SHARP

AX-U1C
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。



塩ざけ・塩さば

HEALSIO
ヘルシオ

ヘルシオロゴおよびヘルシオ、HEALSIOは、シャープ株式会社の商標です。

料理をお作りになる前に

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



メニュー名

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

加熱時間の目安

加熱開始から終了までの時間の目安を表しています。

※ 予熱をしてから焼くメニューは、予熱時間を含んでいません。

※ 食材の温度、分量、容器などによって目安時間とは異なることがあります。

※ 予熱の目安時間は、自動加熱と手動調理で、異なることがあります。

材料

自動加熱のとき、食品は記載の分量で調理してください。

・計量

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

自動でできる分量の範囲

材料表の分量と＊印の分量が自動でできます。

この場合2人分を作るときは全材料を半量にします。

自動加熱の操作手順

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

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

手動でするときは

手動調理でするときの目安です。

様子を見ながら加熱してください。

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

※ 手動調理でできないメニューは記載していません。

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、材料表にない飾りや付け合わせを使っているものもあります。

QRコード

QRコードをスマートフォンなどで読み取ると、COCORO KITCHEN レシピサービスのレシピ詳細ページをご確認いただけます。

※ 加熱方法の記載はレシピ集と異なります。

※ QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

カロリー・塩分

・特に記載のないものは、1人分の目安の数値です。

・☆印のついているカロリーは一般調理による、材料表にない吸油分などを考慮しています。

・「塩分」は食塩相当量のことです。お菓子・パンに使用しているバターは、無塩バターで計算しています。

水タンク

水を使うメニューです。MAXまで水を入れます。

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。

・焼き物調理の際は、角皿にアルミホイルを敷くと汚れが付きにくく、お手入れが簡単になります。必須ではありませんが、ご使用いただく工夫としておすすめします。

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　焼く

●まかせて調理(焼く) ・・・・・・・・・・・・・・・ 5
●ハンバーグ＆添え野菜＆ゆで卵 ・・・・・・・・・・ 7
●ムニエル＆添え野菜 ・・・・・・・・・・・・・・・ 8
●さけの漬け焼き ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 9
●ごろごろ野菜焼き ・・・・・・・・・・・・・・・・ 10
●ホイル焼き(白身魚と彩り野菜) ・・・・・・・・・・ 11
●豚ヒレ肉のマヨホイル焼き ・・・・・・・・・・・・ 12
●ピーマンの肉詰め＆焼き野菜 ・・・・・・・・・・・ 13
●れんこんサンド ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 13
●くまハンバーグ ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 14
●きのこと魚の紙包み焼き＆じゃこピーマン ・・・・ 15

ワンディッシュメニュー　ワンディッシュごはん

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

ワンディッシュメニュー　ワンディッシュヌードル

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

らくチン１品　らくチン！ベジ

●らくチン！ベジ ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 26
●にんじんと小松菜のサラダ ・・・・・・・・・・・・ 27
●冷凍ブロッコリーのサラダ ・・・・・・・・・・・・ 28
●ゆでキャベツのマヨネーズサラダ ・・・・・・・・・ 29
●大根とえのきのサラダ ・・・・・・・・・・・・・・ 30

らくチン１品　らくチン！煮物

●らくチン！煮物 ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 31
●かぼちゃの煮物 ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 33
●冷凍里いものそぼろ煮 ・・・・・・・・・・・・・・ 34
●冷凍根菜ミックスと肉だんごの煮物 ・・・・・・・・ 35
●なべ用野菜ミックスと厚揚げの煮物 ・・・・・・・・ 36

らくチン１品　らくチン！中華

●らくチン！中華 ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 37
●チンジャオロースー ・・・・・・・・・・・・・・・ 38
●ホイコーロー ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 39
●麻婆豆腐 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 40
●冷凍なすとひき肉のピリ辛煮 ・・・・・・・・・・・ 41

らくチン１品　らくチン！カレー

●らくチン！カレー ・・・・・・・・・・・・・・・・ 42
●きのこカレー ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 43
●キーマカレー ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 44
●冷凍野菜ミックスカレー ・・・・・・・・・・・・・ 45
●冷凍シーフードカレー ・・・・・・・・・・・・・・ 46

らくチン１品　らくチン！パスタ

●らくチン！パスタ ・・・・・・・・・・・・・・・・ 47
●ナポリタン ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 49
●冷凍なすとさんまのかば焼缶の和風パスタ ・・・・ 50
●冷凍ブロッコリーのペペロンチーノ ・・・・・・・・ 51
●ペンネアラビアータ ・・・・・・・・・・・・・・・ 52

お料理

●塩ざけ・塩さば ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 53
●あじの開き ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 54
●さばの塩焼き ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 55
●ぶりの塩焼き ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 56
●ぶりの照り焼き ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 57
●さわらのみそ漬け ・・・・・・・・・・・・・・・・ 58
●鶏の照り焼き ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 59
●鶏のねぎみそ焼き ・・・・・・・・・・・・・・・・ 59
●チキンステーキ ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 60
●ガーリックチキンステーキ ・・・・・・・・・・・・ 60
●スペアリブ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 61
●焼き豚 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 61
●から揚げ(鶏もも肉) ・・・・・・・・・・・・・・・ 62
●から揚げ(手羽元) ・・・・・・・・・・・・・・・・ 63
●チキン南蛮 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 64
●ハンバーグ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 65
●豆腐ハンバーグ ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 66
●グラタン(マカロニグラタン) ・・・・・・・・・・・ 67
●ホワイトソース ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 68
●ドリア ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 69
●ゆで卵 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 70
●茶わん蒸し ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 71
●焼きそば ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 72
●海鮮塩焼きそば ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 73
●焼きいも ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 74
●焼きいも(低温焼き) ・・・・・・・・・・・・・・・ 74
●ベイクドポテト ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 75
●焼きなす ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 75
●モーニングセット(組み合わせ自在) ・・・・・・・・ 76
●ピザトースト ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 77
●ハムチーズトースト ・・・・・・・・・・・・・・・ 77
●ミートサンドパン ・・・・・・・・・・・・・・・・ 78
●りんごトースト ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 78
●目玉焼き ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 79
●アスパラベーコン ・・・・・・・・・・・・・・・・ 79
●焼き野菜 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 79
●ラペ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 79
●卵焼き ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 80
●ツナキャベツのカレーマヨ風味 ・・・・・・・・・・ 80
●かぼちゃのチーズ焼き ・・・・・・・・・・・・・・ 80
●トースト ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 81

お菓子
●スポンジケーキ ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 82
●シフォンケーキ ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 84
●パウンドケーキ ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 85
●ロールケーキ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 86
●クッキー(型抜きクッキー) ・・・・・・・・・・・・ 88
●シュークリーム ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 89
●プリン ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 91
パン
●ロールパン ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 92
●ピザ(レギュラー) ・・・・・・・・・・・・・・・・ 93
●ピザ(クリスピー) ・・・・・・・・・・・・・・・・ 95
無線ＬＡＮに接続すると
●無線LAN接続で、お料理の幅が広がる！ ・・・・ 97

まかせて調理(焼く)



目安時間：　30～35分

分量の目安

ハンバーグやムニエルなど　　1～4人分(約1kgまで)

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。
(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

※冷凍食材を一緒に加熱するときは、まかせて調理キーを2度押して、[冷凍]を表示させます。

■メニュー例

- **ハンバーグ＆添え野菜＆ゆで卵**
- **ムニエル＆添え野菜**
- **さけの漬け焼き**
- **ごろごろ野菜焼き**
- **ホイル焼き(白身魚と彩り野菜)**
- **豚ヒレ肉のマヨホイル焼き**
- **ピーマンの肉詰め＆焼き野菜**
- **れんこんサンド**
- **くまハンバーグ**
- **きのこと魚の紙包み焼き＆じゃこピーマン**

■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。

(次ページへ続く)

(前ページの続き)

■食材の置きかた・並べかた

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



・角皿にアルミホイルやクッキングシートを敷いて、食材をのせます。

・たれに漬けこんだ食材を焼くときは、たれが角皿に流れ出さないように、アルミホイルやクッキングシートのフチを立てるとお手入れが楽になります。

・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。加熱中の割れ防止のため、必ずアルミホイルで包みます。

※加熱後は、必ず流水につけて充分冷めてから殻をむきます。

ご注意：ゆで卵の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

■仕上がりの調節

●スタート後、30秒以内に設定つまみを回します。

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

漬けおき冷凍で「まかせて調理」がさらに便利に！

冷凍食材も解凍せずそのまま調理できる「まかせて調理」と漬けおき冷凍は、相性のいい組み合わせです。時間があるときに作って冷凍保存しておけば、毎日の食事の準備時間がぐんと短縮できます。

味を付けて冷凍しておいた肉や魚介類があれば、あとは切った野菜を横に並べるだけで、あっという間に準備完了！

1品足りない！というときにも、冷凍室にストックがあれば安心です。

メニュー例：さけの漬け焼き

《準備》

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



《加熱》

・冷凍のまま加熱できます。

まかせて調理(焼く)　2度押して[冷凍]を表示
→ スタート



まかせて調理　焼く

ハンバーグ＆添え野菜＆ゆで卵



目安時間：　30～35分
カロリー：　460kcal
塩分：　　1.7g

材料：4人分

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

作りかた

ご注意：ゆで卵の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

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

(2) 加熱後、全体を混ぜ合わせ、冷ます。

(3) 水タンクに水を入れる。

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

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

(8) じゃがいもは皮をむいて8等分のくし切り、にんじんは半分の長さ(4～5cm)に切り、縦に4等分に切る。卵は1個ずつアルミホイルで包む。
※卵は、殻をむきやすくするため、包む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。
加熱中の割れ防止のため、必ずアルミホイルで包みます。

(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・こしょうをふる。

(10) (8)の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

ムニエル&添え野菜



目安時間：　30～35分
カロリー：　272kcal
塩分：　　0.2g

材料：4人分

■ムニエル	
さけや白身魚など	4切れ(1切れ100g)
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
薄力粉	小さじ4
バター	40g
■添え野菜	
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。
(2) 魚に塩・こしょうをして薄力粉をまぶす。じゃがいもは、小さめの乱切りに、しめじは小房に分け、エリンギは食べやすい大きさに切る。
(3) 角皿の中央にクッキングシートを敷き、(2)の魚を中央寄りに並べ、バターをのせる。
(4) (2)のじゃがいもは、アルミホイルの型に入れ、塩・こしょうをふり、バターを散らす。きのこは、アルミホイルに入れ、バターをのせて包む。
※きのこにはお好みでしょうゆを少し入れてもよいでしょう。
(5) (4)をそれぞれ魚の両側にのせる。



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

まかせて調理　焼く

さけの漬け焼き



目安時間：　30～35分
カロリー：　179kcal
塩分：　　1.8g

材料：4人分

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

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。
(2) ビニール袋に漬けだれを入れて、よく混ぜ合わせる。生ざけを入れて、30分以上漬けこむ。
(3) 角皿にクッキングシートを敷きフチを立てる。(2)を並べる。



(4) (3)を下段に入れる。
まかせて調理(焼く) → スタート

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

漬けおき冷凍で「まかせて調理」がさらに便利に！

冷凍食材も解凍せずそのまま調理できる「まかせて調理」と漬けおき冷凍は、相性のいい組み合わせです。時間があるときに作って冷凍保存しておけば、毎日の食事の準備時間がぐんと短縮できます。
1品足りない！というときにも、冷凍室にストックがあれば安心です。

《準備》
・2枚の冷凍保存袋に2人分のさけと漬けだれを入れもみこみます。
・袋の中の空気を抜き、魚が重ならないように平らにして冷凍します。



《加熱》
・冷凍のまま加熱できます。
・操作は下記のとおり
まかせて調理(焼く)　2度押して[冷凍]を表示 → スタート

まかせて調理　焼く

ごろごろ野菜焼き



目安時間：　30～35分
カロリー：　1042kcal(全量)
塩分：　　8.1g

材料：角皿1枚分

じゃがいも、かぼちゃ、にんじん、玉ねぎ、パプリカ、エリンギ、ズッキーニなど	正味800g
鶏もも肉、厚切りベーコン、ウインナーなど	200g
塩、こしょう	各少々
[A]	
┌オリーブオイル	大さじ3
│塩	小さじ1
│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	

＊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。
(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)を全体に広げる。



(5) (4)を下段に入れる。
　まかせて調理(焼く) → 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。

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ます。

(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：　30～35分
カロリー：　120kcal
塩分：　　0.6g

材料：4人分	
白身魚	4切れ(200g)
塩	少々
酒	少々
にんじん	40g
たけのこ(ゆで)	40g
絹さや	12枚
生しいたけ	4枚
えのきだけ	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(25×25cm)	4枚

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。
(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にし、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)の水気をふき取り、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]を等分にかけて包む。

まかせて調理　焼く

豚ヒレ肉のマヨホイル焼き



目安時間：　30～35分
カロリー：　220kcal
塩分：　　2.4g

材料：4人分	
豚ヒレ肉	400g
塩、こしょう	各少々
生しいたけ	2枚(40g)
にんじん	1/4本(50g)
ピザ用チーズ	60g
[A]	
┌ マヨネーズ	大さじ3
└ しょうゆ	小さじ4
アルミホイル(25×25cm)	4枚

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。
(2) 豚ヒレ肉は、厚さ1cmに切り、塩・こしょうをする。
(3) アルミホイルを広げて(2)をのせ、細切りにしたにんじん、生しいたけを等分にのせる。混ぜ合わせた[A]をかけ、ピザ用チーズをのせて包む。
(4) 角皿に(3)を並べ、下段に入れる。

まかせて調理(焼く) → スタート

ピーマンの肉詰め＆焼き野菜



目安時間：　30～35分
カロリー：　354kcal
塩分：　　1.3g

材料：4人分

■ピーマンの肉詰め	
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
ピーマン	6個(180g)
■焼き野菜	
野菜	約200g
(れんこん、にんじん、かぼちゃなど)	
アルミホイル	

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。
(2) [ハンバーグ](65ページ)を参照してハンバーグ生地を作る。
(3) ピーマンを縦半分に切って種を取り、内側に薄力粉を軽くふってハンバーグ生地を等分に詰める。
(4) 野菜を食べやすい大きさに切る。
(5) 角皿にアルミホイルを敷き、(3)を中央寄りに並べる。肉詰めの両端に(4)を並べる。
(6) (5)を下段に入れる。

まかせて調理(焼く) → スタート

れんこんサンド



目安時間：　30～35分
カロリー：　260kcal
塩分：　　0.8g

材料：4人分

玉ねぎ(みじん切り)	小1/2個(75g)
バター	10g
パン粉	15g
牛乳	大さじ1と1/2
合びき肉	200g
塩	小さじ1/3
[A]	
┌溶き卵	M1/4個分
└こしょう、ナツメグ	各少々
れんこん	約200g
アルミホイル	

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。
(2) [ハンバーグ](65ページ)を参照してハンバーグ生地を作る。
(3) 輪切りにしたれんこんにハンバーグ生地をはさむ。
(4) 角皿にアルミホイルを敷き、(3)を中央寄りに並べる。



(5) (4)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

くまハンバーグ



目安時間：　30～35分
カロリー：　283kcal(1個)
塩分：　　1.2g

材料：6個分

合びき肉	500g
塩	小さじ1
玉ねぎ(みじん切り)	200g
バター	20g
[A]	
┌ 薄力粉	大さじ4
│ パン粉	30g
└ 牛乳	60mL
[B]	
┌ 卵	M1個
└ 塩、こしょう、ナツメグ	各適量
[くまの顔用]	
・アーモンド、プルーン、ピーマンなど	各適量
クッキングシート	

※合びき肉を、鶏ひき肉にかえてもよいでしょう。写真は、半量を鶏ひき肉で作っています。

作りかた

(1) 玉ねぎとバターを耐熱容器に入れ、ラップをして、庫内中央に置く。(角皿は入れません)
6 ゆで葉菜 → スタート

(2) 加熱後、[A]を加えて混ぜ合わせ、冷ましておく。

(3) 水タンクに水を入れる。

(4) ボウルに合びき肉と塩を入れて、粘りが出るまでよく練り混ぜ、(2)、[B]を順番に加えて混ぜる。
ポイント…塩と肉をしっかり練ると、粘りが出ておいしくなります。

(5) 手にサラダ油をつけて生地を6等分する。生地をたたいて空気を抜き、クッキングシートを敷いた角皿にのせて、くまの顔の形を作る。
ポイント…生地をたたいて空気を抜くのは、焼いたときの割れを防ぐためです。



くまの顔用の材料で、写真のように、目、鼻、口をつける。



(6) (5)を下段に入れる。
まかせて調理(焼く) → スタート

まかせて調理　焼く

きのこと魚の紙包み焼き＆じゃこピーマン



目安時間：　30～35分
カロリー：　245kcal
塩分：　　2.4g

材料：4人分

■きのこと魚の紙包み焼き

切り身魚(さわら、さけ、さばなど)	4切れ(約400g)
お好みのきのこ	100g
（しめじ、生しいたけ、えのきだけなど)	
にんじん	40g
にんにく	適量
[A]	
・しょうゆ、みりん	各小さじ2

■じゃこピーマン

ちりめんじゃこ	30g
ピーマン(細切り)	8個
[B]	
┌しょうゆ	小さじ2
｜砂糖	小さじ1
└ごま油	小さじ1/2
クッキングシート(25×35cm)	4枚
アルミホイル	

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。

■きのこと魚の紙包み焼き

(2) きのこは適当な大きさに切り、にんじんとにんにくは薄切りにする。

(3) クッキングシートに魚をのせ、周りにきのこ、にんじん、にんにくを等分にのせる。[A]をかけて包み、端はホッチキスで止める。角皿の中央寄りに並べる。

■じゃこピーマン

(4) アルミホイルを2枚広げ、ちりめんじゃこ、ピーマンを等分にのせ、混ぜ合わせた[B]をまわしかけて包む。

(5) (3)の角皿の両端に(4)をのせ、下段に入れる。
まかせて調理(焼く) → スタート

(6) 加熱後、じゃこピーマンは混ぜる。

ワンディッシュごはん



■ポイント

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

メニュー例

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

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	約80g
│ ひき肉、薄切り肉または鶏肉	約80g
└ 塩	少々

※具の野菜や肉については、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)
　11 ワンディッシュごはん → スタート
　※市販のパックごはんを使う場合は、スタート後30秒以内に仕上がりの[強]に合わせる。
(3) 加熱後、ごはんと具をほぐしながら混ぜ合わせる。



※写真は冷やごはんをのせたときのイメージです。

たらこの彩りごはん



目安時間：　約4分
カロリー：　405kcal
塩分：　　1.2g

材料：1人分

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)

11 ワンディッシュごはん → スタート

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

§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。

お手軽ルーローハン



目安時間：　約4分30秒
カロリー：　794kcal
塩分：　　3.0g

材料：1人分

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)

11 ワンディッシュごはん → スタート

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

§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：　564kcal
塩分：　　2.5g

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(4～6等分に切る)	3個(45g)
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)
11 ワンディッシュごはん → スタート
※市販のパックごはんを使う場合は、スタート後30秒以内に仕上がりの[強]に合わせます。
§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：　626kcal
塩分：　　1.7g

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]	
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)
11 ワンディッシュごはん → スタート
※市販のパックごはんを使う場合は、スタート後30秒以内に仕上がりの[強]に合わせます。
§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。

焼きとりごはん



目安時間：　約4分
カロリー：　493kcal
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)

11 ワンディッシュごはん → スタート

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

§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
具の上にめんをのせる。



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

※具の野菜や肉については、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(直径20cmくらいの深さのあるもの)に具の材料を入れて混ぜ合わせる。

(2) ゆでめんを(1)の上にのせる。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)

12 ワンディッシュヌードル
(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。

●お好みの具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。加熱が足りない場合は、様子を見ながら[延長]で加熱を追加してください。

メニュー例

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

ワンディッシュメニュー　ワンディッシュヌードル

野菜たっぷりスタミナうどん



目安時間：　約7分(冷凍)
カロリー：　395kcal(冷凍ゆでうどん180gで算出)
塩分：　　2.3g

材料：1人分

[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(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
具の上にめんをのせる。
・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)
12 ワンディッシュヌードル
(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。

カルボナーラうどん



目安時間：　約6分(冷凍)
カロリー：　652kcal(冷凍ゆでうどん180gで算出)
塩分：　　3.1g

材料：1人分

[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**
  具の上にめんをのせる。
- **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)



12 ワンディッシュヌードル
(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。

ワンディッシュメニュー　ワンディッシュヌードル

カレーうどん



目安時間：　約6分(冷凍)
カロリー：　541kcal(冷凍ゆでうどん180gで算出)
塩分：　　4.5g

材料：1人分

[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**
  具の上にめんをのせる。
- **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)



12 ワンディッシュヌードル
(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。

ワンディッシュメニュー　ワンディッシュヌードル

ツナとアスパラのペペロンうどん



目安時間：　約6分(冷凍)
カロリー：　412kcal(冷凍ゆでうどん180gで算出)
塩分：　　1.7g

材料：1人分

[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]

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
　具の上にめんをのせる。
　・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)
　12 ワンディッシュヌードル
　(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：　596kcal(冷凍ゆでうどん180gで算出)
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
　具の上にめんをのせる。
　・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)
　12 ワンディッシュヌードル
　(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。

らくチン！ベジ



分量の目安と食材

[2人分]

お好みの野菜(冷蔵・常温)	200g
塩	少々

[4人分]

お好みの野菜(冷蔵・常温)	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冷蔵・常温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)

13 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、冷蔵・常温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：　53kcal
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)
13 ベジ → 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。

らくチン1品　らくチン！ベジ

冷凍ブロッコリーのサラダ



目安時間：　約11分
カロリー：　91kcal
塩分：　　0.3g

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)
　13 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：　37kcal
塩分：　　0.8g

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)
　13 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：　116kcal
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)
13 ページ → 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あと、[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(冷蔵・常温)　200g
- 煮汁(調味液)などの水分量　約50mL

[4人分]
- お好みの野菜(冷蔵・常温)　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冷蔵・常温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)
14 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！
深さのある容器をご使用ください。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、冷蔵・常温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

かぼちゃの煮物



目安時間：　約12分
カロリー：　173kcal
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)
14 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！
深さのある容器をご使用ください。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。

冷凍里いものそぼろ煮



目安時間：　約23分
カロリー：　177kcal
塩分：　　1.4g

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)
14 煮物 → スタート
§手動でするときは
レンジ500Wで約23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！
深さのある容器をご使用ください。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)をご使用ください。
生の里いもを使う場合は、あらかじめ下ゆでをしてからご使用ください。
●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)

14 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！
深さのある容器をご使用ください。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)をご使用ください。
生の根菜を使う場合は、あらかじめ下ゆでをしてからご使用ください。

●鶏だんごは、市販の加熱済みのものをご使用ください。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：　108kcal
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)

14 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！
深さのある容器をご使用ください。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。

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　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)



15 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、冷蔵・常温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

チンジャオロースー



目安時間：　約13分
カロリー：　218kcal
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)
15 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」の耐熱性の容器をご使用ください。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：　279kcal
塩分：　　1.6g

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)
15 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」の耐熱性の容器をご使用ください。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。
●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：　298kcal
塩分：　　1.9g

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)
15 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」の耐熱性の容器をご使用ください。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ご使用ください。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1品　らくチン！中華

冷凍なすとひき肉のピリ辛煮



目安時間：　約17分
カロリー：　305kcal
塩分：　　1.4g

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)
15 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」の耐熱性の容器をご使用ください。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あと1cm幅の斜め切りにする。
切ったあと、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。

らくチン！カレー



分量の目安と食材

[2人分]

お好みの野菜(冷蔵・常温)	300～400g
薄切り肉 または ひき肉	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(冷蔵・常温)	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冷蔵・常温の食材でお作りください。

(1) 下図を参照し、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)



16 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、冷蔵・常温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

きのこカレー



目安時間：　約23分
カロリー：　344kcal
塩分：　　2.8g

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)
16 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」の耐熱性の容器をご使用ください。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：　319kcal
塩分：　　2.5g

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(軽くほぐす)	300g
水	200mL
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) 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)
16 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」の耐熱性の容器をご使用ください。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１品　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	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)

16 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」の耐熱性の容器をご使用ください。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)をご使用ください。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。

らくチン1品　らくチン！カレー

冷凍シーフードカレー



目安時間：　約23分
カロリー：　208kcal
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。

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)
16 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」の耐熱性の容器をご使用ください。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。

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
お好みの野菜(冷蔵・常温)	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
お好みの野菜(冷蔵・常温)	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
お好みの野菜(冷蔵・常温)	300g

＊1～4人分まで自動でできます。

※野菜は葉・果菜類(パプリカ、なす、ブロッコリーなど)やきのこ類が使えます。

※野菜の切りかたは、ポイントを参照してください。

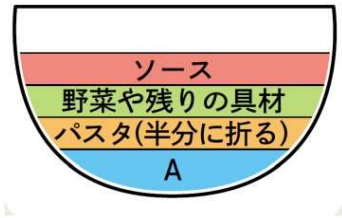
作りかた

パスタをゆでずに、乾めんと食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冷蔵・常温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、お好みの野菜などの食材を切って準備しておく。

(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)



17 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をご使用ください。

●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。

●野菜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
きのこ類：　小房に分ける
アスパラガス：　斜め切り
ベーコン：　厚めの短冊切り

●スパゲティは、半分に折って向きをそろえて入れ、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、冷蔵・常温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：　591kcal
塩分：　　2.7g

材料：4人分

スパゲティ	320g
（7分ゆでタイプ・太さ1.6mmのもの）	
[A]	
┌オリーブオイル	
│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	100g
（しめじ、エリンギなど・小房に分ける）	
厚切りベーコン(厚めの短冊切り)	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の準備をしますが、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)
17 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：　535kcal
塩分：　　2.4g

材料：4人分

スパゲティ（7分ゆでタイプ・太さ1.6mmのもの）	320g
[A]	
┌水	600mL
│オリーブオイル	大さじ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の準備をしますが、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)
17 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。
●[A]のオリーブオイルは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：　538kcal
塩分：　　2.4g

材料：4人分

スパゲティ （7分ゆでタイプ・太さ1.6mmのもの）	320g
[A]	
┌水	600mL
│ オリーブオイル	大さじ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の準備をしますが、
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)
17 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：　463kcal
塩分：　　0.8g

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の準備をしますが、
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)
17 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、加熱後パスタがくっつきやすくなります。

お料理

塩ざけ・塩さば



目安時間： 約26分(冷蔵)

材料：4人分

塩ざけ(冷蔵または冷凍)	4切れ(1切れ80g)
または	
塩さば(冷蔵または冷凍)	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。

(2) 角皿に油をぬったアミをのせ、魚の表側を上にしてアミに並べる。



(3) (2)を上段に入れる。

18 塩ざけ・塩さば(分量を選択)
(冷凍のときは、[冷凍]を表示させる)
→ スタート

■ポイント

●魚は部位や脂の乗りにより、焼き色のつきかたが異なります。

●焼き色を追加したいときは2～3分を目安に様子を見ながら、加熱を延長してください。

●角皿にアルミホイルを敷くと、汚れが付きにくく、お手入れが楽になります。油がはねることがあるので、アルミホイルは角皿に密着させてください。角皿を霧吹きなどでぬらしてからアルミホイルを敷くと、密着させることができます。

冷凍の魚を解凍せずに焼けます

●市販の冷凍品やホームフリージングした魚をそのまま焼くことができます。

ホームフリージングのコツ

●魚の表面の水分をしっかりとふき取る。

●1切れずつラップで包み、冷凍保存袋に重ならないように平らに入れて冷凍する。

お料理

あじの開き



目安時間： 約26分(冷蔵)
カロリー： 109kcal
塩分： 1.1g

材料：4人分

あじの開き(冷蔵または冷凍)	4枚(1枚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。
(2) 角皿に油をぬったアミをのせる。魚の皮を上に、頭を中央に向けて並べ、尾はアミの下にくぐらせるか、アルミホイルを巻く。



(3) (2)を上段に入れる。

18 塩ざけ・塩さば(分量を選択)
(冷凍のときは、[冷凍]を表示させる)
→ スタート

■ポイント

●魚は部位や脂の乗りにより、焼き色のつきかたが異なります。
●焼き色を追加したいときは2～3分を目安に様子を見ながら、加熱を延長してください。

冷凍の魚を解凍せずに焼けます

●市販の冷凍品やホームフリージングした魚をそのまま焼くことができます。

ホームフリージングのコツ

●1枚ずつラップで包み、冷凍保存袋に重ならないように平らに入れて冷凍する。

お料理

さばの塩焼き



目安時間： 約17分(冷蔵)
カロリー： 192kcal
塩分： 1.9g

材料：4人分

さば	4切れ(1切れ100g)
塩	適量

＊2人分も自動でできます。
※塩をふって冷凍したさばも焼けます。

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。
(2) 魚は皮に切り目を入れ、両面に塩をふって約30分おき、出てきた水気をふき取る。
(3) 角皿に油をぬったアミをのせ、魚の表側を上にしてアミに並べる。



(4) (3)を上段に入れる。

19 さばの塩焼き(分量を選択)
(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(冷蔵の場合)
ウォーターグリル・予熱なしで約17分(2人分は約15分)

■ポイント

●魚は部位や脂の乗りにより、焼き色のつきかたが異なります。
●焼き色を追加したいときは2～3分を目安に様子を見ながら、加熱を延長してください。
●角皿にアルミホイルを敷くと、汚れが付きにくく、お手入れが楽になります。油がはねることがあるので、アルミホイルは角皿に密着させてください。角皿を霧吹きなどでぬらしてからアルミホイルを敷くと、密着させることができます。

冷凍の魚を解凍せずに焼けます

●ホームフリージングした魚をそのまま焼くことができます。

ホームフリージングのコツ

●皮に切り目を入れ、両面に塩をふって約30分おき出てきた水気をしっかりとふき取る。
●1切れずつラップで包み、冷凍保存袋に重ならないように平らに入れて、冷凍する。

お料理

ぶりの塩焼き



目安時間： 約17分(冷蔵)
カロリー： 206kcal
塩分： 0.6g

材料：4人分

ぶり	4切れ(1切れ80g)
塩	適量

＊2人分も自動でできます。
※塩をふって冷凍したぶりも焼けます。

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。
(2) ぶりは、両面に塩をふって約30分おき、出てきた水気をふき取る。
(3) 角皿に油をぬったアミをのせ、魚の表側を上にしてアミに並べる。
(4) (3)を上段に入れる。

19 さばの塩焼き(分量を選択)
(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(冷蔵の場合)
ウォーターグリル・予熱なしで約17分(2人分は約15分)

■ポイント

●魚は部位や脂の乗りにより、焼き色のつきかたが異なります。
●焼き色を追加したいときは2～3分を目安に様子を見ながら、加熱を延長してください。

冷凍の魚を解凍せずに焼けます

●ホームフリージングした魚をそのまま焼くことができます。

ホームフリージングのコツ

●塩をふって約30分おき、出てきた水気をしっかりとふき取る。
●1切れずつラップで包み、冷凍保存袋に重ならないように平らに入れて、冷凍する。

お料理

ぶりの照り焼き



目安時間： 約19分(冷蔵)
カロリー： 226kcal
塩分： 1.3g

材料：4人分

ぶり	4切れ(1切れ80g)
[たれ]	
┌しょうゆ	大さじ2
│みりん	大さじ1
└酒	小さじ2
アルミホイル	

＊2人分も自動でできます。
※たれに漬けこんでから冷凍したぶりも焼けます。

作りかた

(1) ビニール袋にたれとぶりを入れ、空気を抜いて袋の口を結ぶ。途中、2～3度上下を返しながら約30分漬けこむ。
(2) 角皿にアルミホイルを敷き、たれをよくからめたぶりの表側を上にして並べる。
(3) (2)を下段に入れる。
※冷凍の場合は、水タンクに水を入れる。

20 ぶりの照り焼き(分量を選択)
(冷凍のときは、[冷凍]を表示させる)
→ スタート

■ポイント

●魚は部位や脂の乗りにより、焼き色のつきかたが異なります。
●焼き色を追加したいときは2～3分を目安に様子を見ながら、加熱を延長してください。
●加熱後の照りが足りない場合は、角皿に残ったたれを表面に付けるとよいでしょう。

冷凍の魚を解凍せずに焼けます

●ホームフリージングした魚をそのまま焼くことができます。

ホームフリージングのコツ

●たれに約30分漬けこんだあと、たれを軽くふき取る。
●1切れずつラップで包み、冷凍保存袋に重ならないように平らに入れて、冷凍する。

お料理

さわらのみそ漬け



目安時間： 約19分(冷蔵)
カロリー： 155kcal
塩分： 0.9g

材料：4人分

さわらのみそ漬け(冷蔵または冷凍)　4切れ(1切れ80g)
アルミホイル

＊2人分も自動でできます。

作りかた

(1) 角皿にアルミホイルを敷き、余分なみそをふき取ったさわらを表側を上にして並べる。
(2) (1)を下段に入れる。
※冷凍の場合は、水タンクに水を入れる。
20 ぶりの照り焼き(分量を選択)
(冷凍のときは、[冷凍]を表示させる)
→ スタート

■ポイント

●魚は部位や脂の乗りにより、焼き色のつきかたが異なります。
●焼き色を追加したいときは2～3分を目安に様子を見ながら、加熱を延長してください。

冷凍の魚を解凍せずに焼けます

●市販の冷凍品やホームフリージングした魚をそのまま焼くことができます。

ホームフリージングのコツ

●余分なみそをふき取る。
●1切れずつラップで包み、冷凍保存袋に重ならないように平らに入れて、冷凍する。

鶏の照り焼き



目安時間： 約24分
カロリー： 258kcal☆
塩分： 1.4g

材料：4人分

鶏もも肉	2枚(500g)
[たれ]	
┌しょうゆ	大さじ2
│みりん	大さじ1
│酒	小さじ2
└砂糖	小さじ1

＊2人分も自動でできます。

作りかた

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

21 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24分(2人分は約20分)

鶏のねぎみそ焼き



目安時間： 約24分
カロリー： 351kcal
塩分： 2.5g

材料：4人分

鶏もも肉	2枚(500g)
[A]	
┌みそ	大さじ4
│ごま油	大さじ2
│砂糖	小さじ1
│白ねぎ(みじん切り)	大さじ2
│にんにく(みじん切り)	小さじ1
│七味とうがらし	少々
└しょうが汁	少々

＊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。
(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]を入れて混ぜ、鶏肉を入れて袋の口を結んで上下を返しながらで約1時間漬けこむ。
(4) (3)の鶏肉のみそをかるくしごき取る。角皿にアミをのせ、鶏肉の皮を上にしてのせる。
(5) (4)を下段に入れる。

21 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24分(2人分は約20分)

チキンステーキ



目安時間： 約25分
カロリー： 255kcal
塩分： 1.5g

材料：4人分

鶏もも肉	2枚(500g)
塩	小さじ1弱(5g)
ブラックペッパー	小さじ1/2

＊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。
(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) (2)に塩をしっかりとすりこみ、ブラックペッパーをふる。
※皮にしっかりと塩をすりこむとおいしく仕上がります。
(4) 角皿にアミをのせ、鶏肉の皮を上にしてのせる。
(5) (4)を下段に入れる。

22 チキンステーキ(分量を選択)
→ スタート

ガーリックチキンステーキ



目安時間： 約25分
カロリー： 347kcal
塩分： 1.6g

材料：4人分

鶏もも肉	2枚(500g)
[A]	
┌ オリーブオイル	大さじ1
│ 白ワイン	大さじ1
│ 塩	小さじ1
│ おろしにんにく	小さじ1
│ にんにく(うす切り)	1かけ
└ ブラックペッパー	適量

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。
(2) 鶏肉は皮の上からフォークで穴を開け、ビニール袋に[A]と一緒に入れ、しっかりもみこむ。
(3) 角皿にアミをのせ、皮を上にしてのせる。
(4) (3)を下段に入れる。

22 チキンステーキ(分量を選択)
→ スタート

スペアリブ



目安時間： 約30分
カロリー： 329kcal☆
塩分： 1.6g

材料：4人分

豚肉スペアリブ(長さ10cm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
アルミホイル	

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。
(2) ビニール袋にスペアリブとたれを入れて、袋の口を結んで約30分漬けこむ。
(3) 角皿にアルミホイルを敷いてアミをのせ、汁気をきった(2)をのせる。
※アルミホイルは角皿に密着させます。
(4) (3)を下段に入れる。
手動調理 → ウォーターオーブン・予熱なし → 決定 → 200℃ → 決定 → 約30分 → スタート
※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]で加熱を追加してください。

焼き豚



目安時間： 約55分
カロリー： 292kcal
塩分： 2.9g

材料：6人分

豚肩ロースかたまり肉	600g
[たれ]	
┌ しょうゆ	1/2カップ
｜ 砂糖、酒	各大さじ3
｜ 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

(1) 水タンクに水を入れる。
(2) 豚肉にたこ糸を巻きつけて、厚みが6cm以下になるようにしばり、形をととのえる。
(3) ビニール袋にたれと(2)を入れて空気を抜き、袋の口を閉めて冷蔵室で2～3時間漬けこむ。
(4) 角皿にアルミホイルを敷き、余分なたれをふき取った肉をのせる。(たれは残しておく)
(5) 予熱する。(付属品・食品は入れません)
予熱目安時間約11分
手動調理 → ウォーターオーブン・予熱あり → 決定 → 190℃ → スタート
(6) 予熱が完了すれば、(4)を下段に入れる。
約55分に合わせ、スタートを押す。
※脂身のつきかたなどにより焼けかたが異なります。脂身が焦げる場合は、アルミホイルをかぶせます。
(7) 加熱後、庫内で約10分蒸らす。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。
(8) 残しておいたたれをひと煮立ちさせ、肉にかける。

お料理

から揚げ(鶏もも肉)



目安時間： 約21分
カロリー： 282kcal☆
塩分： 0.8g

材料：4人分

鶏もも肉	2枚(500g)
から揚げ粉(市販のもの)	適量

＊2人分も自動でできます。

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。
(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。



23 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21分(2人分は約20分)

■ポイント

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

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(500g)
[A]	
┌しょうゆ	大さじ1と2/3
│酒	大さじ1と1/3
│おろしにんにく	適量
└塩、こしょう	各少々
片栗粉	大さじ4

作りかた

(1) 鶏肉を[A]に約1時間漬けこむ。余分なたれをキッチンペーパーでふき取り、ビニール袋に片栗粉と鶏肉を入れてまぶす。
(2) 水タンクに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。

お料理

から揚げ(手羽元)



目安時間： 約27分
カロリー： 254kcal☆
塩分： 0.8g

材料：4人分

鶏手羽元	12本(1本60g)
から揚げ粉(市販のもの)	適量

＊2人分も自動でできます。

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。
(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。
23 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27分(2人分は約24分)

■ポイント

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

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]に約1時間漬けこむ。余分なたれをキッチンペーパーでふき取り、ビニール袋に片栗粉と手羽元を入れてまぶす。
(2) 水タンクに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。

お料理

チキン南蛮



目安時間： 約21分
カロリー： 431kcal☆
塩分： 1.4g

材料：4人分

鶏もも肉	2枚(500g)
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
[A]	
┌ 溶き卵	M1個分
└ 薄力粉	30g
[B]	
・しょうゆ、酢、砂糖	各小さじ2
市販のタルタルソース	大さじ8

＊2人分も自動でできます。

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。
(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並べ、下段に入れる。
23 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21分(2人分は約20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。

お料理

ハンバーグ



目安時間： 約23分
カロリー： 308kcal
塩分： 1.3g

材料：4人分	
玉ねぎ(みじん切り)	小1個(150g)
バター	15g
パン粉	30g
牛乳	大さじ3
合びき肉	400g
塩	小さじ2/3
[A]	
┌溶き卵	M1/2個分
└こしょう、ナツメグ	各少々
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。
(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
(2人分のときは、1分〜1分30秒)
(3) 加熱後、全体を混ぜ合わせて冷ます。
(4) パン粉は牛乳で湿らせておく。
(5) ボウルに合びき肉と塩を入れてしっかり練り、(3)、(4)、[A]を加えて混ぜる。
(6) 手にサラダ油をつけて生地を4等分する。生地をたたいて空気を抜き、直径9cmの平らな丸型にととのえる。角皿にアルミホイルを敷き、薄くサラダ油をぬって角皿の中央寄りにハンバーグ生地をのせ、中央をくぼませる。



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

(7) (6)を下段に入れる。
24 ハンバーグ(分量を選択) → スタート

§手動でするときは

ウォーターグリル・予熱なしで約23分(2人分は約21分)

お料理

豆腐ハンバーグ



目安時間： 約23分
カロリー： 172kcal
塩分： 0.9g

材料：4人分	
もめん豆腐	1丁(300g)
玉ねぎ(みじん切り)	50g
パン粉	30g
牛乳	大さじ3
合びき肉	200g
塩	小さじ1/2
[A]	
┌溶き卵	M1/2個分
└こしょう	少々
大根おろし、あさつき	各適量
ポン酢しょうゆ	適量
クッキングシート	

＊2人分も自動でできます。

作りかた

(1) 豆腐は乾いたふきんか、キッチンペーパーに包んで斜めにしたまな板にのせ、皿などで重しをして水気をよくきる。
ポイント…水気をしっかりきると、上手に仕上がります。

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

(3) 加熱後、全体を混ぜ合わせ、冷ます。

(4) 水タンクに水を入れる。

(5) パン粉は牛乳で湿らせておく。

(6) ボウルに合びき肉と塩を入れてしっかり練り、(1)、(3)、(5)と[A]を加えて混ぜる。

(7) 手にサラダ油をつけて生地を4等分する。生地をたたいて空気を抜き、直径9cmの平らな丸形にととのえる。角皿にクッキングシートを敷き、角皿の中央寄りにハンバーグ生地をのせ、中央をくぼませる。
ポイント…生地をたたいて空気を抜くのは、焼いたときの割れを防ぐためです。中央をくぼませるのは、焼くと中央がふくれるからです。

(8) (7)を下段に入れる。
24 ハンバーグ(分量を選択) → スタート
§手動でするときは
ウォーターグリル・予熱なしで約23分(2人分は約21分)

(9) 加熱後、器に盛り、大根おろしとあさつきをのせ、ポン酢しょうゆをかける。

お料理

グラタン(マカロニグラタン)



目安時間： 約24分
カロリー： 402kcal
塩分： 1.3g

材料：4人分

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

＊2人分も自動でできます。

作りかた

(1) 大きめの耐熱容器に薄力粉と小さく切ったバターを入れ、ラップをせずに庫内中央に置く。(角皿は入れません)
手動調理 → レンジ・500W → 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・500W → 決定 → 約2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分～3分30秒
(合計約9分)

(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です。すぐに使わないときは、表面にラップを密着させておくと、膜が張りません。
アレンジ…牛乳を豆乳に代えてもよいでしょう。

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

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

(8) 角皿に(7)を並べ、下段に入れる。
25 グラタン(分量を選択) → スタート
§手動でするときは
ウォーターグリル・予熱なしで約24分(2人分は約21分)

(9) 加熱後、パセリを散らす。

お料理

ホワイトソース



目安時間： 約9分
カロリー： 308kcal(1カップ)
塩分： 0.6g

材料：2カップ分

薄力粉、バター	各30ｇ
牛乳	2カップ
塩、こしょう	各少々

作りかた

(1) 大きめの耐熱容器に薄力粉とバターを入れ、ラップ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・500W → 決定 → 約2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分～3分30秒
(合計約9分)

(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です。すぐに使わないときは、表面にラップを密着させておくと、膜が張りません。
アレンジ…牛乳を豆乳に代えてもよいでしょう。

お料理

ドリア



目安時間： 約24分
カロリー： 493kcal
塩分： 1.4g

材料：4人分

[ホワイトソース]	
薄力粉、バター	各15ｇ
牛乳	1カップ
塩、こしょう	各少々
[A]	
┌ 鶏もも肉(ひと口大に切る)	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1
生クリーム	1/2カップ
ごはん	250g
[B]	
┌ トマトケチャップ	大さじ3
└ 塩、こしょう	各少々
ピザ用チーズ	80g

＊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・500W → 決定 → 約50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・500W → 決定 → 約2分 → 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→30～40秒(合計約5分)

(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です。すぐに使わないときは、表面にラップを密着させておくと、膜が張りません。
アレンジ…牛乳を豆乳に代えてもよいでしょう。

(4) 具を加熱する。耐熱容器に[A]を入れ、ラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)
手動調理 → レンジ・600W → 決定 → 約4分30秒 → スタート

(5) 加熱後、出た煮汁は生クリームとともに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。

(7) (4)の具、ごはん、[B]を混ぜ、薄くバター(分量外)をぬったグラタン皿に等分に入れ、(5)のソースをかけてピザ用チーズを散らす。

(8) (7)を角皿に並べ、下段に入れる。
25 グラタン(分量を選択) → スタート

§手動でするときは
ウォーターグリル・予熱なしで約24分(2人分は約21分)

お料理

ゆで卵



目安時間： 約30分
カロリー： 83kcal(1個)
塩分： 0.2g

材料

卵(冷蔵保存のもの)	M2～4個
アルミホイル	

作りかた

ご注意：ゆで卵の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

(1) 水タンクに水を入れる。

(2) 卵をアルミホイルで包み角皿にのせる。

※卵は、殻をむきやすくするため、包む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。
加熱中の割れ防止のため、必ずアルミホイルで包みます。

(3) (2)を下段に入れる。

26 ゆで卵 → スタート

※2個のときは、スタート後30秒以内に[弱]に合わせます。

(4) 加熱後、必ず流水につけて充分に冷めてから殻をむく。

※充分に中まで冷まさないと卵が破裂する場合があります。

※卵の保存状態や大きさなどによって仕上がりが変わることがあります。

※白身に焼き色がつく場合があります。

お料理

茶わん蒸し



目安時間： 約35分
カロリー： 112kcal
塩分： 1.7g

材料：4人分

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

＊2人分も自動でできます。

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。

(2) 干ししいたけは、半分に切って大きめの耐熱容器に[A]とともに入れ、ラップをせずに庫内中央に置く。(角皿は入れません)
手動調理 → レンジ・600W → 決定 → 約1分10秒 → スタート

(3) ささ身は筋を取ってそぎ切りにし、酒と薄口しょうゆをふっておく。えびは尾を残して殻をむき、背ワタを取る。

(4) 卵をよく溶きほぐしてだし汁でのばし、塩、薄口しょうゆ、みりんを加えて混ぜ、ザルなどでこす。

(5) 蒸し茶わんにみつ葉以外の具を等分に入れ、卵液を8分目まで注ぎ、共ブタをする。
※共ブタがない場合はアルミホイルで代用できます。

(6) 角皿に(5)を並べる。



(7) (6)を下段に入れる。
27 茶わん蒸し(分量を選択) → スタート
§手動でするときは
ウォーターオーブン・予熱なしの150℃で約25分(2人分は約23分)
加熱後、庫内で約10分蒸らす。

(8) 加熱後、みつ葉を散らす。

■ポイント

●卵の溶きかたが足りないと卵液をこした際、ザルに卵白が残りうまく固まらないことがあります。はしをボウルの底から離さないで混ぜると泡が立ちません。

●卵とだし汁の割合はおよそ1：4です。

●卵液の温度は、15～25℃にします。温度が高いとスが立ったりします。

●具や卵液は、同量ずつ入れます。具は、蒸し茶わんの1/3以下(約50g)、卵液は8分目にします。

お料理

焼きそば



目安時間： 約25分
カロリー： 487kcal
塩分： 3.9g

材料：4人分

焼きそば用蒸しめん(粉末ソース付き)	4玉(1玉150g)
もやし	1/2袋(100g)
キャベツ(3cm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	

＊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。
(2) 角皿にクッキングシートを敷く。
(3) (2)の角皿にめんをのせ、その上に野菜を材料表の順に広げ、粉末ソースをまんべんなく振りかけて肉を広げてのせる。
※めんをほぐす必要はありません。
※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。
28 焼きそば(分量を選択) → スタート
§手動でするときは
ウォーターオーブン・予熱なしの200℃で
約25分(2人分は約23分)
(5) 加熱後、めんをほぐしながら全体をよく混ぜる。

お料理

海鮮塩焼きそば



目安時間： 約25分
カロリー： 415kcal
塩分： 4.0g

材料：4人分	
えび	150g
いか	100g
チンゲン菜	1束
にんじん	50g
[A]	
┌ ほたて貝柱	100g
└ ごま油	大さじ1
塩焼きそば用蒸しめん(粉末ソース付き)	4玉(1玉150g)

クッキングシート

＊2人分も自動でできます。

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。
(2) えびは殻をむき、背ワタを取る。いかは輪切りにし、チンゲン菜は4～5cm長さに切り(軸の太い部分は半分に切る)、にんじんは短冊切りにする。
(3) ボウルに(2)のえび、いかと[A]を入れ、混ぜる。
(4) 角皿にクッキングシートを敷き、チンゲン菜を広げる。その上にめんをのせ、粉末ソースをまんべんなく振りかけてから、(3)、にんじんの順にのせる。
※めんをほぐす必要はありません。
※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。
(5) (4)を下段に入れる。
28 焼きそば(分量を選択) → スタート
§手動でするときは
ウォーターオーブン・予熱なしの200℃で約25分(2人分は約23分)
(6) 加熱後、めんをほぐしながら全体をよく混ぜる。

焼きいも



目安時間： 約40分
カロリー： 297kcal
塩分： 0.0g

材料：4人分

さつまいも(直径5cm以下のもの)	4本(1本250g)
アルミホイル	

＊1～4本まで自動でできます。

作りかた

高温で一気に焼き上げます。

(1) 水タンクに水を入れる。
(2) さつまいもは洗って水気をふき、フォークで数カ所穴を開ける。
※皮に穴を開けると加熱で皮がはじけるのが防げます。
(3) 角皿にアルミホイルを敷いて(2)を並べ、下段に入れる。
※加熱中にさつまいもからアクが出ることがあります。
29 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

焼きいも(低温焼き)



目安時間： 約80分
カロリー： 297kcal
塩分： 0.0g

材料：4人分

さつまいも(直径5cm以下のもの)	4本(1本250g)
アルミホイル	

＊1～4本まで自動でできます。

作りかた

低温でじっくりと焼き上げます。

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

ベイクドポテト



目安時間： 約45分
カロリー： 103kcal
塩分： 0.0g

材料：4人分

じゃがいも	4個(1個150g)
アルミホイル	

＊1～4個まで自動でできます。

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。
(2) じゃがいもは洗って水気をふく。
(3) 角皿にアルミホイルを敷き、(2)を並べる。
(4) (3)を下段に入れる。

29 焼きいも → 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
ウォーターオーブン・予熱なしの250℃で
約45分

※加熱後、お好みで十文字に切り込みを入れ、四隅を押して切り口を開き、バターをのせて塩をふってもよいでしょう。

焼きなす



目安時間： 約35分
カロリー： 23kcal
塩分： 0.7g

材料：4人分

なす	4本(1本100g)
おろししょうが	適量
しょうゆ	適量

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。
(2) なすは洗って水気をふき、竹串で数カ所穴を開ける。
(3) 角皿に(2)を並べ、下段に入れる。

29 焼きいも → スタート
→ 30秒以内に仕上がりの[弱]に合わせる

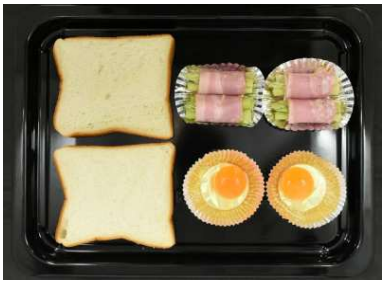
§手動でするときは
ウォーターオーブン・予熱なしの250℃で
約35分

(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。

お料理

モーニングセット(組み合わせ自在)





目安時間： 約15分
カロリー： 317kcal
塩分： 1.4g

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

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。
(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、角皿の左側にのせる。
- **ピザトースト**
- **ハムチーズトースト**
- **ミートサンドパン**
- **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、角皿の右側にのせる。
(1品を倍量にして作ることもできます)
※ミートサンドパン、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**
- **アスパラベーコン**
- **卵焼き**
- **ラペ**
- **ツナキャベツのカレーマヨ風味**
- **かぼちゃのチーズ焼き**

(4) (3)を下段に入れる。

31 モーニングセット → スタート

§手動でするときは

ウォーターオーブン・予熱なしの160℃で
約15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ます。

お料理



ピザトースト

カロリー：　329kcal
塩分：　1.6g

材料：2人分

食パン(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。



ハムチーズトースト

カロリー：　345kcal
塩分：　2.2g

材料：2人分

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

作りかた

(1) 食パン2枚の間に[A]を1枚ずつはさんで並べる。

お料理



ミートサンドパン

カロリー：　380kcal
塩分：　2.3g

材料：2人分

[A]
- 牛ひき肉　80g
- ピーマン(細切り)　2個
- 薄力粉　大さじ1
- トマトケチャップ　大さじ3
- ウスターソース　小さじ1
- 塩、こしょう　各少々

食パン(8～10枚切り)　4枚
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、混ぜ合わせた[A]をまんべんなくのせる。
(2) 角皿の左側に2枚ずつ重ねた食パンを並べ、右側に(2)をのせる。
(3) 加熱後、トーストにお好みでバターをぬり、肉をはさむ。
※このメニューと一緒に加熱できるおかずメニューは、1品です。



りんごトースト

カロリー：　230kcal
塩分：　0.9g

材料：2人分

りんご(皮つきのまま厚さ5mm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(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。その上にバターをちぎってまんべんなくのせ、砂糖(またははちみつ)をかける。
(2) 角皿の左側に食パンを並べ、右側に(1)をのせる。
(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。
※このメニューと一緒に加熱できるおかずメニューは、1品です。

お料理



目玉焼き

カロリー： 83kcal
塩分： 0.2g

材料：2人分

卵	M2個
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、卵を割り入れる。
※卵の大きさや温度によって仕上がりが変わります。加熱が足りない場合は、様子を見ながら[延長]で加熱を追加してください。



アスパラベーコン

カロリー： 90kcal
塩分： 0.4g

材料：2人分

アスパラガス	4本
ベーコン(半分に切る)	2枚
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。



焼き野菜 (モーニングセット)

カロリー： 29kcal
塩分： 0.0g

材料：2人分

アスパラガス、にんじん、かぼちゃ、玉ねぎ、パプリカ	合計100g
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) 角皿にアルミホイルを敷き、並べる。



ラペ

カロリー： 34kcal
塩分： 0.2g

材料：2人分

にんじん	60g
レーズン	15g
[A]	
┌ 塩、こしょう	各少々
└ オリーブオイル、レモン汁	各適量
アルミホイル	

作りかた

(1) にんじんは、スライサーで薄切りにしてからせん切りにする。
(2) アルミホイルで約13×18×高さ1cmの大きさの型を作り、(1)、レーズンを入れる。
(3) 加熱後、[A]をお好みの量加えてあえる。

お料理



卵焼き

カロリー： 127kcal
塩分： 0.6g

材料：2人分

卵	M1個
ベーコン(半分に切る)	2枚
冷凍ミックスベジタブル	10g
塩、こしょう	各少々
アルミケース	2枚

作りかた

(1) アルミケースにベーコンを十字に敷く。冷凍ミックスベジタブルを等分に入れる。
(2) 卵は溶いて、塩・こしょうをする。
(3) (1)に(2)を等分に入れる。



ツナキャベツのカレーマヨ風味

カロリー： 142kcal
塩分： 0.4g

材料：2人分

キャベツ(3cm角に切る)	40g
[A]	
ツナ(缶詰・汁気をきる)	70g
マヨネーズ	大さじ1
カレー粉	小さじ1/2
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： 51kcal
塩分： 0.2g

材料：2人分

かぼちゃ	60g
ピザ用チーズ	20g
クッキングシート	

作りかた

(1) かぼちゃは薄切りにする。
(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。

お料理

トースト



目安時間： 約12分(2枚)

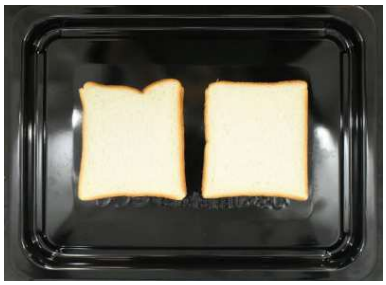
材料

食パン(常温または冷凍・6枚切り) 1～4枚

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。

(2) 角皿に食パンを並べて、下段に入れる。



32 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「32-2枚」に、
3～4枚は「32-4枚」に合わせます。

■ポイント

●パンの種類・大きさ・厚み・保存状態により焼けかたが異なります。

●裏面の焼き色は表面に比べて薄く焼き上がります。裏面の焼き色を追加したい場合は、加熱後すぐに裏返し、[延長]で2～3分焼いてください。

お菓子

スポンジケーキ



目安時間： 約35分
カロリー： 256kcal(直径18cmの1/8切れ)
塩分： 0.1g

材料：直径18cmの金属製丸型1個分

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

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。卵は卵黄と卵白に分ける。

(2) 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。



(3) 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。



(4) 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。

(5) (4)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。

(6) 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。

(7) 加熱後、熱いうちにヘラをつたわせて(5)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。

(8) 予熱する。(付属品・食品は入れません)
予熱目安時間約9分
手動調理 → オーブン・予熱あり → 決定 → 150℃ → スタート

(9) (1)の型に(7)を高い位置から流し入れ、型をゆすって表面をならしたあと、トントンとたたいて空気抜きをする。
ポイント…高い位置から流し入れると泡が均一になります。

(10) 予熱が完了すれば、角皿の中央に(9)をのせ、下段に入れる。
約35分に合わせ、スタートを押す。

(11) 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。

(12) ホイップクリームを作る。ボウルにあらかじめ冷やしておいた生クリームと砂糖を入れ、氷水でボウルごと冷やしながら泡立て、とろみがつけば、バニラエッセンスとブランデーを加えてさらに泡立てる。
ポイント…泡立てすぎてモロモロになってしまったら残っている生クリームを少し加え、泡立器でゆっくり混ぜるとなめらかになります。

(次ページへ続く)

(前ページの続き)

(13) 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。

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、15cm、21cmも自動で焼けます。
※水タンクに水を入れます。
COCORO KITCHENを2度押す
→ メニュー番号【0209】を設定 → 決定
→ サイズ選択 → 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、角皿を下段に入れる。
スタートを押す。

お菓子

シフォンケーキ



目安時間： 約35分
カロリー： 166kcal(1/8切れ)
塩分： 0.1g

材料：直径17cmのアルミ製シフォンケーキ型1個分

卵白	M4個分
砂糖	80g
卵黄	M3個
牛乳	60mL
サラダ油	50mL
薄力粉	80g

※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) 卵白をツノがおじぎする程度まで泡立て、砂糖の2/3の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9分
手動調理 → オーブン・予熱あり → 決定 → 160℃ → スタート
(6) (4)に(1)の1/3量を加えて泡立器でよく混ぜ、残りの(1)を加えてヘラで泡をつぶさないようサックリと混ぜる。
(7) 何もぬっていない型に(6)を流し入れ、中央の筒の部分を親指で押さえて両手で型を持ち、台の上にトントンとたたきつけて空気抜きをする。
(8) 予熱が完了すれば、やけどに気をつけて、(7)を庫内中央に置く。(角皿は入れません)
約35分に合わせ、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

パウンドケーキ



目安時間： 約50分
カロリー： 260kcal(1/8切れ)
塩分： 0.1g

材料：約16×7×高さ6㎝の金属製パウンドケーキ型1本分

[ラム酒漬けフルーツ]	
┌ ドライフルーツ	90g
└ ラム酒	大さじ2
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。

(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9分
手動調理 → オーブン・予熱あり → 決定 → 160℃ → 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50分に合わせ、スタートを押す。

ヘルシオを無線LAN接続すると便利！

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

ロールケーキ



目安時間： 約14分
カロリー： 264kcal(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
バター	20g
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

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 → 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。

(5) 予熱する。(付属品・食品は入れません)
予熱目安時間約11分
手動調理 → オーブン・予熱あり → 決定 → 190℃ → 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つけてください。

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

(8) (1)の角皿に生地を流し入れて表面をならし、空気抜きをする。

(9) 予熱が完了すれば、(8)の角皿を下段に入れる。
約14分に合わせ、スタートを押す。

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

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

(12) ホイップクリームに小さく切ったフルーツを混ぜる。

(13) ケーキを裏返して底のクッキングシートをはがし、クリームをぬって巻く。
※ケーキの外周の固さが気になるときは、固い箇所にぬれぶきんをあてておくと、巻きやすくなります。

(次ページへ続く)

(前ページの続き)

※巻き終わりになる方の生地の端を1cmぐらい斜めに切り落とすと巻き終わりの段差がなくなり、きれいに落ち着きます。

(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。
COCORO KITCHENを2度押す
→ メニュー番号【1200】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

クッキー(型抜きクッキー)



目安時間： 約17分
カロリー： 170kcal(5個)
塩分： 0.0g

材料：約35個分

[クッキー生地]

バター(柔らかくしたもの)	60g
砂糖	50g
卵	M1/2個
バニラエッセンス	少々
薄力粉	130g

作りかた

(1) 柔らかくしたバターと砂糖を白っぽくなるまで練り混ぜる。
(2) 溶いた卵を少しずつ加えてよく混ぜ、バニラエッセンスを加える。
(3) 薄力粉をふるい入れてサックリと混ぜる。粉けがなくなれば、ひとまとめにしてラップに包み、冷蔵室で30分以上ねかせる。
(4) 角皿に薄くバター(分量外)をぬっておく。
(5) ラップとラップの間に(3)の生地をはさみ、めん棒で厚さ約5mmにのばす。
ポイント…めん棒の両側に厚さ5mmのもの(割りばしなど)を置くときれいにのばせます。
(6) 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…抜き型に粉をつけると抜きやすくなります。
※一度型で抜いた生地はまとめて、のばしては抜くことをくり返します。
(7) 予熱する。(付属品・食品は入れません)
予熱目安時間約10分
手動調理 → オーブン・予熱あり → 決定 → 170℃ → スタート
(8) 予熱が完了すれば、(6)を下段に入れ、
約17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。

お菓子

シュークリーム



目安時間： 30～35分
カロリー： 176kcal(1個)
塩分： 0.1g

材料：10個分

[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	90mL
バター	45g
薄力粉	45g
卵	M2～3個

アルミホイル

作りかた

(1) カスタードクリームを作る。大きめの耐熱容器に薄力粉とコーンスターチ、砂糖を入れる。牛乳を少し加えて泡立器でのばし、卵黄、残りの牛乳を加えてよく混ぜ、ラップをせずに庫内中央に置く。(角皿は入れません)
手動調理 → レンジ・500W → 決定 → 約2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→約3分→1分30秒～2分
(合計9分～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ふれないようにしておくと、膜が張りません。

(3) シュー生地を作る。卵は室温に戻しておく。
大きめ(直径22cm以上)の耐熱容器に水と小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 → 20～30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。



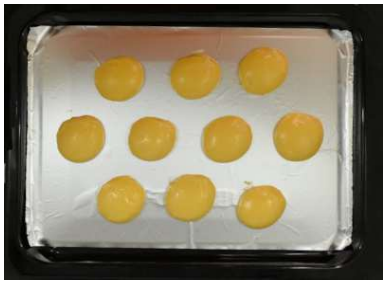
卵が全部入らないうちにこの状態になったら、卵を加えるのをやめる。

(7) 予熱する。(付属品・食品は入れません)
予熱目安時間約12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く。生地を直径1cmの丸型口金をつけた絞り出し袋に入れて、10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)を下段に入れる。
30～35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うので、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。
※水タンクに水を入れます。
COCORO KITCHENを2度押す
→ メニュー番号【0225】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、下段に入れる。
スタートを押す。

お菓子

プリン



目安時間： 約30分
カロリー： 105kcal(1個)
塩分： 0.1g

材料：ステンレス製プリン型10個分

[カラメルソース]
- 砂糖 大さじ5
- 水、湯 各大さじ1

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

アルミホイル

※陶器製のプリン型は固まりにくいので、使用しないでください。

作りかた

(1) カラメルソースを作る。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)

(2) プリン型に(1)のカラメルソースを同量ずつ入れる。

(3) プリン液を作る。耐熱容器に牛乳と砂糖を入れ、ラップをせずに庫内中央に置く。(角皿は入れません)
手動調理 → レンジ・600W → 決定 → 約3分30秒 → スタート

(4) 加熱後、かき混ぜて砂糖を溶かす。よく溶きほぐした卵とバニラエッセンスを加え、泡立てないように混ぜ合わせて、ザルなどでこす。
ポイント…卵は充分溶きほぐしてください。溶きかたが足りないとザルなどに卵白が残り、うまく固まらないことがあります。

(5) 予熱する。(付属品・食品は入れません)
予熱目安時間約8分
手動調理 → オーブン・予熱あり → 決定 → 140℃ → スタート

(6) プリン液を型に同量ずつ注ぎ、1個ずつアルミホイルでフタをする。

(7) 角皿の内側にキッチンペーパーを2枚重ねて敷きつめ水150mLを注ぐ。(6)の型を中央に寄せてのせる。



(8) 予熱が完了すれば、(7)を下段に入れる。
約30分に合わせ、スタートを押す。

(9) 加熱後、庫内で約10分蒸らしてから粗熱を取り、冷蔵室で冷やしてから型から出す。
ポイント…型の形状や加熱前のプリン液の温度などにより、仕上がりが異なることがあります。もし、竹串を刺してみて生っぽいものがついてくる場合は、[延長]で加熱を追加してください。

パン

ロールパン



目安時間： 16～17分
カロリー： 142kcal(1個)
塩分： 0.4g

材料：10個分

[パン生地]

強力粉	230g
砂糖	大さじ2
塩	小さじ1/2
ドライイースト	小さじ1(3g)
牛乳(室温のもの)	130mL
卵	L1/2個
バター	45g

[ドリュール]

溶き卵	1/4個分
塩	少々

作りかた

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

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

(3) 生地をのばしてみて指が透けて見えればちょうどよい状態。

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

(5) 1次発酵をする。(4)を下段に入れる。
手動調理 → スチーム発酵 → 決定
→ 40℃ → 決定 → 40～50分
→ スタート
ポイント…1次発酵後の生地は2～2.5倍にふくれています。指に粉をつけて中央を押し、穴がそのまま残れば、ほどよく発酵しています。穴がもどるのは発酵不足。様子を見ながら約10分発酵時間を足してください。

(6) 生地を軽く押してガスを抜き、生地の端をつかんで四方から折りこむ。(ガス抜き)

(7) 生地をスケッパーか包丁で10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)

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

(9) 2次発酵をする。(8)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
発酵完了すれば、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。

(10) 予熱する。(付属品・食品は入れません)
予熱目安時間約10分
手動調理 → オーブン・予熱あり → 決定
→ 180℃ → スタート

(11) 予熱が完了すれば、パンの表面にドリュールをぬり、下段に入れる。
16～17分に合わせ、スタートを押す。

ヘルシオを無線LAN接続すると便利！

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

COCORO KITCHENを2度押す
→ メニュー番号【1199】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。

パン

ピザ(レギュラー)



目安時間： 約14分
カロリー： 1099kcal(1枚)
塩分： 4.9g

材料：直径24cmのピザ1枚分

[ピザ生地]	
強力粉	80g
薄力粉	40g
砂糖	小さじ2/3
塩	小さじ1/3
ドライイースト	小さじ1/2(1.5g)
水	70mL
サラダ油	大さじ1/2
[トッピング]	
ピザソース(市販のもの)	適量
サラミソーセージ(薄切り)	15枚
玉ねぎ(薄切り)	1/4個(50g)
ピーマン(薄切り)	1個
マッシュルーム(缶詰・スライス)	40g
ピザ用チーズ	100g
クッキングシート	

作りかた

(1) 大きいボウルに強力粉、薄力粉、砂糖、塩を合わせてふるい入れる。ドライイースト、水を入れて軽く混ぜたあと、サラダ油を混ぜこむ。

(2) 生地をひとまとめにし、強力粉(分量外)をふった台の上でたたきつけるようにして力を入れて約10分、全体が均一に耳たぶくらいの柔らかさになるまでこねる。
ポイント…こねかたが足りないと、空気を包みこむグルテン(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。

(3) 生地をのばしてみて指が透けて見えればちょうどよい状態。

(4) きれいに丸めなおして薄く油(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。指に粉をつけて中央を押し、穴がそのまま残れば、ほどよく発酵しています。穴がもどるのは発酵不足。様子を見ながら約10分発酵時間を足してください。

(6) 生地を軽く押してガスを抜き、生地の端をつかんで四方から折りこむ。(ガス抜き)

(7) 生地を丸め、ラップをかけて約10分おき、休ませる。(ベンチタイム)

(8) 角皿を下段に入れて予熱する。(食品は入れません)
予熱目安時間約19分
※付属品を入れて予熱するため、長めになります。
手動調理 → オーブン・予熱あり → 決定 → 250℃ → スタート

(9) 生地を直径24cmの円形にのばし、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下段に入れる。
約14分に合わせ、スタートを押す。
[ご注意]
・クッキングシートは角皿からはみ出さないように切ってください。庫内壁面に触れたり、長時間加熱すると焦げることがあります。
・予熱完了後は角皿が熱くなっていますので、ミトンを使って取り出し、熱に強い台に置いてください。(やけどに注意)

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。水のチカラで焼き上げます。

(次ページへ続く)

(前ページの続き)

角皿を下段に入れて予熱する。(食品は入れません)
COCORO KITCHENを2度押す
→ メニュー番号【0247】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。角皿に生地をクッキングシートごとのせて下段に入れる。
スタートを押す。

パン

ピザ(クリスピー)



目安時間： 10～12分
カロリー： 593kcal(1枚)
塩分： 1.3g

材料：直径24cmのピザ1枚分

[ピザ生地]

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

[トッピング]

トマトソースまたは ピザソース(市販のもの)	適量
モッツァレラチーズ(2cm角に切る)	90g
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) 大きいボウルに強力粉、薄力粉、塩を合わせてふるい入れる。ドライイーストを加えて混ぜ、水を入れて軽く混ぜたあと、オリーブオイルを混ぜこむ。

(2) 生地をひとまとめにし、強力粉(分量外)をふった台の上でたたきつけるようにして力を入れて約10分、全体が均一に耳たぶくらいの柔らかさになるまでこねる。
ポイント…こねかたが足りないと、空気を包みこむグルテン(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。

(3) きれいに丸めなおして薄く油(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。

(4) 1次発酵をする。(3)を下段に入れる。
手動調理 → スチーム発酵 → 決定 → 40℃ → 決定 → 35～40分 → スタート
ポイント…1次発酵後の生地は2～2.5倍にふくれています。指に粉をつけて中央を押し、穴がそのまま残れば、ほどよく発酵しています。穴がもどるのは発酵不足。様子を見ながら約10分発酵時間を足してください。

(5) 生地を軽く押してガスを抜き、生地の端をつかんで四方から折りこむ。(ガス抜き)

(6) 生地を丸め、ラップをかけて約10分おき、休ませる。(ベンチタイム)

(7) 角皿を下段に入れて予熱する。(食品は入れません)
予熱目安時間約19分
※付属品を入れて予熱するため、長めになります。
手動調理 → オーブン・予熱あり → 決定 → 250℃ → スタート

(8) 生地を直径24cmの円形にのばし、クッキングシートにのせる。

(9) (8)の生地にフォークで数カ所穴を開け、トマトソースをぬってチーズを散らす。

(10) 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(9)をクッキングシートごとのせて下段に入れる。
10～12分に合わせ、スタートを押す。

(11) 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。
・予熱完了後は角皿が熱くなっていますので、ミトンを使って取り出し、熱に強い台に置いてください。(やけどに注意)

ヘルシオを無線LAN接続すると便利！

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。水のチカラで焼き上げます。

角皿を下段に入れて予熱する。(食品は入れません)
COCORO KITCHENを2度押す → メニュー番号【0244】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。

(次ページへ続く)

(前ページの続き)

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。角皿に生地をクッキングシートごとのせて下段に入れる。

スタートを押す。

無線LAN接続で、お料理の幅が広がる！

新しいメニューを増やしてお料理のレパートリーを広げましょう！
メニューに最適な調理情報をダウンロードすることができるので、操作も簡単です。

POINT　01

便利ならくチン１品メニューがもっと作れる！

らくチン！スープ

お好みの具材を組み合わせて
スープやみそ汁が1～４人分まで自動で作れます。



★野菜の
コンソメスープ



★みそ汁

らくチン！リゾット

生米から作る本格リゾットが
1～４人分まで自動で作れます。



★チーズリゾット



★かぼちゃリゾット

POINT　02

お菓子やパンをしっとり焼き上げ！

本レシピ集では手動で調理する方法を記載しているメニューも
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。



スポンジケーキ



ロールケーキ



パウンドケーキ



ロールパン

POINT　03

ほかにもダウンロード限定メニューがたくさん！



★お弁当用おかず
(組み合わせ自在)



★黒豆



★ピザ(市販品)



★中華まんあたため
(レンジスチーム)

※無線LANの接続については、「取扱説明書」の「クラウドサービスガイド(62ページ)」をご覧ください。

★メニューは、本レシピ集にレシピ掲載はありません。COCORO KITCHEN レシピサービスにてご覧ください。

