

※市販の下ゆで済み野菜(カレー用や根菜ミックスなど)も使えます。

※肉は、豚バラ薄切り肉や合びき肉がおすすめです。

※食材の切りかたは、ポイントを参照してください。

作りかた

お好みの野菜と肉を使ったカレーが1～4人分まで自動で作れます。

食材はアレンジできます。記載の分量を目安に常温・冷蔵の食材でお作りください。

(1) 下記図を参照し、耐熱容器に材料を入れる。

※ルウは、中央を避けてのせてください。



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



19 カレー → スタート

(3) 加熱後、ルウを溶かしながら全体をしっかり混ぜ合わせる。

※ルウの種類や野菜の水分量でとろみが変わります。

■ポイント

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



●薄切り肉は、3cm幅に切ります。

●ラップをふんわりかけてフチはしっかり押さえます。

メニュー例

★メニューは、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。

★きのこカレー

★キーマカレー

★冷凍野菜ミックスカレー

・冷凍シーフードカレー

レンジメニュー　らくチン！カレー

冷凍野菜ミックスカレー



目安時間：　約30分

材料：4人分

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

＊1～4人分まで自動でできます。

※★の食材については、ポイントをご確認ください。

作りかた

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

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

19 カレー → スタート

(3) 加熱後、ルウを溶かしながら全体をしっかり混ぜ合わせる。

■ポイント

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

●ルウの種類や野菜の水分量でとろみが変わります。

★冷蔵・常温の食材でも作ることができます

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

●合びき肉は、ほぐしながら入れてください。

冷凍シーフードカレー



目安時間：　約23分
カロリー：　198kcal
塩分：　　2.9g

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

＊1～4人分まで自動でできます。

作りかた

(1) シーフードミックスは塩水(3%程度)につけて柔らかくなるまで解凍し、しっかり水気をふいておく。マッシュルームは4等分、玉ねぎはみじん切りにし、なすは1cm幅のいちょう切りにする。
(2) 耐熱容器に野菜の1/3量→シーフードミックス→残りの野菜→残りの材料の順に表面が平らになるように入れる。カレールウは中央を避けてのせる。
(3) ラップをふんわりかけて、フチはしっかり押さえ、庫内中央に置く。(角皿は入れません)
19 カレー → スタート
(4) 加熱後、ルウを溶かしながら全体をしっかり混ぜ合わせます。

■ポイント

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

きのこカレー



目安時間：　約23分
カロリー：　338kcal
塩分：　　2.5g

材料：4人分

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

＊1～4人分まで自動でできます。

※★の食材については、ポイントをご確認ください。

作りかた

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

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



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

(4) 加熱後、ルウを溶かしながら全体をしっかり混ぜ合わせる。

■ポイント

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

●ルウの種類や野菜の水分量でとろみが変わります。

★冷凍食材でも作ることができます

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

ホームフリージングのコツ

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

キーマカレー



目安時間：　約20分
カロリー：　317kcal
塩分：　　2.6g

材料：4人分

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

＊1～4人分まで自動でできます。

※★の食材については、ポイントをご確認ください。

作りかた

(1) 玉ねぎはみじん切りにし、なすとパプリカは1.5～2cm角に切る。
(2) 耐熱容器に野菜の1/3量→肉を広げて入れる→残りの野菜→残りの材料の順に表面が平らになるように入れる。カレールウは中央を避けてのせる。
(3) ラップをふんわりかけて、フチはしっかり押さえ、庫内中央に置く。(角皿は入れません)
　19 カレー → スタート
(4) 加熱後、ルウを溶かしながら全体をしっかり混ぜ合わせる。

■ポイント

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

★冷凍食材でも作ることができます

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

らくチン！スープ



分量の目安と食材

[1人分]
- お好みの具材(常温・冷蔵)　100g
- 水　約150mL
- 容器サイズ　1L以上

[2人分]
- お好みの具材(常温・冷蔵)　200g
- 水　約300mL
- 容器サイズ　1.5L以上

[4人分]
- お好みの具材(常温・冷蔵)　400g
- 水　約600mL
- 容器サイズ　2.5L以上

＊1～4人分まで自動でできます。

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

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

※水は、だし汁や液体調味料も含めた水分量になります。

※具材の切りかたは、ポイントを参照してください。

作りかた

お好みの具材を組み合わせて、スープやみそ汁が1～4人分まで自動で作れます。

(1) 分量にあった耐熱容器に材料を入れる。
※耐熱容器は、全材料を入れて2倍以上の深さがあるものを使います。(材料表の容器サイズ参照)
※春雨やマカロニを入れる際は、最初に入れます。

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



20 スープ → スタート

(3) 加熱後、全体を混ぜる。

■ポイント

●野菜は、火の通りやすい大きさにカットします。じゃがいもや根菜は薄切りに、葉・果菜は、ざく切りや厚さ1cm以下に切ります。きのこ類は、食べやすい大きさに切ります。記載のないものは、食べやすい大きさに切ります。



●ラップは食材に密着させるように、たるませてかぶせます。このラップのかけかたを作りかたの中では「落としラップ」と記載しています。



メニュー例

- スープ春雨
- みそ汁
- トマトスープ
- 野菜のコンソメスープ

スープ春雨



目安時間：　約23分
カロリー：　125kcal
塩分：　　1.4g

材料：4人分

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

緑豆春雨(乾燥)　40g

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

塩、こしょう　各少々

＊1～4人分まで自動でできます。

作りかた

(1) 耐熱容器に[A]を入れ、春雨を食べやすい長さに切って加える。
※耐熱容器は、全材料を入れて2倍以上の深さがあるものを使います。

(2) (1)に、[B]を加え、落としラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)
20 スープ → スタート

(3) 加熱後、塩、こしょうで味をととのえる。

みそ汁



目安時間：　約23分
カロリー：　63kcal
塩分：　　1.1g

材料：4人分

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

みそ　40g
だし汁　600mL

＊1～4人分まで自動でできます。
※具は、お好みでアレンジしてください。

作りかた

(1) 耐熱容器に全材料を入れる。
※耐熱容器は、全材料を入れて2倍以上の深さがあるものを使います。

(2) 落としラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)
20 スープ → スタート

トマトスープ



目安時間：　約23分
カロリー：　112kcal
塩分：　　1.3g

材料：4人分

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

＊1～4人分まで自動でできます。

作りかた

(1) 耐熱容器に[A]を入れ、マカロニを加える。
※耐熱容器は、全材料を入れて2倍以上の深さがあるものを使います。

(2) (1)に残りの材料をすべて入れ、落としラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)
20 スープ → スタート

野菜のコンソメスープ



目安時間：　約23分
カロリー：　103kcal
塩分：　　1.7g

材料：4人分

キャベツ(ざく切り)	100g
玉ねぎ(薄切り)	1/2個(100g)
じゃがいも(薄切り)	1/2個(80g)
にんじん(薄切り)	1/2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

＊1～4人分まで自動でできます。

作りかた

(1) 耐熱容器に全材料を入れる。
※耐熱容器は、全材料を入れて2倍以上の深さがあるものを使います。

(2) 落としラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)
20 スープ → スタート

(3) 加熱後、全体を混ぜる。

らくチン！リゾット



分量の目安と食材

[1人分]

米	1/4合
お好みの具材(常温・冷蔵)	50g
加熱の前に加える水	250～270mL
容器サイズ	1.5L以上

[2人分]

米	1/2合
お好みの具材(常温・冷蔵)	100g
加熱の前に加える水	300～330mL
容器サイズ	2.5L以上

[4人分]

米	1合
お好みの具材(常温・冷蔵)	200g
加熱の前に加える水	500～520mL
容器サイズ	2.5L以上

＊1～4人分まで自動でできます。

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

※「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。20℃前後の常温のものをお使いください。

※具材の切りかたは、ポイントを参照してください。

作りかた

生米から作る本格リゾットが1～4人分まで自動で作れます。

(1) 米は洗ってたっぷりの水(分量外)に10～20分つけておく。

(2) ザルに上げて水気をよくきり、分量にあった耐熱容器に入れる。

分量の水とお好みの具材を加えて、全体を混ぜる。

※耐熱容器は、全材料を入れて2倍以上の深さがあるものを使います。(材料表の容器サイズ参照)

(3) ラップをせずに、庫内中央に置く。
(角皿は入れません)



21 リゾット → スタート

(4) 加熱後、全体を混ぜる。

■ポイント

●具材の切りかた：下記を参考にし、記載のないものは、細かく切ります。
かぼちゃ、さつまいも：1.5cm角に切る
トマト：ざく切りにする
玉ねぎ：みじん切りにする
きのこ類：小房に分ける、または、細かく切る
ベーコン、ウインナー：1cm角に切る

●チーズを加える場合は、加熱後に加えてください。

●加熱前に米は洗って、たっぷりの水(分量外)に10～20分つけておきます。

●加熱前に材料をしっかりと混ぜます。

●ラップをせずに加熱します。

メニュー例

・かぼちゃリゾット
・チーズリゾット
・トマトリゾット
・和風リゾット

かぼちゃリゾット



目安時間：　約17分
カロリー：　221kcal
塩分：　　1.1g

材料：4人分

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

＊1～4人分まで自動でできます。
※4人分以外のときは、作る人数分に合わせて材料を準備しますが、水は、2人分のときは270mL、1人分のときは240mLにします。

作りかた

(1) 米は洗って、たっぷりの水(分量外)に10～20分つけておく。
(2) ザルに上げて水気をよくきり、耐熱容器に全材料を入れ全体をよく混ぜる。
※耐熱容器は、全材料を入れて2倍以上の深さがあるものを使います。
ご注意：牛乳は分量の水に対して1～2割までにしてください。牛乳の量が多くなるとふきこぼれることがあります。
(3) ラップをせずに、庫内中央に置く。
(角皿は入れません)
21 リゾット → スタート
(4) 加熱後、全体を混ぜる。

チーズリゾット



目安時間：　約17分
カロリー：　211kcal
塩分：　　1.1g

材料：4人分

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

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

作りかた

(1) 米は洗って、たっぷりの水(分量外)に10～20分つけておく。
(2) ザルに上げて水気をよくきり、耐熱容器に入れ、[A]以外の材料を加えて全体を混ぜる。
※耐熱容器は、全材料を入れて2倍以上の深さがあるものを使います。
(3) ラップをせずに、庫内中央に置く。
(角皿は入れません)
21 リゾット → スタート
(4) 加熱後、[A]を加えて全体を混ぜ合わせる。

トマトリゾット



目安時間：　約19分
カロリー：　262kcal
塩分：　　1.5g

材料：4人分

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

＊1～4人分まで自動でできます。
※4人分以外のときは、作る人数分に合わせて材料を準備しますが、水は、2人分のときは200mL、1人分のときは2人分と同量の200mLにします。

作りかた

(1) 米は洗って、たっぷりの水(分量外)に10～20分つけておく。
(2) ザルに上げて水気をよくきり、耐熱容器に全材料を入れ全体をよく混ぜる。
※耐熱容器は、全材料を入れて2倍以上の深さがあるものを使います。
(3) ラップをせずに、庫内中央に置く。
(角皿は入れません)
21 リゾット → スタート
※ベーコンの種類によっては、加熱の途中ではじけることがあります。
(4) 加熱後、全体を混ぜる。

和風リゾット



目安時間：　約16分
カロリー：　155kcal
塩分：　　1.6g

材料：4人分

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

＊1～4人分まで自動でできます。
※4人分以外のときは、作る人数分に合わせて材料を準備しますが、2人分のときは水270mL/めんつゆ大さじ2、1人分のときは水230mL/めんつゆ大さじ1にします。

作りかた

(1) 米は洗って、たっぷりの水(分量外)に10～20分つけておく。
(2) ザルに上げて水気をよくきり、耐熱容器に全材料を入れ全体をよく混ぜる。
※耐熱容器は、全材料を入れて2倍以上の深さがあるものを使います。
(3) ラップをせずに、庫内中央に置く。
(角皿は入れません)
21 リゾット → スタート
(4) 加熱後、全体を混ぜる。

らくチン！パスタ



分量の目安と食材

[1人分]

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

[2人分]

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

[4人分]

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

＊1～4人分まで自動でできます。

※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。

※具材の切りかたは、ポイントを参照してください。

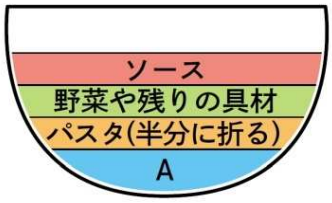
作りかた

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

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

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

(3) 下図を参照して、残りの材料を順に入れる。



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

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



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。

■ポイント

- ●スパゲティは、7分ゆで・1.6mmをお使いください。
- ●野菜を入れずにパスタのみをゆでることもできます。
- ●メニュー例の味付けのほか、市販のパスタソースを使うことができます。
- ●具材の切りかたは下記を参考にし、記載のないものは、細かく切ります。
  パプリカ：乱切り
  ブロッコリーやきのこ類：小房に分ける
  ベーコンやウインナー：厚さ1cm以下に切る
- ●スパゲティは、半分に折って向きをそろえて入れ、ほぐして水になじませます。
- ●材料を耐熱容器に入れたら、ラップをふんわりかけて、フチはしっかり押さえ、すぐに加熱します。

(次ページへ続く)

(前ページの続き)

●加熱後は、すぐにフォークでほぐしながらしっかり混ぜます。



１人分の場合は、パスタ皿で直接作ることも！

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



メニュー例

★メニューは、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

ナポリタン



目安時間：　約24分
カロリー：　520kcal
塩分：　　2.6g

材料：4人分

スパゲティ(7分ゆで・1.6mm)	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	少々
│こしょう	少々
└水	600mL
★パプリカ(乱切り)	1個(160g)
★お好みのきのこ(しめじ、エリンギなど・小房に分ける)	100g
厚切りベーコン(短冊切り)	100g
トマトケチャップ	200g

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

作りかた

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

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

★冷凍食材でも作ることができます

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

ホームフリージングのコツ

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

冷凍なすとさんまのかば焼缶の和風パスタ



目安時間：　約25分
カロリー：　476kcal
塩分：　　2.4g

材料：4人分

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

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

作りかた

(1) 耐熱容器に食材を入れたらすぐに加熱ができるよう、食材は準備をしておく。
(2) 耐熱容器に[A]を入れて混ぜ合わせる。スパゲティを半分に折って向きをそろえて入れ、はしなどでほぐして水になじませる。
(3) [B]以外の残りの食材を加え、ラップをふんわりかけてフチはしっかり押さえ、庫内中央に置く。(角皿は入れません)
22 パスタ → スタート
(4) 加熱後、[B]を加えてすぐにフォークなどを使って底からスパゲティをほぐし、混ぜ合わせる。

※青ねぎは写真のように、盛り付け後にのせてもよいでしょう。

■ポイント

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

★冷蔵・常温の食材でも作ることができます

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

冷凍ブロッコリーのペペロンチーノ



目安時間：　約25分
カロリー：　507kcal
塩分：　　2.3g

材料：4人分

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

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

作りかた

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

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

★冷蔵・常温の食材でも作ることができます

●ブロッコリーは小房に分け花蕾と茎を切り分ける。茎の部分は1cm幅に切る。

ペンネアラビアータ



目安時間：　約26分
カロリー：　419kcal
塩分：　　0.7g

材料：4人分

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

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

作りかた

(1) 耐熱容器に食材を入れたらすぐに加熱ができるよう、食材は準備をしておく。
(2) 耐熱容器に[A]を入れ、混ぜ合わせる。ペンネを入れ、[B]を加えて、ラップをふんわりかけてフチはしっかり押さえ、庫内中央に置く。(角皿は入れません)
22 パスタ → スタート
→ 30秒以内に仕上がりの[強]に合わせる
(3) 加熱後、すぐにフォークなどを使って底から混ぜ合わせてほぐす。お好みでブラックペッパーと粉チーズをかける。

■ポイント

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

らくチン！パスタ(早ゆで)



分量の目安と食材

[1人分]

スパゲティ(3分ゆで・1.6mm)	80g
水	140mL
オリーブオイル	小さじ1
塩	1.5g
お好みの具材(常温・冷蔵)	50g

[2人分]

スパゲティ(3分ゆで・1.6mm)	160g
水	240mL
オリーブオイル	小さじ2
塩	3g
お好みの具材(常温・冷蔵)	100g

[4人分]

スパゲティ(3分ゆで・1.6mm)	320g
水	480mL
オリーブオイル	小さじ4
塩	6g
お好みの具材(常温・冷蔵)	200g

＊1～4人分まで自動でできます。

※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が、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。

※具材の切りかたは、ポイントを参照してください。

作りかた

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。

食材はアレンジできます。記載の分量を目安に常温・冷蔵の食材でお作りください。

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

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

(3) 下図を参照して、残りの材料を入れる。



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

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

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。

■ポイント

●スパゲティは、3分ゆで・1.6mmをお使いください。

●材料を入れたらすぐに加熱をしてください。スパゲティを長時間水につけておくと、加熱後スパゲティがくっつきやすくなります。

●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。

※ソースと容器の組み合わせによっては、多少ふきこぼれることがあります。

●具材の切りかたは下記を参考にし、記載のないものは、薄切りにします。

玉ねぎ：薄切り

パプリカ、ピーマン：細切り

きのこ類：小房に分けるか薄切りにする

ベーコンやウインナー：厚さ1cm以下に切る

●スパゲティは、半分に折って向きをそろえて入れ、ほぐして水になじませます。

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

●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。

(次ページへ続く)

(前ページの続き)

メニュー例

★メニューは、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)

カットトマトのパスタ(早ゆで)



目安時間：　約16分
カロリー：　422kcal
塩分：　　2.8g

材料：4人分

スパゲティ(3分ゆでタイプ・1.6mm)	320g
[A]	
┌水	480mL
│オリーブオイル	小さじ4
└塩	小さじ1
玉ねぎ	1/4個(50g)
ウインナー	90g
ピーマン	2個(60g)
トマトの水煮(缶詰・カット)	400g
コンソメ(顆粒)	大さじ1
おろしにんにく	小さじ2
粉チーズ	適量(お好みで)

＊1～4人分まで自動でできます。
※1人分を作るときは、人数分に合わせて材料は準備しますが、
水は140mLにします。

作りかた

(1) 耐熱容器に食材を入れたらすぐに加熱ができるよう、食材は準備をしておく。玉ねぎは薄切りに、ウインナーは1cm幅の斜め切りに、ピーマンは細切りにする。
(2) 耐熱容器に[A]を入れて混ぜ合わせる。スパゲティを半分に折って向きをそろえて入れ、はしなどでほぐして水になじませる。
(3) 残りの食材を加え、ラップをふんわりかけてフチはしっかり押さえ、庫内中央に置く。(角皿は入れません)
23 パスタ(早ゆで) → 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、混ぜ合わせる。
(5) 器に盛り、お好みで粉チーズをふる。

■ポイント

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

カルボナーラ(早ゆで)



目安時間：　約13分
カロリー：　686kcal
塩分：　　3.4g

材料：4人分

スパゲティ(3分ゆでタイプ・1.6mm)	320g
[A]	
┌水	480mL
│オリーブオイル	小さじ4
└塩	小さじ1
ブロックベーコン	200g
[B]	
┌卵黄	4個
│生クリーム	120mL
│粉チーズ	60g
└黒こしょう	小さじ1

＊1～4人分まで自動でできます。
※1人分を作るときは、人数分に合わせて材料は準備しますが、水は140mLにします。

作りかた

(1) 耐熱容器に食材を入れたらすぐに加熱ができるよう、食材は準備をしておく。ブロックベーコンは、7mm角の拍子木切りにする。[B]は混ぜ合わせておく。
(2) 耐熱容器に[A]を入れて混ぜ合わせる。スパゲティを半分に折って向きをそろえて入れ、はしなどでほぐして水になじませる。
(3) ベーコンを加え、ラップをふんわりかけてフチはしっかり押さえ、庫内中央に置く。(角皿は入れません)
23 パスタ(早ゆで) → スタート
(4) 加熱後、[B]を加えてすぐにフォークなどを使って底からスパゲティをほぐし、混ぜ合わせる。

■ポイント

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

明太子のパスタ(早ゆで)



目安時間：　約12分
カロリー：　479kcal
塩分：　　3.7g

材料：4人分

スパゲティ(3分ゆでタイプ・1.6mm)	320g
水	480mL
バター	80g
[A]	
┌ 明太子	160g
└ めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ4
青じそ	10枚

＊1～4人分まで自動でできます。
※1人分を作るときは、人数分に合わせて材料は準備しますが、
水は140mLにします。

作りかた

(1) 耐熱容器に食材を入れたらすぐに加熱ができるよう、食材は準備をしておく。バターは小さく切り、青じそはせん切りにする。[A]は混ぜ合わせておく。
(2) 耐熱容器に水を入れる。スパゲティを半分に折って向きをそろえて入れ、はしなどでほぐして水になじませる。
(3) バターを加え、ラップをふんわりかけてフチはしっかり押さえ、庫内中央に置く。(角皿は入れません)
23 パスタ(早ゆで) → スタート
(4) 加熱後、[A]を加えてすぐにフォークなどを使って底からスパゲティをほぐし、混ぜ合わせる。
(5) 器に盛り、青じそをのせる。

■ポイント

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

冷凍きのこの中華風パスタ(早ゆで)



目安時間：　約18分
カロリー：　419kcal
塩分：　　2.8g

材料：4人分

スパゲティ(3分ゆでタイプ・1.6mm)	320g
[A]	
┌水	480mL
│ごま油	大さじ2
│めんつゆ (2倍濃縮)	75mL
└塩	小さじ2/3
玉ねぎ	1/4個(50g)
かにかまぼこ	80g
★冷凍しめじ	200g
[B]	
┌青ねぎ	40g
└ごま油	小さじ4

＊1～4人分まで自動でできます。
※1人分を作るときは、人数分に合わせて材料は準備しますが、
水は140mLにします。
※★の食材については、ポイントをご確認ください。

作りかた

(1) 耐熱容器に食材を入れたらすぐに加熱ができるよう、食材は準備をしておく。玉ねぎは薄切りに、かにかまぼこは細かくさき、青ねぎは小口切りにする。
(2) 耐熱容器に[A]を入れて混ぜ合わせる。スパゲティを半分に折って向きをそろえて入れ、はしなどでほぐして水になじませる。
(3) [B]以外の残りの食材を加え、ラップをふんわりかけてフチはしっかり押さえ、庫内中央に置く。(角皿は入れません)
23 パスタ(早ゆで) → スタート
(4) 加熱後、[B]を加えてすぐにフォークなどを使って底からスパゲティをほぐし、混ぜ合わせる。
※青ねぎは写真のように、盛り付け後にのせてもよいでしょう。

■ポイント

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

★冷蔵・常温の食材でも作ることができます

●しめじは、小房に分けます。

ワンディッシュごはん



■ポイント

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

●市販のパックごはんも使えます。パックごはんを使う場合は、スタート後30秒以内に仕上がりの[強]に合わせます。

●お好みの食材で作ることができます。

野菜：葉・果菜は3～4cm長さやひと口大に、根菜は細切りや薄切りにします。

肉：薄切り肉は豚バラ肉がおすすめです。3cm幅くらいに切ります。

鶏肉は1.5cm角に切ります。

●容器は、直径15～20cmくらいの深さのある容器を使います。

分量の目安と食材：1人分

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

※具の野菜や肉については、ポイントを参照してください。

メニュー例

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

作りかた

お好みの具材で1人分のごはんメニューが作れます。

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

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

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秒以内に仕上がりの[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。



※写真は冷やごはんをのせたときのイメージです。

お手軽ルーローハン



目安時間：　約4分30秒
カロリー：　740kcal
塩分：　3.0g

材料：1人分

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

作りかた

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

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

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秒以内に仕上がりの[強]に合わせます。

§手動でするときは

レンジ600Wで約4分30秒

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

チキンライス



目安時間：　約4分
カロリー：　524kcal
塩分：　2.7g

材料：1人分

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

作りかた

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

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

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

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秒以内に仕上がりの[強]に合わせます。

§手動でするときは

レンジ600Wで約4分

(4) 加熱後、ごはんと具をほぐしながら混ぜ合わせる。

※お好みでパセリのみじん切りをかけてもよいでしょう。

ツナカレーごはん



目安時間：　約4分
カロリー：　591kcal
塩分：　　1.8g

材料：1人分

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

作りかた

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

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

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秒以内に仕上がりの[強]に合わせます。

§手動でするときは

レンジ600Wで約4分

(3) 加熱後、ごはんと具をほぐしながら混ぜ合わせる。

※写真は、イタリアンパセリを添えています。

たらこの彩りごはん



目安時間：　約4分
カロリー：　377kcal
塩分：　　1.2g

材料：1人分

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

作りかた

(1) 耐熱容器(直径15～20cmくらいの深さのあるもの)にたらこと酒を入れ、たらこをほぐしてから残りの具の材料を入れて混ぜ合わせる。

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

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秒以内に仕上がりの[強]に合わせます。

§手動でするときは

レンジ600Wで約4分

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

焼きとりごはん



目安時間：　約4分
カロリー：　472kcal
塩分：　　2.4g

材料：1人分

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

作りかた

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

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

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秒以内に仕上がりの[強]に合わせます。

§手動でするときは

レンジ600Wで約4分

(3) 加熱後、ごはんと具をほぐしながら混ぜ合わせ、青ねぎをのせる。

※お好みで、一味とうがらしをかけてもよいでしょう。

ワンディッシュヌードル



・冷凍ゆでめんの場合

めんが斜めにならずに水平になるよう具の上にのせる。



・冷蔵ゆでめんの場合

水にくぐらせてほぐしためんを具の上にのせる。



分量の目安と食材：1人分

[ゆでめん]

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

[具]

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

※具の野菜や肉については、ポイントを参照してください。

作りかた

お好みの具材で1人分のヌードルメニューが作れます。

(1) 耐熱容器に具の材料を入れて混ぜ合わせる。

(2) ゆでめんを(1)の上にのせる。ラップをふんわりかけてフチはしっかり押さえ、庫内中央に置く。(角皿は入れません)

15 ヌードル

(冷凍のときは、[冷凍]を表示させる)

→ スタート

(3) 加熱後、めんと具をほぐしながら混ぜ合わせる。

■ポイント

●冷蔵ゆでめんは、水にくぐらせてほぐしてから使います。

●メニュー写真ではうどんを使っていますが、お好みのゆでめん(中華そば、そばなど)でも作ることができます。(味付けはお好みで調整してください)

●乾めんや生めん、冷蔵ゆでめんをご家庭で冷凍したものは使えません。

●お好みの食材で作ることができます。

野菜：葉・果菜は3～4cm長さやひと口大に、根菜は細切りや薄切りにします。

肉：薄切り肉は豚バラ肉がおすすめです。3cm幅くらいに切ります。

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

●ゆでめんの種類、保存状態、大きさなどによって、仕上がりが変わることがあります。加熱が足りないときは、全体を混ぜ合わせてから時間を延長するか手動のレンジ600Wで様子を見ながら加熱してください。

メニュー例

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

カレーうどん



目安時間：　約6分(冷凍)
カロリー：　524kcal
塩分：　　5.1g

材料：1人分

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

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

青ねぎ(斜め切り)　適量

作りかた

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

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



15 ヌードル
(冷凍のときは、[冷凍]を表示させる)
→ スタート

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

(3) 加熱後、めんと具をほぐしながら混ぜ合わせ、青ねぎをのせる。

カルボナーラうどん



目安時間：　約6分(冷凍)
カロリー：　542kcal
塩分：　　3.3g

材料：1人分

[ゆでめん]	
┌ 市販の冷凍ゆでめん	1玉(170～200g)
│　(厚み2～3cmのもの)	
│ または	
└ 市販の冷蔵ゆでめん	1玉(約180g)
[具]	
┌ ブロックベーコン	50g
│　(1cm角の拍子木切り)	
│ しめじ(小房に分ける)	50g
│ 牛乳	小さじ4
│ 水	小さじ2
│ おろしにんにく	小さじ1/2
│ コンソメ(顆粒)	小さじ1/2
└ バター	10g
[A]	
┌ 粉チーズ	大さじ1/2
└ 粗びきブラックペッパー	適量
卵黄	M1個

作りかた

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

(2) ゆでめんを(1) の上にのせる。

・**冷凍ゆでめんの場合**
めんが斜めにならないように具の上にのせる。

・**冷蔵ゆでめんの場合**
水にくぐらせてほぐしためんを具の上にのせる。

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



15 ヌードル
(冷凍のときは、[冷凍]を表示させる)
→ スタート
→ 30秒以内に仕上がりの[強]に合わせる
§手動でするときは
冷凍のとき：レンジ600Wで約6分
冷蔵のとき：レンジ600Wで約4分
※ベーコンの種類によっては、加熱の途中ではじけることがあります。

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

レンジメニュー　ワンディッシュヌードル

ツナとアスパラのペペロンうどん



目安時間：　約6分(冷凍)
カロリー：　400kcal
塩分：　　1.3g

材料：1人分

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

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

作りかた

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

(2) ラップをふんわりかけて、フチはしっかり押さえ、庫内中央に置く。(角皿は入れません)
15 ヌードル
(冷凍のときは、[冷凍]を表示させる)
→ スタート
§手動でするときは
冷凍のとき：レンジ600Wで約6分
冷蔵のとき：レンジ600Wで約3分30秒

(3) 加熱後、めんと具をほぐしながら混ぜ合わせる。

焼きうどん風



目安時間：　約7分(冷凍)
カロリー：　573kcal
塩分：　　2.8g

材料：1人分

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

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

青のり　適量

作りかた

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

(2) ラップをふんわりかけて、フチはしっかり押さえ、庫内中央に置く。(角皿は入れません)
15 ヌードル
(冷凍のときは、[冷凍]を表示させる)
→ スタート
→ 30秒以内に仕上がりの[強]に合わせる

§手動でするときは
冷凍のとき：レンジ600Wで約7分
冷蔵のとき：レンジ600Wで約5分

(3) 加熱後、めんと具をほぐしながら混ぜ合わせ、青のりをかける。

レンジメニュー　ワンディッシュヌードル

野菜たっぷりスタミナうどん



目安時間：　約7分(冷凍)
カロリー：　377kcal
塩分：　　2.2g

材料：1人分

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

[具]
- 豚ひき肉　50g
- なす(長さを半分に切って縦に8等分に切る)　小1本(80g)
- ニラ(2～3cm長さに切る)　1/2束(50g)
- おろしにんにく　小さじ1/2
- 豆板醤　小さじ1/3
- めんつゆ(ストレート)　小さじ4

白ごま　適量

作りかた

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

(2) ラップをふんわりかけて、フチはしっかり押さえ、庫内中央に置く。(角皿は入れません)
15 ヌードル
(冷凍のときは、[冷凍]を表示させる)
→ スタート
§手動でするときは
冷凍のとき：レンジ600Wで約7分
冷蔵のとき：レンジ600Wで約4分30秒

(3) 加熱後、めんと具をほぐしながら混ぜ合わせ、白ごまをかける。

豆腐の水切り



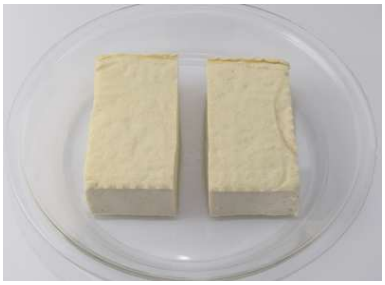
目安時間：　約2分

材料

豆腐	1丁(300g)

作りかた

(1) 豆腐を半分に切って耐熱性の皿の中央にすき間を空けて並べ、ラップをせずに庫内中央に置く。(角皿は入れません)



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

手動調理 → レンジ・600W → 決定
→ 約2分 → スタート

(3) 加熱後、キッチンペーパーで包み、しばらくおく。

干ししいたけをもどす



目安時間：　約5分

材料

干ししいたけ	2枚
水	200mL

作りかた

(1) 耐熱容器に干ししいたけを入れ、分量の水を加える。その上に耐熱性の皿をのせ、重しにする。



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

(2) (1)をラップをせずに庫内中央に置く。(角皿は入れません)

手動調理 → レンジ・500W → 決定
→ 約5分 → スタート

(3) 加熱後、重しの皿をのせたまま5分ほどしばらくつけておく。

スポンジケーキ



目安時間： 約35分
カロリー： 246kcal(1/8切れ)
塩分： 0.1g

材料：直径18cmの金属製丸型1個分

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

＊15cm、21cmも自動で焼けます。材料は、次ページ記載のサイズ別材料表をご参照ください。

作りかた

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

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



(4) 卵黄に残りの砂糖を入れて湯せんし、人肌程度にあたたまったら湯せんからはずし、白っぽく筋がつくくらい(マヨネーズ状)まで泡立てる。



(5) 卵黄と卵白を合わせ、バニラエッセンスを加えて泡立器でなめらかになるまで混ぜ合わせる。
(6) (5)に薄力粉をふるいながら加え、ヘラで泡を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
36 スポンジケーキ(分量を選択)
→ スタート
§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)
(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後、トントンとたたいて空気抜きをする。
ポイント…高い位置から流し入れると泡が均一になります。

(次ページへ続く)

(前ページの続き)

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

(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、とろみが付けば、バニラエッセンスとブランデーを加えてさらに泡立てる。
ポイント…泡立てすぎてモロモロになってしまったら残っている生クリームを少し加え、泡立器でゆっくり混ぜるとなめらかになります。

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

サイズ別材料表

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

チョコレートケーキ



目安時間： 約35分
カロリー： 245kcal(1/8切れ)
塩分： 0.1g

材料：直径18cmの金属製丸型1個分

薄力粉	70g
ココア	20g
卵	M3個
砂糖	90g
バニラエッセンス	少々
バター	15g
牛乳	大さじ1
[ホイップクリーム]	
┌生クリーム	200mL
│砂糖	大さじ2
│ココア	大さじ3
└バニラエッセンス、ブランデー	各少々
仕上げ用チョコレートなど	適量
クッキングシート	

＊15cm、21cmも自動で焼けます。材料は、次ページ記載のサイズ別材料表をご参照ください。

作りかた

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

(1) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
(2) 丸型の内側に薄くバター(分量外)をぬってクッキングシートを敷く。卵は卵黄と卵白に分ける。
(3) 卵白は大きいボウルに入れてツノが立つまで泡立て、砂糖の半量を少しずつ加えてさらに泡立てる。
ポイント…卵白、卵黄の泡立てがポイント。しっかり泡立ててください。
(4) 卵黄に残りの砂糖を入れて湯せんし、人肌程度にあたたまったら湯せんからはずし、白っぽく筋がつくくらい(マヨネーズ状)まで泡立てる。
(5) 卵黄と卵白を合わせ、バニラエッセンスを加えて泡立器でなめらかになるまで混ぜ合わせる。
(6) (5)に薄力粉とココアを合わせてふるいながら加え、ヘラで泡をこわさないようにサックリと、粉けがなくなるまで底から生地を持ち上げるようにして混ぜ合わせる。
ポイント…混ぜかたが足りないとキメが粗く、混ぜすぎるとふくらみが悪くなります。
(7) 耐熱容器に小さく切ったバターと牛乳を入れ、ラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)
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(分量を選択)
→ スタート
§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)
(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後、トントンとたたいて空気抜きをする。
ポイント…高い位置から流し入れると泡が均一になります。
(11) 予熱が完了すれば、角皿の中央に(10)をのせ、下段に入れる。
スタートを押す。
(12) 加熱後、焼き縮みを防ぐため、すぐに型ごと20～30cmの高さから1回落とす。(中央がくぼまず、よりきれいに仕上がる)底を上にして型から出し、アミにのせて冷ます。
(13) ホイップクリームを作る。ボウルにあらかじめ冷やしておいた生クリームと砂糖とココア(同量の湯で溶いたもの)を入れ、氷水でボウルごと冷やしながら泡立て、とろみが付けば、バニラエッセンスとブランデーを加えてさらにツノが立つまで泡立てる。ケーキを横半分に切り、クリームを薄くぬってケーキで挟み、残りのクリームとチョコレートなどで飾る。

(次ページへ続く)

(前ページの続き)

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

サイズ別材料表		
材料＼直径	15cm	21cm
薄力粉	50g	90g
ココア	10g	30g
卵	M2個	M4個
砂糖	60g	120g
バター	10g	20g
牛乳	小さじ2	小さじ4

ボウルケーキ



目安時間： 約40分
カロリー： 275kcal(1/8切れ)
塩分： 0.2g

材料：直径21cmのステンレス製ボウル1個分

薄力粉	120g
卵	M4個
砂糖	120g
バニラエッセンス	少々
バター	20g
牛乳	小さじ4
[ホイップクリーム]	
┌生クリーム	200mL
│砂糖	大さじ2
└バニラエッセンス	適量
仕上げ用飾り(お好みのフルーツなど)	適量

＊ボウルはガラス製のものではうまく焼けません。

作りかた

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

(1) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
(2) ステンレス製ボウルの内側に薄くバター(分量外)をぬって薄力粉(分量外)を軽くふり、余分な粉を落として冷蔵室で冷やしておく。卵は卵黄と卵白に分ける。
(3) 卵白は大きいボウルに入れてツノが立つまで泡立て、砂糖の半量を少しずつ加えてさらに泡立てる。
ポイント…卵白、卵黄の泡立てがポイント。しっかり泡立ててください。
(4) 卵黄に残りの砂糖を入れて湯せんし、人肌程度にあたたまったら湯せんからはずし、白っぽく筋がつくくらい(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、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([21cm]に合わせる) → スタート
§手動でするときは
オーブン・予熱あり170℃で約40分
(10) (2)のボウルに(8)を高い位置から流し入れ、ボウルをゆすって表面をならした後、トントンとたたいて空気抜きをする。
ポイント…高い位置から流し入れると泡が均一になります。
(11) 予熱が完了すれば、角皿の中央に(10)をのせ、下段に入れる。
スタートを押す。
(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)ボウルから出し、アミにのせて冷ます。
(13) ホイップクリームを作る。ボウルにあらかじめ冷やしておいた生クリームと砂糖を入れ、氷水でボウルごと冷やしながら泡立て、とろみが付けばバニラエッセンスを加えてさらに泡立てる。
ポイント…泡立てすぎてモロモロになってしまったら残っている生クリームを少し加え、泡立器でゆっくり混ぜるとなめらかになります。
(14) 皿にケーキをのせ、クリームを絞り、お好みのフルーツなどで飾る。
※ケーキを横半分に切り、ホイップクリームとフルーツをはさんでもよいでしょう。

お菓子・ドライフード

シフォンケーキ



目安時間： 約45分
カロリー： 198kcal(1/10切れ)
塩分： 0.1g

材料：直径20cmのアルミ製シフォンケーキ型1個分

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

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

作りかた

(1) 卵白をツノが立つまで泡立て、砂糖の半量を少しずつ加えて、さらに泡立てる。
(2) 卵黄に残りの砂糖を加えて白っぽくなるまで泡立てる。
(3) (2)に牛乳を1度に加えてザッと混ぜ、泡立器で混ぜながらサラダ油を少しずつ加える。
(4) (3)に薄力粉をふるい入れ、泡立器で粉けがなくなるまで混ぜ合わせる。
(5) 予熱する。(付属品・食品は入れません)
予熱目安時間約5分
37 シフォンケーキ → スタート
§手動でするときは
オーブン・予熱あり170℃で約45分
(6) (4)に(1)の1/3量を加えて泡立器でよく混ぜ、残りの(1)を加えてヘラで泡をつぶさないようサックリと混ぜる。
(7) 何もぬっていない型に(6)を流し入れ、中央の筒の部分を親指で押さえて両手で型を持ち、台の上にトントンとたたきつけて空気抜きをする。
(8) 予熱が完了すれば、角皿の中央に(7)をのせ、下段に入れる。
スタートを押す。
(9) 加熱後、すぐに型をさかさまにして冷ます。完全に冷めたら、型とケーキの間にナイフを入れてケーキをはずす。
アドバイス…さかさまにしないで放置すると生地がしぼみます。

お菓子・ドライフード

パウンドケーキ



目安時間： 約45分
カロリー： 233kcal(1/8切れ)
塩分： 0.3g

材料：約16×7×高さ6㎝の金属製パウンドケーキ型1本分

[ラム酒漬けフルーツ]	
┌ ドライフルーツ	90g
└ ラム酒	大さじ2(30mL)
バター(柔らかくしたもの)	100g
砂糖	80g
卵	M2個
[A]	
┌ 薄力粉	100g
└ ベーキングパウダー	小さじ2/3
[B]	
┌ くるみ(粗みじん切り)	20g
│ レモン汁	1/2個分
│ レモンの皮(すりおろす)	1/2個分
└ バニラエッセンス	少々
スライスアーモンド	適量
クッキングシート	

作りかた

(1) お好みのドライフルーツを粗みじんに切る。耐熱容器に入れてラム酒を加え、ラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)
手動調理 → レンジ・500W → 決定 → 1分〜1分30秒 → スタート

(2) パウンド型の内側に薄くバター(分量外)をぬってクッキングシートを敷く。卵は卵黄と卵白に分ける。
ご注意：クッキングシートは庫内壁面に接触させると焦げることがあります。

(3) ボウルに柔らかくしたバターと分量の砂糖の約2/3を入れ、白っぽくなるまで練り混ぜ、さらに卵黄を加えて混ぜる。

(4) 卵白は大きいボウルに入れてツノが立つまで泡立て、残りの砂糖を少しずつ加えてさらに泡立てる。

(5) (3)に(4)の半量を加え、[A]を合わせてふるい入れ、サックリと混ぜ、残りの(4)を混ぜる。

(6) 予熱する。(付属品・食品は入れません)
予熱目安時間約5分
手動調理 → オーブン・予熱あり → 決定 → 170℃ → スタート

(7) (5)に[B]とラム酒漬けフルーツを加えて混ぜる。型に入れて中央に溝を作るようにしてへこませ、スライスアーモンドを散らす。

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

ヘルシオを無線LAN接続すると便利！

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

お菓子・ドライフード

アーモンドケーキ



目安時間： 約45分
カロリー： 236kcal(1/8切れ)
塩分： 0.3g

材料：直径21cmの金属製タルト型1個分

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

作りかた

(1) タルト型の内側に溶かしバターをぬって、薄力粉をふり、冷蔵室で冷やしておく。

(2) ボウルに[A]を入れ、ヘラで混ぜ合わせる。よく溶いた卵をまず1個分入れ、粉気がなくなるまでしっかり混ぜる。残りの卵を2回に分けて加え、その都度よく混ぜる。

(3) (2)に[B]をふるい入れ、サックリと混ぜる。

(4) 耐熱容器に小さめに切ったバターを入れ、ラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)
手動調理 → レンジ・200W → 決定 → 約2分 → スタート
バターのかたまりがなくなるまで溶かす。

(5) (3)に(4)をまわし入れ、底から生地をすくい上げるようにして混ぜる。ラム酒とバニラエッセンスを加えてさらに混ぜる。

(6) 予熱する。(付属品・食品は入れません)
予熱目安時間約5分
手動調理 → オーブン・予熱あり → 決定 → 170℃ → スタート

(7) (1)の型に生地を入れ、表面を平らにならし、スライスアーモンドを散らす。

(8) 予熱が完了すれば、(7)を角皿の中央にのせ、下段に入れる。
約45分に合わせ、スタートを押す。

ヘルシオを無線LAN接続すると便利！

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

ロールケーキ



目安時間： 約15分
カロリー： 262kcal(1/8切れ)
塩分： 0.2g

材料：1本分

[スポンジケーキ生地]

薄力粉	90g
卵	M5個
砂糖	100g
バニラエッセンス	少々
牛乳	大さじ1
バター	20g

[ホイップクリーム]

生クリーム	200mL
砂糖	大さじ2
バニラエッセンス、ブランデー	各少々
黄桃やキウイなどお好みのフルーツ	適量
クッキングシート	

作りかた

(1) 角皿の内側に薄くバター(分量外)をぬってクッキングシートを角皿のフチから2cm高くなるように敷く。薄力粉はふるっておく。
※クッキングシートは庫内壁面に接触しないようにしてください。

(2) 大きめのボウルに卵を割りほぐして砂糖を加え、混ぜながら湯せんにかける。人肌程度にあたたまったら湯せんからはずす。

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

(4) 深めの耐熱容器に牛乳と小さく切ったバターを入れ、ラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)
手動調理 → レンジ・200W → 決定 → 30秒〜1分 → スタート
バターのかたまりがなくなるまで溶かす。

(5) 予熱する。(付属品・食品は入れません)
予熱目安時間約6分
手動調理 → オーブン・予熱あり → 決定 → 180℃ → スタート

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



※ロールケーキは、スポンジケーキと比べると、卵に対して薄力粉の割合が少ないため、粉合わせが足りないと、キメの粗いケーキになります。ただし、ぐるぐると練り合わせると粘りが出るので気を付けてください。

(7) (4)の牛乳とバターを溶かしたものに、(6)の生地を少量加えて混ぜ合わせ、生地と(5)をなじませてから、(6)に加え、手早く混ぜ合わせる。

(8) (1)の角皿に生地を流し入れて表面をならし、空気抜きをする。

(9) 予熱が完了すれば、(8)の下に角皿をもう1枚重ね、上段に入れる。
約15分に合わせ、スタートを押す。
ポイント…角皿を2枚重ねることによって底に焼き色が付きにくく、巻いたときに白くきれいにできます。また、柔らかく仕上げることができます。

(10) 加熱後、角皿から取り出し、クッキングシートをつけたまま粗熱を取る。

(11) ホイップクリームを作る。ボウルにあらかじめ冷やしておいた生クリームと砂糖を入れ、氷水でボウルごと冷やしながら泡立て、とろみが付けば、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。

(次ページへ続く)

(前ページの続き)

(12) ホイップクリームに小さく切ったフルーツを混ぜる。
(13) ケーキを裏返してクッキングシートをはがし、再度裏返してクッキングシートにのせ、表面にクリームをぬって巻く。
※ケーキの外周の固さが気になるときは、固い箇所にぬれぶきんをあてておくと、巻きやすくなります。
※巻き終わりになる方の生地の端を1cmぐらい斜めに切り落とすと巻き終わりの段差がなくなり、きれいに落ち着きます。
(14) 巻き終われば、クッキングシートで包み、さらにラップで包んで、巻き終わりを下にして冷蔵室で約30分おき、なじませる。

ヘルシオを無線LAN接続すると便利！

ヘルシオを無線LAN接続し、
COCORO KITCHEN レシピサービスから
メニューをダウンロードすると、最適なタイミングで過熱水蒸気を使って調理。水のチカラでしっとり焼き上げます。
※水タンクに水を入れます。(水位1以上)
COCORO KITCHENを2度押す
→ メニュー番号【0213】を設定
→ 決定 → スタート
※加熱をスタートする前に、選択したメニュー番号が本体に正しく表示されていることを確認してください。
予熱完了後、生地を入れた角皿の下にもう一枚角皿を重ね、上段に入れる。
スタートを押す。

お菓子・ドライフード

チーズケーキ



目安時間： 約1時間
カロリー： 322kcal(1/8切れ)
塩分： 0.5g

材料：直径18cmの金属製丸型1個分

グラハムクラッカー	70g
バター	35g
クリームチーズ	200g
砂糖	90g
卵	M2個
生クリーム	200mL
レモン汁	大さじ3
薄力粉	大さじ3
クッキングシート	

＊グラハムクラッカーが手に入らない場合は、小麦胚芽入りのクラッカーやビスケットでもよいでしょう。

作りかた

(1) 丸型の内側に薄くバター(分量外)をぬってクッキングシートを敷く。
(2) グラハムクラッカーを2重にしたビニール袋に入れて細かくくだく。
(3) 耐熱容器に小さめに切ったバターを入れ、ラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)
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。
(4) 加熱後、(2)を入れて混ぜ合わせ(1)の型の底に敷き詰める。
(5) ボウルにクリームチーズと砂糖を入れて泡立器でなめらかになるまで混ぜ、その後、残りの材料を材料表の順に入れてその都度混ぜる。薄力粉はふるい入れる。
(6) 予熱する。(付属品・食品は入れません)
予熱目安時間約5分
手動調理 → オーブン・予熱あり → 決定 → 170℃ → スタート
(7) (4)に(5)を流し入れ、予熱が完了すれば、角皿の中央にのせ、下段に入れる。
約1時間に合わせ、スタートを押す。
(8) 加熱後、型に入れたまま粗熱を取り、冷蔵室で冷やす。

お菓子・ドライフード

さつまいもの蒸しパン



目安時間： 約25分
カロリー： 120kcal(1個)
塩分： 0.3g

材料：ステンレス製プリン型10個分

卵	M2個
砂糖	100g
サラダ油	大さじ2
牛乳	150mL
[A]	
┌ 薄力粉	200g
└ ベーキングパウダー	大さじ1/2
さつまいも(1cm角に切る)	100g
紙ケース	10枚

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位2)
(2) ボウルに卵を割り入れ、砂糖を加えて泡立器でよく混ぜる。
(3) サラダ油、牛乳の順に加えて混ぜ合わせ、[A]を合わせてふるい入れ、ダマが残らないように泡立器で混ぜ合わせる。
(4) プリン型に紙ケースを入れ、生地を等分に入れて表面にさつまいもを散らし、角皿にのせる。
(5) (4)を上段に入れる。
手動調理 → 蒸し物 → 決定 → 約25分 → スタート
(6) 加熱後、型から出す。

お菓子・ドライフード

クッキー(型抜きクッキー)



目安時間： 約17分
カロリー： 153kcal(5個)
塩分： 0.2g

材料：約108個(2段分)	
バター	180g
砂糖	160g
卵	L1個
バニラエッセンス	少々
薄力粉	380g

作りかた

(1) 柔らかくしたバターと砂糖を白っぽくなるまで練り混ぜる。
(2) 溶いた卵を少しずつ加えてよく混ぜ、バニラエッセンスを加える。
(3) 薄力粉をふるい入れてサックリと混ぜる。粉けがなくなれば、ひとまとめにしてラップに包み、冷蔵室で30分以上ねかせる。
(4) 2枚の角皿に薄くバター(分量外)をぬっておく。
(5) ラップとラップの間に(3)の生地をはさみ、めん棒で厚さ約5mmにのばす。
ポイント…めん棒の両側に厚さ5mmのもの(割りばしなど)を置くときれいにのばせます。
(6) お好みの型で抜き、角皿に間隔をあけて等分に並べる。
ポイント…抜き型に粉を付けると抜きやすくなります。
※一度型で抜いた生地はまとめて、のばしては抜くことをくり返します。
(7) 予熱する。(付属品・食品は入れません)
予熱目安時間約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分に合わせ、スタートを押す。
(9) 加熱後、熱いうちに角皿からはずして冷ます。

ヘルシオを無線LAN接続すると便利！

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

お菓子・ドライフード

アイスボックスクッキー



目安時間： 約17分
カロリー： 143kcal(5個)
塩分： 0.2g

材料：約80個(2段分)

[クッキー生地]

バター(柔らかくしたもの)	160g
砂糖	100g
卵	L1個
バニラエッセンス	少々
薄力粉[a]	150g
薄力粉[b]	130g
ココア	15g

作りかた

(1) 柔らかくしたバターと砂糖を白っぽくなるまで練り混ぜる。
(2) 溶いた卵を少しずつ加えてよく混ぜ、バニラエッセンスを加える。
(3) (2)を半分に分けて一方に薄力粉[a]を加えてバニラ生地にする。もう一方には薄力粉[b]とココアを合わせてふるい入れ、ココア生地にする。
(4) お好みの形にし、3cm角(または直径3cm程度)の長さ24cmの棒状にととのえ、ラップに包んで冷凍室で1時間以上冷やし固める。ラップを取って厚さ6mmに切り、少し多めにバター(分量外)をぬった2枚の角皿に並べる。
(5) 予熱する。(付属品・食品は入れません)
予熱目安時間約6分
手動調理 → オーブン・予熱あり → 決定
→ 180℃ → スタート
(6) 予熱が完了すれば、(4)を上段と下段に入れる。
17～19分に合わせ、スタートを押す。
(7) 加熱後、熱いうちに角皿からはずして冷ます。

ヘルシオを無線LAN接続すると便利！

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

シュークリーム



目安時間： 約30分
カロリー： 149kcal(1個)
塩分： 0.2g

材料：12個(1段分)

[カスタードクリーム]
- 薄力粉、コーンスターチ 各大さじ2
- 砂糖 80g
- 牛乳 2カップ
- 卵黄 M3個
- バター 30g
- ブランデー 小さじ2
- バニラエッセンス 少々

[シュー生地]
- 水 100mL
- バター 50g
- 薄力粉 50g
- 卵 M2～3個

アルミホイル

作りかた

■カスタードクリームを作る

(1) 大きめの耐熱容器に薄力粉とコーンスターチ、砂糖を入れる。牛乳を少し加えて泡立器でのばし、卵黄、残りの牛乳を加えてよく混ぜ、ラップをせずに庫内中央に置く。(角皿は入れません)
手動調理 → レンジ・500W → 決定 → 約3分30秒 → スタート
加熱後、混ぜてから[延長]で下記加熱時間に合わせてさらに加熱し、加熱のたびに全体をよく混ぜる。
延長で約1分 → 約1分 → 3～4分(合計8分30秒～9分30秒)
ポイント…加熱直後は柔らかめですが、冷めるとちょうどよい固さになります。

(2) バターを加えてよく混ぜ、冷めたらブランデーとバニラエッセンスを加えて香りを付ける。
ポイント…ブランデーとバニラエッセンスは必ず冷めてから加えましょう。熱いうちに加えると香りがとんでしまいます。加熱後、表面にラップを密着させて空気に触れないようにしておくと、膜が張りません。

■シュー生地を作る

(3) 卵は室温にもどしておく。
大きめ(直径22cm以上)の耐熱容器に水と小さく切ったバターを入れ、分量の薄力粉のうち小さじ1/2を入れ、ラップをせずに庫内中央に置く。(角皿は入れません)
手動調理 → レンジ・600W → 決定 → 約3分30秒 → スタート
ポイント…水とバターが充分沸とうしているところに薄力粉を加えます。沸とうが足りないときは、加熱を延長してください。

(4) 加熱後、残りの薄力粉を加え、ヘラで手早くしっかり練る。ラップをせずに庫内中央に置く。(角皿は入れません)
手動調理 → レンジ・500W → 決定 → 40～50秒 → スタート

(5) 溶いた卵をまず1個分加える。きれいに混ざったら、生地の状態を見ながら残りの卵を少しずつ加えてのばす。

(6) ヘラですくってみて、ゆっくり落ちるぐらいの固さに調節する。
ポイント…生地の半量ほどをヘラですくってヘラを傾け、5秒数えてポタッと落ちるくらいの固さです。



卵が全部入らないうちにこの状態になったら、卵を加えるのをやめる。

(7) 予熱する。(付属品・食品は入れません)
予熱目安時間約8分
手動調理 → オーブン・予熱あり → 決定 → 200℃ → スタート

(8) 角皿にアルミホイルを敷き、薄くバター(分量外)をぬる。生地を直径1cmの丸型口金を付けた絞り出し袋に入れて、12個絞り出し、生地に霧を吹く。

(次ページへ続く)

(前ページの続き)

(9) 予熱が完了すれば、(8)を上段に入れる。
約30分に合わせ、スタートを押す。
ポイント…焼き上がるまでに冷たい空気が入るとしぼんでしまいますので、焼いている途中はドアを開けないようにしましょう。

(10) 加熱後、シュー皮が熱いうちに手早くアルミホイルからはずして冷ます。シュー皮の上部をナイフで切り、中にカスタードクリームを詰める。
ポイント…シュークリームは生地の作りかたでふくらみが変わってきます。柔らかすぎたりするとうまくふくらまない場合があります。

ヘルシオを無線LAN接続すると便利！

ヘルシオを無線LAN接続し、
COCORO KITCHEN レシピサービスから
メニューをダウンロードすると、最適なタイミングで過熱水蒸気を使って調理。水のチカラでしっとり焼き上げます。また、分量違い(1段/2段)も自動で調理できます。
※水タンクに水を入れます。(水位1以上)
COCORO KITCHENを2度押す
→ メニュー番号【0225】を設定 → 決定
→ 分量選択 → スタート
※加熱をスタートする前に、選択したメニュー番号が本体に正しく表示されていることを確認してください。
予熱完了後、1段のときは上段に、2段のときは上段と下段に入れる。
スタートを押す。

プリン



目安時間： 約20分
カロリー： 105kcal(1個)
塩分： 0.1g

材料：ステンレス製プリン型10個分

[カラメルソース]
- 砂糖 大さじ5
- 水、湯 各大さじ1

[プリン液]
- 牛乳 500mL
- 砂糖 70g
- 卵 M4個
- バニラエッセンス 少々

アルミホイル

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位2)

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

(3) プリン型に、カラメルソースを同量ずつ入れる。

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

お菓子・ドライフード

プリン(なめらかタイプ)



目安時間： 約30分
カロリー： 170kcal(1個)
塩分： 0.1g

材料：底の直径8cm、高さ4cmのココット型8個分

[A]	
┌ 牛乳	300mL
└ 砂糖	70g
生クリーム	150mL
卵黄	M5個
バニラエッセンス	少々
アルミホイル	

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位2)
(2) 耐熱容器に[A]を入れ、ラップをせずに庫内中央に置く。(角皿は入れません)
手動調理 → レンジ・600W → 決定 → 約2分50秒 → スタート
(3) 加熱後、残りの材料を加え、よく混ぜ合わせて、ザルなどでこす。
(4) (3)を型に同量ずつ注ぎ、1個ずつアルミホイルでフタをして角皿に並べる。
(5) (4)を上段に入れる。
手動調理 → ソフト蒸し → 決定 → 約90℃ → 決定 → 約30分 → スタート
(6) 加熱後、庫内で約5分蒸らす。粗熱を取り、冷蔵室で冷やす。
アドバイス…お好みでホイップクリームを飾ったり、カラメルソースをかけてもよいでしょう。

お菓子・ドライフード

ドライフード(チップス)



目安時間： 約1時間

材料

[食材例]

┌ じゃがいも、さつまいも、かぼちゃ、　　適量
└ れんこん、ごぼう、りんごなど

クッキングシート

※角皿に重ならないよう広げてのせられる分量が適量です。

＊1段分も自動でできます。下段に入れます。

作りかた

※このメニューは手動調理ではお作りいただけないダウンロード限定メニューです。ヘルシオを無線LAN接続してお試しください。

(1) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)

(2) 食材をスライサーなどで1～2mm程度に薄くスライスし、かぼちゃ以外は水にさらす。
※ごぼうやれんこんは酢水に、りんごは塩水にさらすと変色が防げます。
※かぼちゃは、皮をむいてからスライスします。
※りんごは2mm程度の厚さの方が味わいがあります。

(3) 角皿にクッキングシートを敷き、キッチンペーパーなどで水分を拭き取った食材を重ならないように並べる。

(4) (3)を上段と下段に入れる。
COCORO KITCHENを2度押す
→ メニュー番号【0990】を設定 → 決定
→ 分量選択 → スタート
※加熱をスタートする前に、選択したメニュー番号が本体に正しく表示されていることを確認してください。

(5) 加熱後、角皿からはずして冷ます。

■ポイント

●長期間の保存はできませんので、冷蔵室に入れて早めに食べきってください。

●食材の種類や季節によって、写真とは仕上がりが異なります。

ロールパン



目安時間： 約16分
カロリー： 117kcal(1個)
塩分： 0.4g

材料：24個(2段分)

[パン生地]

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

[ドリュール]

溶き卵	1/2個分
塩	少々

＊12個(1段分)も自動でできます。上段に入れます。

作りかた

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

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

(2) 大きいボウルに強力粉、砂糖、塩を合わせてふるい入れる。ドライイーストを加えて混ぜ、牛乳、溶き卵を順に入れて軽く混ぜた後、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。指に粉を付けて中央を押し、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。(1段のときは上段に入れる)
手動調理 → スチーム発酵 → 決定 → 40℃ → 決定 → 35〜40分 → スタート
発酵が完了すれば角皿を取り出す。
ポイント…2次発酵後の生地は2〜2.5倍にふくれています。発酵不足の場合は、様子を見ながら約10分発酵時間を足してください。

(次ページへ続く)

(前ページの続き)

(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(分量を選択) → スタート

(12) (10)のパン生地の表面にドリュールをぬり、予熱が完了すれば上段と下段に入れる。(1段のときは上段に入れる)
スタートを押す。
§手動でするときは
オーブン・予熱あり190℃で15～16分
(1段は、14～15分)

シナモンロール



目安時間： 約16分
カロリー： 172kcal(1個)
塩分： 0.6g

材料：14個(2段分)

[パン生地]

強力粉	340g
薄力粉	80g
砂糖	60g
塩	小さじ1
ドライイースト	小さじ2(6g)
牛乳	200mL
卵	M1個
バター	70g
シナモンシュガー	適量

[ドリュール]

溶き卵	1/2個分
塩	少々

＊7個(1段分)も自動でできます。上段に入れます。

作りかた

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

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

(2) 大きいボウルに粉、砂糖、塩を合わせてふるい入れる。ドライイーストを加えて混ぜ、牛乳、溶き卵を順に入れて軽く混ぜた後、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。指に粉を付けて中央を押し、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2等分して丸め、ラップをかけて約20分おき、休ませる。(ベンチタイム)

(9) 角皿2枚に薄くバター(分量外)をぬる。

(10) それぞれの生地をめん棒で21cm四方の四角形にのばし、シナモンシュガーをまんべんなくふりかける。
※お好みでレーズンを散らしてもよいでしょう。
端から巻いて、巻き終わりをしっかり閉じて、形を整える。それぞれ7等分に切り、切り口を上にして角皿2枚に並べる。

(11) (10)を上段と下段に入れる。(1段のときは上段に入れる)
手動調理 → スチーム発酵 → 決定 → 40℃ → 決定 → 35〜40分 → スタート
発酵が完了すれば角皿を取り出す。
ポイント…2次発酵後の生地は2〜2.5倍にふくれています。発酵不足の場合は、様子を見ながら約10分発酵時間を足してください。

(12) 予熱する。(付属品・食品は入れません)
予熱目安時間約8分
38 ロールパン(分量を選択) → スタート

(13) パン表面にドリュールをぬり、予熱が完了すれば上段と下段に入れる。(1段のときは上段に入れる)
スタートを押す。

(次ページへ続く)

(前ページの続き)

§手動でするときは

オーブン・予熱あり190℃で15〜16分
（1段は14〜15分）

※加熱後、お好みでアイシングをかけてもよいでしょう。

ちぎりパン



目安時間： 約15分
カロリー： 1130kcal(全量)
塩分： 3.4g

材料：1段分

[パン生地]

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

[ドリュール]

溶き卵	1/4個分
塩	少々

クッキングシート

＊2段分も自動でできます。

作りかた

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

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

(2) 大きいボウルに強力粉、砂糖、塩を合わせてふるい入れる。ドライイーストを加えて混ぜ、牛乳、溶き卵を順に入れて軽く混ぜた後、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。指に粉を付けて中央を押し、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16等分して小さく丸め、ラップをかけて約20分おき、休ませる。(ベンチタイム)

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

(10) 生地のガスを抜いて丸め直し、(9)の角皿にくっつけて並べる。

(11) (10)を上段に入れる。
手動調理 → スチーム発酵 → 決定 → 40℃ → 決定 → 35〜40分 → スタート
発酵が完了すれば角皿を取り出す。

(12) 予熱する。(付属品・食品は入れません)
予熱目安時間約8分
38 ロールパン(分量を選択) → スタート

(13) パンの表面にドリュールをぬり、予熱が完了すれば上段に入れる。
スタートを押す。

§手動でするときは
オーブン・予熱あり190℃で14〜15分
(2段は、15〜16分)

パン・ピザ

フォカッチャ



目安時間： 約23分
カロリー： 124kcal(1/4切れ)
塩分： 0.7g

材料：4個分(2段分)

[パン生地]

強力粉	360g
薄力粉	140g
砂糖	小さじ4
塩	小さじ2
ドライイースト	小さじ2(6g)
水	320mL
オリーブオイル	大さじ2
オリーブオイル	適量
塩	適量

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
(2) 大きいボウルに粉、砂糖、塩を合わせてふるい入れる。ドライイーストを加えて混ぜ、水を入れて軽く混ぜた後、オリーブオイルを混ぜ込む。
(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) きれいに丸めて薄く油(分量外)をぬったボウルに生地を入れ、乾いたふきんをかける。角皿にのせる。
(6) (5)を下段に入れる。
手動調理 → 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。指に粉を付けて中央を押し、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4等分して丸め、ラップをかけて約20分おき、休ませる。(ベンチタイム)
(9) それぞれの生地を直径14cmの円形に成形し、薄く油(分量外)をぬった2枚の角皿に間隔をあけて並べる。
(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
手動調理 → オーブン・予熱あり → 決定 → 200℃ → スタート
(12) パンの表面にオリーブオイルをぬって、塩をふり、指で数カ所くぼみを作る。予熱が完了すれば、上段と下段に入れる。
約23分に合わせ、スタートを押す。
(13) 加熱後、パンの表面にオリーブオイルをぬる。
※お好みで、ローズマリーを散らしてもよいでしょう。

ヘルシオを無線LAN接続すると便利！

ヘルシオを無線LAN接続し、COCORO KITCHEN レシピサービスからメニューをダウンロードすると、最適なタイミングで過熱水蒸気を使って調理。水のチカラでしっとり焼き上げます。

COCORO KITCHENを2度押す → メニュー番号【2169】を設定 → 決定 → 分量選択 → スタート
※加熱をスタートする前に、選択したメニュー番号が本体に正しく表示されていることを確認してください。
予熱完了後、1段のときは上段に、2段のときは上段と下段に入れる。
スタートを押す。

フランスパン(バゲット)



目安時間： 約30分
カロリー： 86kcal(1/6本)
塩分： 0.3g

材料：2本分

[パン生地]

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

キャンバス地
カミソリ
生地を移動させる板

＊バケットは角皿のサイズに合わせて成形しています。

作りかた

(1) 大きいボウルに粉、砂糖、塩を合わせてふるい入れる。ドライイーストを加えて混ぜ、レモン汁、水を入れて軽く混ぜる。

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

(3) 生地をのばしてみて指が透けて見えればちょうどよい状態。

(4) きれいに丸めて薄く油をぬったボウルに生地を入れ、ラップをする。角皿にのせる。

(5) (4)を下段に入れる。
手動調理 → 発酵 → 決定 → 30℃ → 決定 → 約2時間30分 → スタート
※残り時間が50分～1時間のときに一度取り出し、生地を引っ張りながら折りたたむようにしてガスを抜く。閉じ目を下にしてボウルにもどし、ラップをして発酵を続ける。
※室温が25℃以上のときは、約1時間30分くらいで様子を見て、生地が2倍にふくらんでいたら取り出します。室温が28℃以上のときは、(4)を室温において生地が2倍にふくらむまで発酵します。

(6) 軽く粉をふった台の上に生地を取り出し、両手で軽く押さえてガスを抜く。生地をスケッパーか包丁で2等分し、優しくふんわりと2つにたたむようにし、ぬらしたふきんをかけて約20分休ませる。(ベンチタイム)

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



(8) 角皿にキャンバス地を敷いて、間隔をあけて生地を2本並べる。キャンバス地をたるませて溝状にし、生地に霧を吹く。

(次ページへ続く)

(前ページの続き)



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

(10) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)

(11) 予熱する。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
※角皿を入れて予熱するため、長めになります。
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。

(12) 予熱が完了すれば、角皿を取り出してドアを閉める。生地の下のキャンバス地を少し持ち上げて板にコロンと移し、予熱した角皿に、間隔をあけて2本とものせかえる。



ご注意：予熱完了後は、角皿が熱くなっていますのでミトンを使って取り出し、熱に強い台に置いてください。(やけどに注意)

(13) カミソリで3本ずつ切り込み(クープ)を入れ、下段に入れる。
スタートを押す。

■ポイント

●材料

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

・こね上がりの生地の温度が高くならないよう、水は冷蔵のものを使います。夏場は使用する材料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。
指に粉を付けて中央を押し、穴がそのまま残れば、ほどよく発酵しています。穴がもどれば発酵不足。様子を見ながら約10分発酵時間を足してください。

●生地の扱い

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

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

●焼き上げ

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

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

ブール



目安時間： 約30分
カロリー： 257kcal(1個)
塩分： 1.0g

材料：4個分

[パン生地]

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

作りかた

(1) 大きいボウルに粉、砂糖、塩を合わせてふるい入れる。ドライイーストを加えて混ぜ、レモン汁、水を入れて軽く混ぜる。

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

(3) きれいに丸めて薄く油をぬったボウルに生地を入れ、ラップをする。角皿にのせる。

(4) (3)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もどし、ラップをして発酵を続ける。
※室温が25℃以上のときは、約1時間30分くらいで様子を見て、生地が2倍にふくらんでいたら取り出します。室温が28℃以上のときは、(3)を室温において生地が2倍にふくらむまで発酵します。

(5) 軽く粉をふった台の上に生地を取り出し、両手で軽く押さえてガスを抜く。生地をスケッパーか包丁で4等分し、優しくふんわりと2つにたたむようにし、ぬらしたふきんをかけて約20分休ませる。(ベンチタイム)

(6) 生地をやさしく丸めて、閉じ目をしっかりつまんでひっつける。

(7) 角皿にキャンバス地を敷いて、間隔をあけて生地を4個並べる。キャンバス地をたるませて溝状にする。

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

(9) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)

(10) 予熱する。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
※角皿を入れて予熱するため、長めになります。
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。

(11) 予熱が完了すれば、庫内下段に入れていた角皿を取り出してドアを閉める。生地の下のキャンバス地を少し持ち上げて板にコロンと移し、予熱した角皿に、間隔をあけて4個ともものせかえる。
ご注意：予熱完了後は、角皿が熱くなっていますのでミトンを使って取り出し、熱に強い台に置いてください。(やけどに注意)

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

クッペ



目安時間： 約30分
カロリー： 257kcal(1個)
塩分： 1.0g

材料：4個分

[パン生地]

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

作りかた

(1) 大きいボウルに粉、砂糖、塩を合わせてふるい入れる。ドライイーストを加えて混ぜ、レモン汁、水を入れて軽く混ぜる。

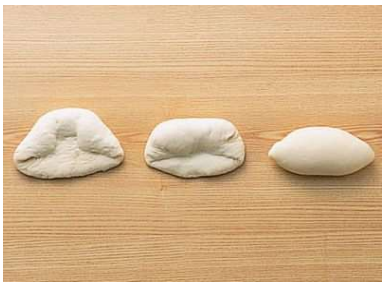
(2) 生地をひとまとめにし、強力粉をふった台の上でたたきつけるようにして力を入れて約10分、全体が均一に耳たぶくらいの柔らかさになるまでこねる。
ポイント…こねかたが足りないと、空気を包みこむグルテン(小麦粉に含まれるタンパク質)の膜が充分にできず、空気が通り抜けてしまい、ふくらみません。
生地をのばしてみて指が透けて見えればちょうどよい状態。

(3) きれいに丸めて薄く油をぬったボウルに生地を入れ、ラップをする。角皿にのせる。

(4) (3)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もどし、ラップをして発酵を続ける。
※室温が25℃以上のときは、約1時間30分くらいで様子を見て、生地が2倍にふくらんでいたら取り出します。室温が28℃以上のときは、(3)を室温において生地が2倍にふくらむまで発酵します。

(5) 軽く粉をふった台の上に生地を取り出し、両手で軽く押さえてガスを抜く。生地をスケッパーか包丁で4等分し、優しくふんわりと2つにたたむようにし、ぬらしたふきんをかけて約20分休ませる。(ベンチタイム)

(6) 生地を手の腹を使って軽くたたいて四角くのばして、平らにする。向こう側1/3を手前に折り、手の腹で閉じて向こう側の左右の角を中央に折り返して押さえる。もう一度、向こう側から手前に折り返して閉じ目をしっかりつまんでひっつける。優しく転がして形をととのえる。



(7) 角皿にキャンバス地を敷いて、間隔をあけて生地を4個並べる。キャンバス地をたるませて溝状にし、生地に霧を吹く。

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

(9) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)

(10) 予熱する。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
※角皿を入れて予熱するため、長めになります。
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。

(11) 予熱が完了すれば、庫内下段に入れていた角皿を取り出してドアを閉める。生地の下のキャンバス地を少し持ち上げて板にコロンと移し、予熱した角皿に、間隔をあけて4個ともものせかえる。
ご注意：予熱完了後は、角皿が熱くなっていますのでミトンを使って取り出し、熱に強い台に置いてください。(やけどに注意)

(次ページへ続く)

(前ページの続き)

(12) カミソリで一文字の切り込み(クープ)を入れ、下段に入れる。

スタートを押す。

カンパーニュ



目安時間： 約30分
カロリー： 128kcal(1/8切れ)
塩分： 0.5g

材料：1個分

[パン生地]

フランスパン専用粉	180g
強力粉	90g
ライ麦粉	15g
全粒粉	15g
砂糖	小さじ1/2
塩	小さじ2/3
ドライイースト	小さじ1(3g)
水(冷蔵)	210mL

クッキングシート

作りかた

(1) 大きいボウルにフランスパン専用粉、強力粉、ライ麦粉、全粒粉、砂糖、塩を合わせてふるい入れる。ドライイースト、水を入れて軽く混ぜる。

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

(3) 生地をのばしてみて指が透けて見えればちょうどよい状態。

(4) きれいに丸めて薄く油をぬったボウルに生地を入れ、ラップをする。角皿にのせる。

(5) 1次発酵をする。(4)を下段に入れる。
手動調理 → 発酵 → 決定 → 30℃
→ 決定 → 約2時間30分 → スタート
※残り時間が50分～1時間のときに一度取り出し、生地を引っ張りながら折りたたむようにしてガスを抜く。閉じ目を下にしてボウルにもどし、ラップをして発酵を続ける。
※室温が25℃以上のときは、約1時間30分くらいで様子を見て、生地が2倍にふくらんでいたら取り出します。室温が28℃以上のときは、(4)を室温において生地が2倍にふくらむまで発酵します。

(6) 軽く粉をふった台の上に生地を取り出し、両手で軽く押さえてガスを抜く。生地をやさしくふんわりと丸め直して、ぬらしたふきんをかけて約20分休ませる。(ベンチタイム)

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

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

(9) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)

(10) 予熱する。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
※角皿を入れて予熱するため、長めになります。
39 フランスパン → スタート
※予熱している間に、表面に霧を吹き、茶こしで強力粉(分量外)をまんべんなくふり、カミソリで格子に切り込み(クープ)を入れる。生地にキャンバス地をかけておく。

(11) 予熱が完了すれば、角皿を取り出しドアを閉める。生地をクッキングシートごと、予熱した角皿にのせる。
ご注意：予熱完了後は、角皿が熱くなっていますのでミトンを使って取り出し、熱に強い台に置いてください。(やけどに注意)

(12) (11)を下段に入れる。
スタートを押す。

ピザ(レギュラー)



目安時間： 約13分
カロリー： 981kcal(1枚)
塩分： 5.6g

材料：直径25cmのピザ2枚・2段分

[ピザ生地]	
┌ 強力粉	160g
│ 薄力粉	80g
│ 砂糖	小さじ1と1/3
│ 塩	小さじ2/3
│ ドライイースト	小さじ1(3g)
│ 水	140mL
└ サラダ油	大さじ1
[トッピング]	
┌ ピザソース(市販のもの)	適量
│ サラミソーセージ(薄切り)	30枚
│ 玉ねぎ(薄切り)	1/2個(100g)
│ ピーマン(薄切り)	2個
│ マッシュルーム(缶詰・スライス)	80g
└ ピザ用チーズ	200g
クッキングシート	

＊1枚(1段分)も自動でできます。上段に入れます。

作りかた

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

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

(2) 大きいボウルに強力粉、薄力粉、砂糖、塩を合わせてふるい入れる。ドライイースト、水を入れて軽く混ぜた後、サラダ油を混ぜ込む。

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

(4) きれいに丸めて薄く油(分量外)をぬったボウルに生地を入れ、乾いたふきんをかける。角皿にのせる。

(5) (4)を下段に入れる。
手動調理 → 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。指に粉を付けて中央を押し、穴がそのまま残れば、ほどよく発酵しています。穴がもどるのは発酵不足。様子を見ながら約10分発酵時間を足してください。

(6) 生地を軽く押してガスを抜き、生地の端をつかんで四方から折り込む。(ガス抜き)

(7) 生地をスケッパーか包丁で2等分して丸め、ラップをかけて約10分おき、休ませる。(ベンチタイム)

(8) 角皿2枚を上段と下段に入れて予熱する。(食品は入れません)
予熱目安時間約19分
※角皿を入れて予熱するため、長めになります。
40 ピザ(分量を選択) → スタート

(9) 生地を直径25cmの円形にのばし、それぞれクッキングシートにのせる。

(10) (9)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。

(11) 予熱が完了すれば、ミトンを使って角皿を取り出してドアを閉める。角皿に(10)をクッキングシートごとのせて上段と下段に入れる。
スタートを押す。
[ご注意]
・クッキングシートは角皿からはみ出さないように切ってください。庫内壁面に触れたり、長時間加熱すると焦げることがあります。
・予熱中ピザ生地は、室温に置いておきます。冬場など室温が低い場合や冷蔵室に生地を入れると、予熱した角皿が温度差で変形することがあります。

(次ページへ続く)

(前ページの続き)

・予熱完了後は角皿が熱くなっていますので、ミトンを使って取り出し、熱に強い台に置いてください。(やけどに注意)

§手動でするときは

オーブン・予熱あり250℃で13～15分

(1段は、11～13分)

レギュラーピザ(ツナトマト)



目安時間： 約13分
カロリー： 1095kcal(1枚)
塩分： 5.0g

材料：直径25cmのピザ2枚・2段分

[ピザ生地]	
┌ 強力粉	160g
│ 薄力粉	80g
│ 砂糖	小さじ1と1/3
│ 塩	小さじ2/3
│ ドライイースト	小さじ1(3g)
│ 水	140mL
└ サラダ油	大さじ1
[トッピング]	
┌ ピザソース(市販のもの)	適量
│ ツナ(缶詰)	160g
│ トマト	小2個(200g)
│ 玉ねぎ	1/2個(100g)
└ ピザ用チーズ	200g
クッキングシート	

＊1枚(1段分)も自動でできます。上段に入れます。

作りかた

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

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

(2) 大きいボウルに強力粉、薄力粉、砂糖、塩を合わせてふるい入れる。ドライイースト、水を入れて軽く混ぜた後、サラダ油を混ぜ込む。

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

(4) きれいに丸めて薄く油(分量外)をぬったボウルに生地を入れ、乾いたふきんをかける。角皿にのせる。

(5) 1次発酵をする。(4)を下段に入れる。
手動調理 → スチーム発酵 → 決定 → 40℃ → 決定 → 40～50分 → スタート
ポイント…1次発酵後の生地は2～2.5倍にふくれています。指に粉を付けて中央を押し、穴がそのまま残れば、ほどよく発酵しています。穴がもどるのは発酵不足。様子を見ながら約10分発酵時間を足してください。

(6) 生地を軽く押してガスを抜き、生地の端をつかんで四方から折り込む。(ガス抜き)

(7) 生地をスケッパーか包丁で2等分して丸め、ラップをかけて約10分おき、休ませる。(ベンチタイム)

(8) 角皿2枚を上段と下段(1段のときは上段)に入れて予熱する。(食品は入れません)
予熱目安時間約19分
※角皿を入れて予熱するため、長めになります。
40 ピザ(分量を選択) → スタート

(9) 生地を直径25cmの円形にのばし、それぞれクッキングシートにのせる。

(10) ツナはほぐし、トマトは種を取って薄い輪切りに、玉ねぎは薄切りにする。

(11) (9)にピザソースをぬって(10)を等分にのせ、ピザ用チーズを散らす。

(12) 予熱が完了すれば、ミトンを使って角皿を取り出してドアを閉める。角皿に(11)をクッキングシートごとのせ、上段と下段に入れる。(1段のときは上段に入れる)
スタートを押す。
[ご注意]
・クッキングシートは角皿からはみ出さないように切ってください。庫内壁面に触れたり、長時間加熱すると焦げることがあります。
・予熱中ピザ生地は、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)

(次ページへ続く)

(前ページの続き)

§手動でするときは

オーブン・予熱あり250℃で13～15分

(1段は、11～13分)

ピザ(クリスピー)



目安時間： 約9分
カロリー： 567kcal(1枚)
塩分： 1.3g

材料：直径25cmのピザ2枚・2段分

[ピザ生地]

強力粉、薄力粉	各70g
塩	小さじ1/3
ドライイースト	小さじ2/3(2g)
水	70mL
オリーブオイル	小さじ4

[トッピング]

トマトソースまたはピザソース(市販のもの)	適量
モッツァレラチーズ(2cm角に切る)	180g
バジルの葉(なければドライバジル)	適量
クッキングシート	

＊モッツァレラチーズは種類によって溶けかたが異なります。

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
(2) 大きいボウルに強力粉、薄力粉、塩を合わせてふるい入れる。ドライイーストを加えて混ぜ、水を入れて軽く混ぜた後、オリーブオイルを混ぜ込む。
(3) 生地をひとまとめにし、強力粉をふった台の上でたたきつけるようにして力を入れて約10分、全体が均一に耳たぶくらいの柔らかさになるまでこねる。
ポイント…こねかたが足りないと、空気を包みこむグルテン(小麦粉に含まれるタンパク質)の膜が充分にできず、空気が通り抜けてしまい、ふくらみません。
(4) きれいに丸めて薄く油(分量外)をぬったボウルに生地を入れ、乾いたふきんをかける。角皿にのせる。
(5) 1次発酵をする。(4)を下段に入れる。
手動調理 → スチーム発酵 → 決定 → 40℃ → 決定 → 35〜40分 → スタート
ポイント…1次発酵後の生地は2〜2.5倍にふくれています。指に粉を付けて中央を押し、穴がそのまま残れば、ほどよく発酵しています。穴がもどるのは発酵不足。様子を見ながら約10分発酵時間を足してください。
(6) 生地を軽く押してガスを抜き、生地の端をつかんで四方から折り込む。(ガス抜き)
(7) 生地をスケッパーか包丁で2等分して丸め、ラップをかけて約10分おき、休ませる。(ベンチタイム)
(8) 角皿2枚を上段と下段に入れて予熱する。(食品は入れません)
予熱目安時間約30分
※角皿を入れて予熱するため、長めになります。
手動調理 → オーブン・予熱あり → 決定 → 300℃ → スタート
(9) 生地を直径25cmの円形にのばし、それぞれクッキングシートにのせる。
(10) (9)の生地にフォークで数カ所穴を開け、トマトソースを等分にぬってチーズを散らす。
(11) 予熱が完了すれば、ミトンを使って角皿を取り出してドアを閉める。角皿に(10)をクッキングシートごとのせて上段と下段に入れる。
約9分に合わせ、スタートを押す。
(12) 加熱後、バジルの葉をのせる。

[ご注意]

・クッキングシートは角皿からはみ出さないように切ってください。庫内壁面に触れたり、長時間加熱すると焦げることがあります。
・予熱中ピザ生地は、室温に置いておきます。冬場など室温が低い場合や冷蔵室に生地を入れると、予熱した角皿が温度差で変形することがあります。
・予熱完了後は角皿が熱くなっていますので、ミトンを使って取り出し、熱に強い台に置いてください。(やけどに注意)

(次ページへ続く)

(前ページの続き)

ヘルシオを無線LAN接続すると便利！

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

COCORO KITCHENを2度押す
→ メニュー番号【0244】を設定 → 決定
→ 分量を選択 → スタート

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

予熱完了後、1段のときは上段に、2段のときは上段と下段に入れる。

スタートを押す。

クリスピーなピザ(生ハムとルッコラ)



目安時間： 約9分
カロリー： 713kcal(1枚)
塩分： 4.5g

材料：直径25cmのピザ2枚・2段分

[ピザ生地]

強力粉、薄力粉	各70g
塩	小さじ1/3
ドライイースト	小さじ2/3(2g)
水	70mL
オリーブオイル	小さじ4

[トッピング]

トマトソースまたはピザソース(市販のもの)	適量
ピザ用チーズ	180g
生ハム	10～12枚
ルッコラ	10～12枚

クッキングシート

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
(2) 大きいボウルに強力粉、薄力粉、塩を合わせてふるい入れる。ドライイーストを加えて混ぜ、水を入れて軽く混ぜた後、オリーブオイルを混ぜ込む。
(3) 生地をひとまとめにし、強力粉をふった台の上でたたきつけるようにして力を入れて約10分、全体が均一に耳たぶくらいの柔らかさになるまでこねる。
ポイント…こねかたが足りないと、空気を包みこむグルテン(薄力粉に含まれるタンパク質)の膜が充分にできず、空気が通り抜けてしまい、ふくらみません。
(4) きれいに丸めて薄く油(分量外)をぬったボウルに生地を入れ、乾いたふきんをかける。角皿にのせる。
(5) 1次発酵をする。(4)を下段に入れる。
手動調理 → スチーム発酵 → 決定 → 40℃ → 決定 → 35～40分 → スタート
ポイント…1次発酵後の生地は2～2.5倍にふくれています。指に粉を付けて中央を押し、穴がそのまま残れば、ほどよく発酵しています。穴がもどるのは発酵不足。様子を見ながら約10分発酵時間を足してください。
(6) 生地を軽く押してガスを抜き、生地の端をつかんで四方から折り込む。(ガス抜き)
(7) 生地をスケッパーか包丁で2等分して丸め、ラップをかけて約10分おき、休ませる。(ベンチタイム)
(8) 角皿2枚を上段と下段に入れて予熱する。(食品は入れません)
予熱目安時間約30分
※角皿を入れて予熱するため、長めになります。
手動調理 → オーブン・予熱あり → 決定 → 300℃ → スタート
(9) 生地を直径25cmの円形にのばし、それぞれクッキングシートにのせる。
(10) (9)の生地にフォークで数カ所穴を開け、トマトソースを等分にぬってチーズを散らす。
(11) 予熱が完了すれば、ミトンを使って角皿を取り出してドアを閉める。角皿に(10)をクッキングシートごとのせて上段と下段に入れる。
約9分に合わせ、スタートを押す。
(12) 加熱後、生ハムとルッコラをのせる。
[ご注意]
・クッキングシートは角皿からはみ出さないように切ってください。庫内壁面に触れたり、長時間加熱すると焦げることがあります。
・予熱中ピザ生地は、室温に置いておきます。冬場など室温が低い場合や冷蔵室に生地を入れると、予熱した角皿が温度差で変形することがあります。
・予熱完了後は角皿が熱くなっていますので、ミトンを使って取り出し、熱に強い台に置いてください。(やけどに注意)

(次ページへ続く)

(前ページの続き)

ヘルシオを無線LAN接続すると便利！

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

COCORO KITCHENを2度押す
→ メニュー番号【0245】を設定 → 決定
→ 分量を選択 → スタート

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

予熱完了後、1段のときは上段に、2段のときは上段と下段に入れる。

スタートを押す。

ピザ(市販品)



目安時間： 約16分(冷蔵)

材料： 1枚分

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

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。(水位1以上)

(2) 角皿にピザをのせ、上段に入れる。

41 ピザ(市販品)

(冷凍の場合は、[冷凍]を表示させる)

→ スタート

§手動でするときは

ウォーターオーブン・予熱なし250℃で

冷蔵は15～17分、冷凍は13～15分

※食品メーカーやサイズなどにより、仕上がりが異なることがあります。様子を見ながら加熱してください。

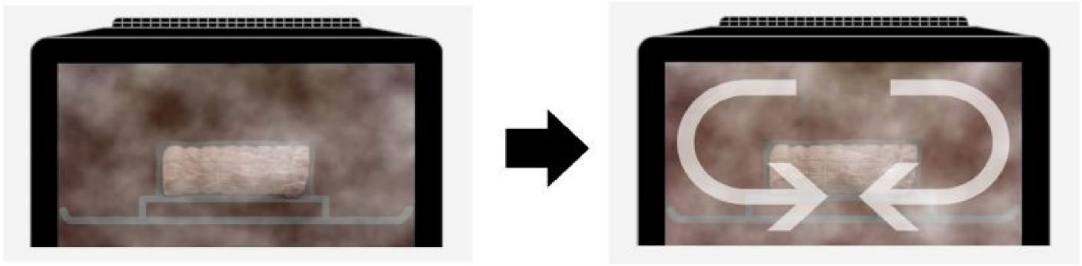
食べごろ解凍

レンジ解凍では難しい冷凍のお取り寄せグルメをヘルシオの水のチカラで解凍時間を短縮し
食べごろの状態に解凍します。

●「食べごろ解凍」のしくみ

「食べごろ解凍」は、低温の庫内に水蒸気を充満させた後、ファンで水蒸気を循環させることで効果的に食品に熱を与えます。食材に合わせて庫内の温度を適切にコントロールし、すばやく解凍することができます。

※イラストは、説明用のため実際と異なります。



庫内を水蒸気で満たして
キープ

庫内の水蒸気をファンで循環させて
食品に効果的に熱を与える

たとえば、冷蔵室で半日以上解凍が必要だったローストビーフが、「食べごろ解凍」なら約30分*でちょうどよく解凍することができます。

*ローストビーフの大きさにより異なります。



ローストビーフ（食べごろ解凍）

●「食べごろ解凍」は、ダウンロード限定メニューです

食品に合わせた加熱プログラムを、COCORO KITCHEN レシピサービスからダウンロードして使います。COCORO KITCHEN レシピサービスで「食べごろ解凍」と検索してください。

※ご利用には、無線LAN接続が必要となります。

◆対応食品(例)◆

ロールケーキ

ハーフサイズ(長さ9～12cm)の冷凍ロールケーキなら約1時間20分でちょうどよく解凍できます。



ロールケーキ(食べごろ解凍)

笹だんご

冷凍でお取り寄せ可能な新潟名物「笹だんご」は、常温で約1時間ほど解凍時間が必要ですが、食べごろ解凍なら約10分で解凍できます。



笹だんご(食べごろ解凍)

