

SHARP

HEALSIO

ヘルシオ

メニュー集

RECIPE BOOK



水のチカラで、おいしさも、カンタンさも！ 毎日のごはんは、ヘルシオにおまかせ！

ヘルシオをご購入いただきありがとうございます。

たくさんのおいしい料理をお楽しみいただきたい思いを込めて、ヘルシオをよく知る

ヘルシオキッチンチームからの「声」をちょっとご紹介。

オープンレンジを使ったお料理に馴染みのない方もぜひお試しください！

ヘルシオならではの おいしさ

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



ヘルシオならではの カンタンさ

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



レンジメニューも豊富です！

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



調理



毎日の調理に役立つ4つの「まかせて調理」や、「あたため/解凍/下ごしらえ」、できたてのようにおいしく復元する「ヘルシオあたため」が選択できます。

探す



「カテゴリ」「食材」「メニュー番号」からメニューを探せます。

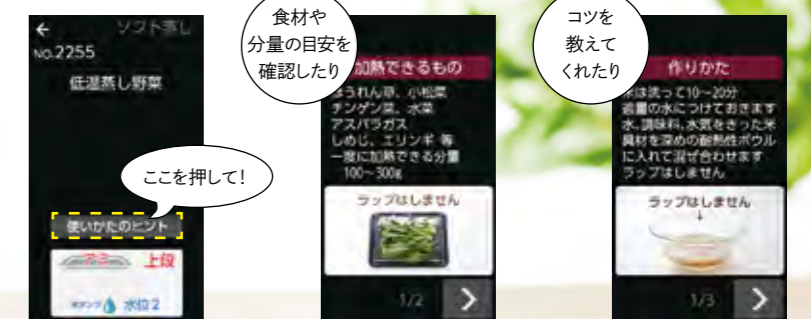
いつもの



ご家庭の使いかたに合わせて、よく使うメニューを表示します。

使いかたのヒントを画面で確認できます

スタート画面に「使いかたのヒント」があるメニューは、一度押してみてください。分量の目安やコツなどをご案内します。



レンジあたためはここ！

ごはんやおかずを手早くあたためたいときは、このキーを押すだけ！

操作方法

メニュー集内のキー操作は、「探す」の「メニュー番号」で記載しています。

探す >> メニュー番号 >> 各メニューの番号 >> 決定 >> スタート

※メニュー番号No.0008やNo.0025など頭に「0」のある番号は、「8」や「25」のみの入力でもOK。



ヘルシオを無線LANに接続して、 「ヘルシオの美味しいお料理」をもっと楽しもう！ COCORO KITCHEN レシピサービス

普段の献立決めから、週末のチャレンジメニューまで・・・
メニュー集に載っていないメニュー、新しいメニューなど、ご家庭のおいしさがさらに広がります。

無線LANに接続すると、ここが便利！

1. 本体画面から直接「COCORO KITCHEN レシピサービス」にアクセスできます。

探すの「カテゴリー」や「食材」から「COCORO KITCHENから探す」を押すと、サイトに掲載されているレシピをヘルシオで探してダウンロードすることができます。

※「カテゴリー」「食材」で表示する本体内蔵の自動メニューは、「COCORO KITCHENから探す」の検索結果とは異なります。



2. 「クックリスト」をヘルシオに登録できます。

「厳選！旬食材」「まずはこれから！はじめてのヘルシオ」などテーマに合わせてメニューをまとめた「クックリスト」をヘルシオにダウンロードできます。



3. 「食べごろ解凍」のメニューがダウンロードできます。

ローストビーフやかつおのたたき、スイーツなど、お取り寄せの冷凍食品をヘルシオの蒸気力で食べごろの状態にする「食べごろ解凍」のメニューがダウンロードできます。冷蔵庫で2~3時間や1日必要だった解凍時間が短縮され、短時間で食べごろになります。

解凍時間の目安	
ローストビーフ(約 160g)	約 30分
かつおのたたき(約 250g)	約 20分
クリームパン	45~50分



※時間は目安です。食品メーカーなどにより異なります。



サイトへのログインはこちら⇒
<https://cocoroplus.jp.sharp/kitchen/recipe/>



スマホでメニューを選んでヘルシオに送信！

※スマートフォンの画面はハメコミ合成によるイメージです。またCOCORO KITCHEN レシピサービスのメニューは、予告なく変更することがあります。

まかせて調理

自動メニュー：44
掲載メニュー：51

「まかせて調理」とは 14

網焼き・揚げる

- 鶏のゆずこしょう焼き & 副菜2品
(豆苗のサツと煮・野菜の焼きびたし) 18
- 使いこなしのポイント 19
- から揚げ&焼き野菜 20
- 塩ざけ&じゃがいものあえ物 20
- 厚揚げのおろしポン酢かけ 21
- ポークステーキ&*焼き野菜 21
- *ポークステーキ 21

焼く

- ハンバーグ&添え野菜&*ゆで卵 22
- 使いこなしのポイント 23
- *ハンバーグ 24
- ごろごろ野菜焼き 24
- ムニエル&*添え野菜 25
- ホイル焼き(白身魚と彩り野菜) 25
- グラタン(マカロニグラタン) 25

炒める

- 焼きそば 26
- 使いこなしのポイント 27
- チャーハン 28
- 鶏肉とカシューナッツの炒め物 28
- ジャーマンポテト 29
- そばめし 29
- えびのチリソース 29

蒸す・ゆでる

- 鶏肉とキャベツの蒸し物 30
- 使いこなしのポイント 31
- ゆで卵 32
- *レトルトカレー&*ごはん 32
- 蒸し野菜サラダ 33
- たらの野菜あんかけ 33
- あさりの酒蒸し 33

まかせて調理 使いこなし術 1 34

プラス + 惣菜あたため

- *焼きそば&*フライあたため 35
- *鶏肉とキャベツの蒸し物&*シュウマイあたため 35

まかせて調理 使いこなし術 2 36

プラス + たっぷり温野菜

- カラフル温野菜 37
- キャベツのコンソメ風味 37
- きのこバター 37
- もやしベーコン 37
- さつまいものレモン煮 37
- 大根とにんじんのきんぴら風 37
- ガーリックチキステーキ
& たっぷり温野菜(ポテトサラダ) 38
- *グラタン
& たっぷり温野菜(細切り野菜のあえ物) 38
- 焼肉チャーハン
& たっぷり温野菜(大根のキムチあえ・
ナムル2種) 39
- アクアパッツァ風紙包み蒸し
& たっぷり温野菜(彩り野菜のイタリアン蒸し) 39

まかせて調理 使いこなし術 3 40

漬けおき冷凍

- タンドリーチキン 41
- さけの漬け焼き 42
- えびのガーリック炒め 42
- 麻婆なす 43
- 白身魚の塩麹蒸し 43

まかせて調理 使いこなし術 4 44

1週間「まかせて調理」献立

- ピーマンの肉詰め&野菜のチーズ焼き 45
- さけときのこのホイル蒸し&ピリ辛大根 46
- *焼きそば&*フライあたため 46
- *ポークステーキ&*焼き野菜 47
- ぶりの塩焼き&小松菜のサツと煮 47



焼き物

自動メニュー：34
掲載メニュー：35

- 鶏のもも焼き 50
- ローストビーフ 50
- あぶりビーフステーキ 51
- かつおのたたき 51
- あぶり厚切りビーフステーキ 52
- あぶりポークステーキ 52
- あぶりスペアリブ 53
- スペアリブ 53
- あぶり豚バラ低温ロースト 54
- あぶり豚ヒレハム 54
- *ポークステーキ&*焼き野菜 54
- ローストポーク 55
- 焼き豚 55
- 鶏の照り焼き 56
- チキステーキ 56
- *鶏のゆずこしょう焼き&*副菜2品
(豆苗のサツと煮・野菜の焼きびたし) 57
- ローストチキン 58
- あぶりサラダチキン 58
- *ハンバーグ 59
- ハンバーグ(網焼きハンバーグ) 59
- *ピーマンの肉詰め&野菜のチーズ焼き 60

- ミートローフ 60
- *塩ざけ・塩さば 61
- あじの開き 61
- たいの姿焼き 62
- さんまの塩焼き 62
- さばの塩焼き 63
- さわらのみそ漬け 63
- ぶりの照り焼き 63
- *ぶりの塩焼き&小松菜のサツと煮 64
- *ムニエル&*添え野菜 64
- サーモンのたたき 65
- いかのあぶり 65
- みりん干しのあぶり 65
- *グラタン(マカロニグラタン) 66
- ホワイトソース 66
- 焼き野菜 67
- 焼きかぼちゃのコロコロサラダ 67
- *ごろごろ野菜焼き 68
- 焼きいも 68
- 焼きなす 69
- ペイクドポテト 69
- 厚揚げステーキ 69

揚げ物

自動メニュー：8
掲載メニュー：8

- *から揚げ(鶏もも肉) 71
- から揚げ(手羽元) 71
- 「フライ」に関するよくあるご質問 71
- チキン南蛮 72
- とんかつ 72

- えびフライ 73
- フライドポテト 73
- こんがりパン粉 73
- 春巻き(豚ひき肉) 74
- 酢豚 74

炒め物

*まかせて調理のメニュー数に含まれています。

- *焼きそば 75
- *チャーハン 75

- *えびのチリソース 76
- *鶏肉とカシューナッツの炒め物 76

蒸し物

自動メニュー：4
掲載メニュー：5

- シュウマイ(手作り) 77
- ブロccoli&アスパラのサラダ 78
- * 鶏肉とキャベツの蒸し物 77
- せいろ蒸し 79
- ふかしいも 78
- たいの姿蒸し 79

低温調理

自動メニュー：10
掲載メニュー：11

- サラダチキン 81
- アスパラとえびのサラダ 83
- ロースハム 81
- ほうれん草としめじの塩麹あえ 83
- 「低温調理」について 81
- 温泉卵 84
- 鶏と野菜の蒸し物 82
- 茶わん蒸し 84
- 砂肝のオイル煮 82
- 低温やわらか焼き 85
- いかときゅうりの冷菜 82
- ヨーグルト 85

煮物・ごはん

自動メニュー：4
掲載メニュー：4

- 赤飯 86
- 土鍋で炊くごはん 87
- 黒豆 86
- さんまの骨までやわらか煮 87

8分・10分メニュー

自動メニュー：24
掲載メニュー：24

- えびのグリル 89
- 豚肉のれんこん巻き 91
- なすの揚げびたし 89
- かぼちゃのチーズ焼き 91
- アスパラぎょうざ 89
- お手軽卵豆腐 92
- あさりのトマト蒸し 89
- ナムルの盛り合わせ 92
- アスパラの豚肉巻き 90
- 巣ごもり卵 92
- いかのマヨみそ焼き 90
- ひとり焼きとりどん 92
- ささ身の明太子マヨネーズ焼き 90
- 蒸しベーコン巻き 92
- しいたけのキムチチーズ焼き 90
- さけと野菜の紙包み蒸し 93
- 砂肝のホイル焼き 90
- 鶏と白菜の蒸し物 93
- かにかまぼこ入り卵焼き 91
- スパイシーソーセージ 93
- フレンチトースト 91
- ピリ辛大根 93
- ハンバーグ 91
- もやしチーズ 93

トースト/セットメニュー/離乳食・キッズ

自動メニュー：47
掲載メニュー：41

トースト/モーニングセット

- トースト 94
- ◎ *モーニングセット(組み合わせ自在) 94
- ピザトースト 95
- ハムチーズトースト 95
- ミートサンドパン 95
- りんごトースト 95
- 目玉焼き 95
- 卵焼き 95
- ラベ 95
- アスパラベーコン 95
- ツナキャベツのカレーマヨ風味 95
- かぼちゃのチーズ焼き 95

お弁当用おかず

- ◎ *お弁当用おかず(組み合わせ自在) 96
- にんじんのきんぴら 96
- 手羽中の甘辛焼き 96
- エリンギのベーコン巻き 96
- チンゲン菜のじゃこあえ 96
- 豚肉の甘辛炒め 97
- セサミチキン 97
- まいたけのきんぴら 97
- カンタンチンジャオ 97
- 鶏そぼろ 97
- いら卵 97
- かぼちゃサラダ 97
- 焼き魚3種 97

焼き・蒸し同時2段

- *スピードメニュー(焼き&蒸し) 98
- *サクリあたため&*しっとりあたため 99
- *から揚げ&*蒸し野菜 100
- *焼き魚&*茶わん蒸し 101
- ◎ *モーニングセット&*スープ 102
- 中華スープ 102
- *紙パック入りスープ(市販品) 102
- *焼き野菜&*レトルトカレー 103
- カツカレー 103

離乳食

- 離乳食用野菜(蒸し物) 105
- 離乳食用野菜(レンジ) 105
- ベビーフードあたため 106
- ごはんでおかゆ 106
- パンがゆ 106
- 煮うどん 107
- お焼き(にんじん&チーズ) 107
- マカロニきな粉 107

キッズメニュー

- くまハンバーグ 109
- ソー星人のサラダ 109
- 野菜のパリパリ包み焼き 109
- ミニおかずパン 110
- ちぎり野菜カレー 111
- ホットケーキ 111
- まん丸スイートポテト 112
- 野菜ジュースの蒸しパン 112



まかせて調理
 焼き物/揚げ物
 煮物・ごはん
 蒸し物/低温調理
 8分・10分メニュー
 トースト/セットメニュー
 離乳食・キッズ
 レンジメニュー
 お菓子・ドライフード
 パン・ピザ
 便利なおすすめ加熱早見表

レンジメニュー

自動メニュー：28
掲載メニュー：28

らくチン!ベジ

- カラフル野菜のマスタードあえ 114
- 小松菜のおかかあえ 115
- 大根とえのきのサラダ 115
- なすのピリ辛あえ 115

らくチン!煮物

- かぼちゃの煮物 116
- さつまいもの甘辛煮 117
- 大根とベーコンの煮物 117
- なすとししとうの煮物 117

らくチン!中華

- チンジャオロースー 118
- ホイコーロー 119
- 麻婆豆腐 119
- 麻婆春雨 119

らくチン!カレー

- 野菜カレー 120
- きのこカレー 121
- シーフードカレー 121
- キーマカレー 121

らくチン!スープ

- 野菜のコンソメスープ 122
- トマトスープ 123
- スープ春雨 123
- みそ汁 123

らくチン!リゾット

- チーズリゾット 124
- かぼちゃリゾット 125
- トマトリゾット 125
- 和風リゾット 125

らくチン!パスタ

- あさりのパスタ 126
- えびとアスパラのクリームパスタ 127
- ナポリタン 127
- ペンネアラビアータ 127

お菓子・ドライフード

自動メニュー：19
掲載メニュー：26

- お菓子作りのコツとポイント 128
- スポンジケーキ 129
- チョコレートケーキ 130
- パウンドケーキ 130
- ロールケーキ 131
- シフォンケーキ 132
- チーズケーキ 133
- マフィン 133
- チョコバナナケーキ 134
- マドレーヌ 134
- クッキー(型抜きクッキー) 135
- スノーボールクッキー 135
- アップルパイ 136
- シュークリーム 137
- カスタードクリーム 137
- プリン 138
- プリン(なめらかタイプ) 138

- おはぎ 139
- 大学いも 139
- 揚げパン 140
- 焼きりんご 140
- オムレット 141
- いちごジャム 141
- ドライフード(セミドライ) 142
- ドライフード(チップス) 142
- ドライフード(おつまみ) 143
- ドライハーブ 143

パン・ピザ

自動メニュー：10
掲載メニュー：10

- パン作りのコツとポイント 144
- ロールパン 145
- 食パン 146
- カンタンパン 147
- フォカッチャ 147
- フランスパン(バゲット) 148
- ブール 149

- クッペ 149
- ピザ(クリスピー) 150
- アレンジメニュー 150
- *生ハムとルッコラ/*アンチョビと野菜/
●*ツナトマト/*たらこ/*キムチ
- ピザ(レギュラー) 151
- ピザ(市販品) 151

便利なおすすめ加熱

お問い合わせの多い食材のヘルシオならではの加熱方法

自動メニュー：7
掲載メニュー：13

- とうもろこし 152
- *さつまいも 152
- 菜の花 153
- かぶ 153
- 枝豆 153
- そら豆 153
- うなぎのかば焼きをあたためる 154

- もちを焼く 154
- 栗 154
- かき 155
- 干ししいたけをもどす 155
- 豆腐の水切り 155
- ぎんなんを焼く 155
- さざえを焼く 155

加熱早見表

よく使うあたためや焼き物などの加熱方法の一覧表です

- あたためる 156-161
- 焼く 160-161

- 下ごしらえをする 162-163
- 生ものを解凍する 162-163



メニュー集の料理をお作りになる前に

・取扱説明書の調理のときをお願い(取扱説明書10~11ページ)もご一読ください。
・まかせて調理(18~47ページ)のメニューは、お好みの材料や分量でお作りいただけるため、詳しいレシピの記載がないメニューもあります。一部のメニューは「COCORO KITCHEN レシピサービス」(裏表紙参照)に掲載されていますのでご覧ください。

カタログなどに記載の自動メニュー数およびメニュー集掲載メニュー数について

- 自動メニュー数260メニューとは、下記の合計数です。
 - ・あたため/解凍/下ごしらえの13メニュー、ヘルシオあたため(おいしさ復元)の8メニューの計21メニュー。
 - ・6~11ページのもくじのメニュー名に●が付いている計239メニュー。
 - ※◎は自動メニューですが、組み合わせ料理の総称なので自動メニュー数には含んでいません。
- メニュー集掲載メニュー数256メニューとは手作りのセットメニューを個々に数え、◎がついているメニュー、*印がついている重複メニューや、カンタンなアレンジメニューは、含んでいない数字です。

メニュー集で使用している付属品以外の容器について

- ・市販の金属製のザルやボウル、バットを使って便利に加熱できるメニューを掲載しています。下記表のサイズ例を参考に、ご家庭にある容器をご使用ください。
- ・ホウロウ製のボウル、バットも使用できます。

ご注意:金属製のザルやボウル、バット(ホウロウ製含む)はレンジ加熱では火花が出て製品を傷つけるため、絶対に使用しないでください。金属製のザルやバットを付属の阿米にのせて加熱したときは、取り出す際、すべりやすいのでご注意ください。

種類	サイズ例と使用メニュー例
ザル	 直径 約 20cm 高さ 9cm (写真左) ほうれん草としめじの塩麹あえ 83 ページ 約25cm×20cm 高さ 3cm (写真右)※ 鶏肉とキャベツの蒸し物 30 ページ
ボウル	 直径 約24cm 高さ 9cm 黒豆 86 ページ
バット	 約19cm×13cm 高さ 3cm (写真小) お手軽卵豆腐 92 ページ 約24.5cm×20cm 高さ 3.5cm (写真中) さんまの骨までやわらか煮 87 ページ 約27cm×21cm 高さ 3.5cm (写真大) 赤飯 86 ページ

※和平方レイズ株式会社「la base(ラパーゼ)」の角ざるを使用しています。

加熱時間の目安

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

メニュー名

メニュー集で記載のメニュー名と本体画面や COCORO KITCHEN から探すで表示するメニュー名は、一部異なるものもあります。

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
 を使用しています。
 ※1mL=1ccです。

自動でできる分量の範囲

材料表の分量と*印の分量が自動でできます。この場合2人分は全材料を半量にします。

手動ですときは

手動調理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「手動ですときは」の内容が異なることがあります。
 ※手動調理できないメニューは記載していません。

・自動メニューなど、加熱が足りないときは「延長」または「手動ですときは」を参考に加熱を追加してください。



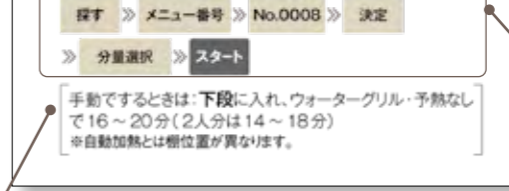
鶏の照り焼き

材料(4人分) 約258kcal ☆ 塩分1.4g

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

※2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- 2 鶏肉は皮にフォークで穴を開け、身の厚いところを切り開き、1枚をそれぞれ半分に切る。
- 3 ビニール袋にたれと鶏肉を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら約30分漬けておく。
- 4 角皿の中央に阿米をのせて、鶏肉の皮を上にして中央寄りにのせ、上段に入れる。



付属品

- ・メニュー集に記載している以外の付属品の使用かたは、製品が故障する恐れがありますのでご注意ください。
- ・このメニュー集では、付属品の調理網を「阿米」と表記しています。
- ・加熱前写真の付属品は、製品同梱のものとは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、敷いて加熱をすとお手入れがラクになります。

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

お料理写真について

・盛り付け例です。食材の種類や状態などにより、写真とは仕上がりが異なる場合があります。また、材料表にない飾りや付け合わせを使っているものもあります。
 ・本体画面に表示されるメニュー写真と、メニュー集の写真は、異なるものもあります。

カロリー・塩分

・特に記載のないものは、1人分の目安の数値です。
 ・☆印のついてるカロリーは一般調理による、材料表にない吸油分などを考慮しています。
 ・「塩分」は食塩相当量のことです。お菓子・パンに使用しているバターは、無塩バターで計算しています。

水タンクの水位

水を使うメニューの必要水位目安です。

自動加熱の操作手順

下記「探す」画面のメニュー番号から操作する場合に記載しています。



表示は、製品に記載されているものと多少異なります。また、製品改良のため予告なく変更することがあります。

食品の出し入れ

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

手間やコツ、むずかしいこと
ヘルシオにおまかせ

ヘルシオならではの自動調理機能

まかせて調理なら

毎日のごはん作りがもっと、ラクになる！

毎日のごはん作りって大変ですよ
そんなときはヘルシオに頼ってください

使い慣れた食材を、食べ慣れた味付けで角皿に並べるだけ
フライパンや魚焼きグリルで焼いていたお料理から、蒸し料理まで
これからはヘルシオにおまかせ！



まかせて調理のここが便利！

メリット

01

どんなメニューも調理方法を選ぶだけ

オープン料理に慣れていないと温度や時間の設定に戸惑いますよね。
まかせて調理なら、面倒な設定は全部おまかせ！
角皿に並べたらあとは4つの調理方法から選ぶだけ。



メリット

02

分量が変わってもOK*

1人分でも4人分でも、特別な設定はいりません。
上手に火加減や加熱時間をコントロールして、量が
変わっても同じように仕上げます。



メリット

03

単品でも、いろいろのせてもどちらでもOK

主菜の肉や魚など、単品でもOK。でもどうせ作るなら
空いているスペースでもう1品。付け合わせの野菜は
もちろん、アルミホイルに包んだり、金属製のザルや容器
などを使えば、主菜と一緒に簡単なあえ物などでもできる
ので、手間をかけずに献立が完成します。



メリット

04

冷凍食材と一緒にOK

食材の種類や保存温度が違ってもおまかせ。ヘルシオ
の加熱特性とセンサーで上手に火加減、加熱時間を
コントロールするから冷凍食材と野菜と一緒にちゃんと
調理ができます。



メリット

05

毎日のごはん作りがラクになる！

毎日「まかせて調理」で作っても、4つの調理方法から
できるメニューは、バリエーション豊かに。1週間「まかせ
て調理」献立(44ページ)をぜひ試してみてください。



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

角皿に材料をのせてキーを選ぶだけ！ 4つのメニューキー

「まかせて調理」を上手にお使いいただくために・・・
 ・各加熱の「使いこなしのポイント」を必ずご覧ください。
 ・仕上がりは、食材の種類や形状、味付けなどによって多少異なります。

網焼き・揚げる

焼く

炒める

蒸す・ゆでる



ポイント

ポイント

ポイント

ポイント

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

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

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

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

メニュー例

メニュー例

メニュー例

メニュー例



網焼き・揚げる

肉や魚などの焼き物や、ノンフライのから揚げなどが、自動で調理できます。

操作 網焼き・揚げる >> スタート



水タンク 水位1以上

目安時間 15~25分

鶏のゆずこしょう焼き & 副菜2品

(豆苗のサッと煮・野菜の焼きびたし)
→レシピは57ページ



「網焼き・揚げる」 使いこなしのポイント

アミにのせて焼きます

付け合わせの副菜も同時に焼けます
まわりに重ならないように並べて!

肉や魚などは、中央寄りに
冷凍していた肉も同じように焼けます

加熱するときはアルミホイルを閉じます
(エリンギも同様にします)



分量の目安

- 1~4人分(約1kgまで)

食材と準備

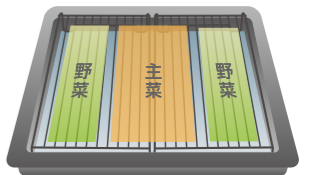
- 常温・冷蔵・冷凍のものが使えます。
- 厚みのある肉は、1.5cm以下に切り開きます。
- 根菜、いも、かぼちゃは厚さ1cm以下に切り、その他の野菜は食べやすい大きさに切ります。
- 市販のカット野菜も使えます。
- 薄切り・細切りの野菜、緑の野菜(アスパラガス、ししとうなど)、きのこ類、もやしなどは、アルミホイルに包んでからのせます。
- ホームフリージングのコツは、40ページをご覧ください。

味付け

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

食材の置きかた・並べかた

- 主菜(肉や魚など)を単品で焼く場合は、中央に寄せます。複数の食材を一緒に焼く場合は、主菜は中央に、野菜は両端に並べます。
- 角皿にアルミホイルやクッキングシートを敷いておくとお手入れがラクです。



仕上がりの調節

- 食材の大きさなどにより、仕上がりを調節してください。スタート後、30秒以内に押します。
【弱め】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)
【強め】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、角皿を上段に入れ、手動調理の「ウォーターグリル・予熱なし」で様子を見ながら加熱してください。



から揚げ&焼き野菜

から揚げ粉をまぶしてアミにのせるだけ。
ノンフライから揚げもラクチン!



| ワンポイントアドバイス |

- から揚げ粉を入れたビニール袋に鶏肉を入れて袋をふってまぶすとカンタンに作れます。



厚揚げのおろしポン酢かけ

おろしポン酢でどうぞ。
しょうがじょうゆでもいいですね。



ポークステーキ&焼き野菜

豚肉は冷凍していた肉でもOK。
まわりに付け合わせの副菜も。
→レシピは54ページ



塩ざけ & じゃがいものあえ物

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



| ワンポイントアドバイス |

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



ポークステーキ

豚肉は塩・こしょうだけでなく、オリーブオイルをまぶすとしっとり仕上がります。

筋切りをしておく



肉の厚みが1cm位のものは
スタート後に弱めを押します。

焼く

ハンバーグやグラタン、ムニエルなどが自動で調理できます。

操作 **焼く** >> **スタート** | 上段・角皿 | 水タンク 水位1以上 | 目安時間 15~25分

ハンバーグ&添え野菜&ゆで卵



「焼く」 使いこなしのポイント

角皿にのせて焼きます

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。

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

主菜は中央に
冷凍食材も同じように焼けます

味が混ざりたくない時は
アルミホイルで
仕切るとよいでしょう



ハンバーグは、
中央の厚みが
1.5cm位に
なるように成形!

分量の目安

- 1~4人分(約1kgまで)

食材と準備

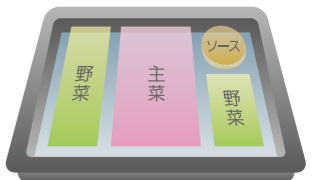
- 常温・冷蔵・冷凍のものが使えます。
- 厚みのある肉は、1.5cm以下に切り開きます。
- 根菜、いも、かぼちゃは厚さ1cm以下に切り、その他の野菜は食べやすい大きさに切ります。
- 市販のカット野菜も使えます。
- 薄切り・細切りの野菜、緑の野菜(アスパラガス、ししとうなど)、きのこ類、もやし、卵などは、アルミホイルに包んでからのせます。
- ホームフリージングのコツは、40ページをご覧ください。

味付け

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

食材の置きかた・並べかた

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



仕上がりの調節

- 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「ウォーターグリル・予熱なし」で様子を見ながら加熱してください。



ハンバーグ

お弁当サイズの小さめに成形したものを一緒に焼いてもOK!

→レシピは59ページ

ソースを容器に入れてのせれば一緒にあたためられます



ごろごろ野菜焼き

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

→レシピは68ページ

お肉、ウインナー、ベーコンなどをプラスしてもOK



スタート後に強めを押します。このメニューは総量 1.5kgまでOK。



ムニエル&添え野菜

魚に薄力粉をまぶしてから、バターをのせて。根菜類はアルミホイルを開けたまま加熱します。

→レシピは64ページ

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



ホイル焼き (白身魚と彩り野菜)

白身魚の代わりに鶏肉や豚ヒレ肉などおすすめです。

好みの白身魚にせん切り野菜をのせて



加熱するときは、アルミホイルを閉じる

グラタン(マカロニグラタン)

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

→レシピは66ページ



薄切り野菜なら、下ゆで不要で焼けます



焼きそば

→レシピは75ページ



「炒める」 使いこなしのポイント

角皿に平らに広げて加熱します

クッキングシートを敷きます

冷凍しためんも解凍せず
そのまま調理できます



分量の目安

- 1~4人分(約1kgまで)

食材と準備

- 常温・冷蔵・冷凍のものが使えます。
- 肉は薄切りやひき肉がおすすめ!
鶏肉など厚みのある肉は、1cm未満に切ります。
- 根菜、いも、かぼちゃは厚さ1cm未満に切り、
その他の野菜は食べやすい大きさに切ります。
- 市販のカット野菜も使えます。
- ホームフリージングのコツは、40ページをご覧ください。

味付け

- 肉や魚介類には片栗粉をまぶしたり、下味を付けておくとよいでしょう。
- 市販の合わせ調味料を使うと手軽に調理できます。水を加える記載があるものは、底の平らな耐熱容器に食材と市販の合わせ調味料、記載分量の水やとろみ粉を全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、食材を平らにして積み重ね、それ以外の炒め物は、食材と調味料を混ぜ合わせた後、平らに広げます。
- 角皿にクッキングシートを敷きます。汁気の多いものなど、容器や皿を使う場合は底の平らなものを使い



※ごはんを使うメニューは、調味料をごはんと混ぜてからのせます。

仕上がりの調節

- 食材の大きさなどにより、仕上がりを調節してください。スタート後、30秒以内に押します。
【弱め】・えび、いか、たこなど
【強め】・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、角皿を上段に入れ、手動調理の「ウォーターグリル・予熱なし」で様子を見ながら加熱してください。



チャーハン

好みの味付けでどうぞ。ごはんは、人肌まであたためたものを使ってください。
→レシピは75ページ



①クッキングシートを敷く

②サラダ油と調味料を混ぜたごはんを広げる
③みじん切りにした具をのせる



チャーハン ホイコーロー

ワンポイントアドバイス |
2種類のメニューを同時に作ることもできます!



ジャーマンポテト

じゃがいもは下ゆでなしでも、ほっこり仕上がります。

野菜、ウインナー、調味料をすべて混ぜ合わせ、広げてのせる。



スタート後に強めを押します。



そばめし

神戸発祥と言われる「そばめし」をヘルシオ用にアレンジしました。

①めんを刻み、ごはんと調味料であえてから広げる



②野菜→肉の順にのせる



鶏肉とカシューナッツの炒め物

カシューナッツを一番上にのせると、香ばしく仕上がります!
→レシピは76ページ



鶏肉、野菜、調味料を混ぜ合わせ、広げてのせる

スタート後に強めを押します。



えびのチリソース

市販の合わせ調味料で手軽に作るもよし!
→レシピは76ページ

全体を混ぜてから加熱します



スタート後に強めを押します。

操作 **蒸す・ゆでる** >> **スタート** | アミ 上段・角皿 | 水タンク 水位2 | 目安時間 10~20分

鶏肉とキャベツの蒸し物

→レシピは77ページ



「蒸す・ゆでる」 使いこなしのポイント

アミにのせて蒸します

厚みのある肉は1.5cm以下に
切り開きます

1枚が200gより大きい肉は
スタート後に **強め** を押します

小さめに切った野菜は
金属製のザルを使うと便利です



分量の目安

- 1~4人分(約1kgまで)

食材と準備

- 常温・冷蔵・冷凍のものを使えます。
- 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。
- 市販のシューマイ(冷蔵・冷凍)や中華まん(冷蔵・1個80g)も蒸すことができます。
- ホームフリージングのコツは、40ページをご覧ください。

味付け

- ご家庭の調味料や、市販の合わせ調味料が使えます。
- 加熱後に好みの味を付けましょう。

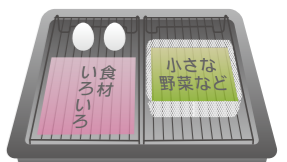
食材の置きかた・並べかた

- 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。

- ゆで卵もできます。

ご注意
ゆで卵の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。



仕上がりの調節

- 食材の大きさなどにより、仕上がりを調節してください。スタート後、30秒以内に押します。

【強め】・1枚が200gより大きな肉
・厚みのある切り身魚(2~3cm程度)

- 加熱後、「延長」表示が消えた後、加熱を追加したいときは、角皿を上段に入れ、手動調理の「蒸し物」で様子を見ながら加熱してください。



ゆで卵

卵をのせて簡単にゆで卵ができます。
半熟にしたい時は「弱め」を押してください。



ご注意
ゆで卵の加熱は、レンジ加熱では絶対にしていただき

ワンポイントアドバイス

- 冷蔵保存の卵を使います。
- 加熱前の卵の温度、大きさなどにより仕上がりが変わることがあります。
- 加熱後、必ず流水につけて充分冷めてから殻をむいてください。

レトルトカレー&ごはん

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



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

ワンポイントアドバイス

- ごはんは、常温・冷凍ものどちらでも加熱できます。
冷凍ごはんは、2~3cmの厚みに冷凍したものを
使います。
- レトルトパックを開けるときは、中身が熱くなって
いますので、やけどに注意してください。



蒸し野菜サラダ

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

好みの野菜や卵、
ウィンナー



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

たらの野菜あんかけ

あんかけのあんも同時にできます。

たらに塩をふる
金属製バットに
野菜あんの材料を入れる



※加熱後、角皿を取り出す際、バットがすべりやすいので
注意してください。



あさりの酒蒸し

酒蒸しなど調味料を入れるメニューは、
底が平らな耐熱容器に入れてください。



※アミは使いません。

まかせて調理 使いこなし術 1
 プラス 惣菜あたたため

上下2段をフル活用! 惣菜あたたためが同時にできる

上段で「まかせて調理」のメインのお料理を作りながら、
 下段で市販の揚げ物惣菜や蒸し物惣菜をあたためることができます。
 1段分のまかせて調理のお料理だけでは足りない時も、
 市販のお惣菜で手軽にボリュームアップ。

網焼き 揚げる 焼く 炒める + 惣菜あたたため(揚げ物)



例えば…
 上段で焼きそば!

+



下段では
 コロッケやから揚げ
 をあたため

蒸す ゆでる + 惣菜あたたため(蒸し物)



例えば…
 上段で鶏肉と
 キャベツの蒸し物!

+



下段では
 シュウマイ
 をあたため

市販のアミ

基本の操作

網焼き・揚げる+惣菜あたたための場合



水タンク・目安時間

	水タンク	目安時間
網焼き・揚げる	水位1以上	15~25分
焼く		20~30分
炒める		20~25分
蒸す・ゆでる	水位2	15~20分

+惣菜あたたためのポイント

- 「網焼き・揚げる」「焼く」「炒める」のときは、下段で市販の揚げ物惣菜(から揚げ、コロッケなど)を、「蒸す・ゆでる」のときは、市販の蒸し物惣菜(シュウマイ、中華まんなど)をあたためることができます。
- 「網焼き・揚げる」のときは、下段の惣菜は市販のアミまたは、しわを寄せたアルミホイルにのせます。「蒸す・ゆでる」のときは、下段の惣菜は市販のアミまたはクッキングシートにのせます。

しわを寄せた
 アルミホイル



- 惣菜の目安量は、1人分を約100gとし、100~400gまでできます。加熱の際は、上段のまかせて調理の分量と合わせてください。例えば、上段のまかせて調理が4人分のときは、下段の惣菜は約400gです。
- 冷凍の惣菜をあたためることもできます。加熱後、上段のおかずを取り出し、「延長」で「網焼き・揚げる」「焼く」「炒める」は3~5分、「蒸す・ゆでる」は5~8分を目安に、様子を見ながら加熱を追加してください。
- 揚げていないとんかつやフライなどパン粉が白い状態のものを調理することはできません。



目安時間/20~25分

焼きそば & フライあたたため

材料(4人分)

【焼きそば】
 75ページ参照

【フライあたたため】
 市販の揚げ物惣菜(から揚げ、コロッケなど) …… 約400g



上段



下段

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- 焼きそば
 2 焼きそば(75ページ)の2~3を参照して準備する。
 3 2の角皿を上段に入れる。

- フライあたたため
 4 もう1枚の角皿にアミをのせ、市販の揚げ物惣菜を並べ、
 下段に入れる。

まかせて調理 炒める >> 下段で同時調理 >> +惣菜あたたため

>> スタート

- 5 加熱後、焼きそばをよく混ぜる。



目安時間/15~20分

鶏肉とキャベツの蒸し物 & シュウマイあたたため

材料(4人分)

【鶏肉とキャベツの蒸し物】
 77ページ参照

【シュウマイあたたため】
 市販のシュウマイ …… 約400g



上段



下段

- 1 水タンクに水を入れる。(水位2)
- 鶏肉とキャベツの蒸し物
 2 鶏肉とキャベツの蒸し物(77ページ)の2~3を参照して準備する。
 3 角皿にアミをのせ、2をのせ、上段に入れる。

- シュウマイあたたため
 4 もう1枚の角皿に市販のアミまたはクッキングシートをのせ、
 市販のシュウマイを並べ、下段に入れる。

まかせて調理 蒸す >> 下段で同時調理 >> +惣菜あたたため

>> スタート

※ 鶏もも肉が1枚200gより大きい場合は、スタート後30秒以内に「強め」を押します。

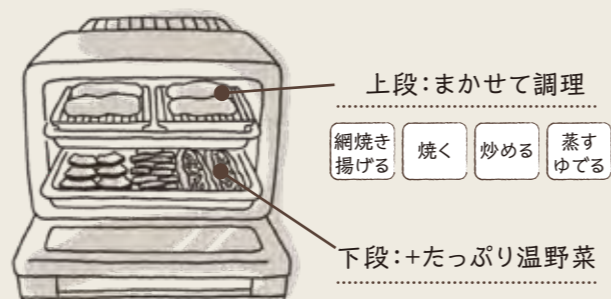
- 5 加熱後、鶏肉を切って盛り付け、混ぜ合わせたたれをかける。

まかせて調理 使いこなし術 2
+ たっぷり温野菜

上下2段をフル活用! ボリュームが欲しい ときもおまかせ!



上段で「まかせて調理」のメインのお料理を作りながら、
下段で、野菜を使ったお料理が同時に作れます。
角皿1枚分のお料理では足りない!
下段も有効活用したい!というお声にお応えしました。



こんな時におすすめ!

食べ盛りのお子さまがいらっしゃるご家庭

大家族や食べ盛りのお子さまがいるご家庭
など、1段の量では足りないときに、上段で肉や
魚などの主菜を調理しながら、下段で副菜が
作れます。



1段で足りるときは
「まかせて調理」



たくさん作りたいときは、
「まかせて調理
+たっぷり温野菜」



夕飯のおかずと一緒に翌日の1品作りにも



ちょっと余裕がある時は夕食のおかずといっしょに、
下段で野菜をたっぷり使った作り置きおかずも作れます。

お弁当のおかず作りにも



シンプルなたっぷり温野菜メニューはお弁当のおかずにも
ぴったりです。

基本の操作

網焼き・揚げる+たっぷり温野菜の場合



水タンク・目安時間

	水タンク	目安時間
網焼き・揚げる	水位1以上	20~30分
焼く		
炒める	水位2	20~25分
蒸す・ゆでる		

+たっぷり温野菜のポイント

- 下段で食材を約800gまで加熱できます。
- 食材は角皿にアルミホイルまたはクッキングシートを敷いて並べます。「蒸す・ゆでる」のときは、市販のamiにのせます。
- 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。厚めに切った野菜は、重ならないように並べます。
- 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(室温に出しておく)はアルミホイルに包んでからのせます。
※「蒸す・ゆでる」のときは、アルミホイルで包む必要はありません。

- 調味料を加えて加熱するときは、アルミホイルや、クッキングシートの手前を立てて食材を入れます。



- ベーコンやウインナー、卵を加えてもよいでしょう。下段で生の肉や魚、冷凍食品を調理することはできません。

- 下記で紹介しているメニューは組み合わせも自由で、1度に1品だけでなく、2品作ることもできます。



組み合わせでもOK!

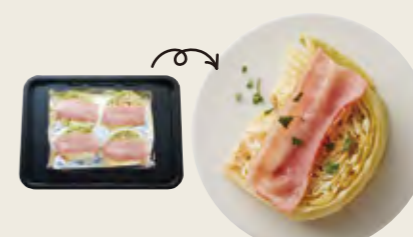
+たっぷり温野菜のメニュー例

- 下記の加熱前写真の量は、300~400gです。
- メニュー例の詳しいレシピは、「COCORO KITCHEN レシピサービス」(裏表紙)を参照ください。

カラフル温野菜



キャベツのコンソメ風味



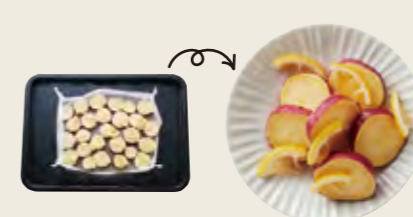
きのこバター



もやしベーコン



さつまいものレモン煮



大根とにんじんのきんぴら風





目安時間/20~30分

ガーリックチキンステーキ & たっぷり温野菜

材料(2段分) 全量 約3775kcal 塩分 16.3g

- 【ガーリックチキンステーキ】
 - 鶏もも肉 …… 4枚(1kg)
 - オリーブオイル、白ワイン …… 各大さじ2
 - しょうゆ、砂糖、おろしにんにく、塩 …… 各小さじ2
 - にんにく(薄切り) …… 2かけ
 - ブラックペッパー …… 適量
- 【温野菜(ポテトサラダ)】
 - じゃがいも …… 3個(450g)
 - にんじん …… 1本(200g)
 - 卵(室温に出しておく) …… 2個
 - 好みの野菜(きゅうりなど) …… 適量
 - 塩、こしょう …… 各適量
 - マヨネーズ …… 大さじ5
 - アルミホイル



- 1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
 - **ガーリックチキンステーキ**
 - 2 鶏肉は皮の上からフォークで穴をあけ、ビニール袋にAと一緒に入れ、Aをしっかりとみこむ。
 - 3 角皿にアミをのせ、皮を上にして中央寄りにのせ、**上段**に入れる。
 - **温野菜(ポテトサラダ)**
 - 4 じゃがいもとにんじんは厚さ1cmに切り、卵はアルミホイルで包む。
 - 5 もう1枚の角皿にアルミホイルを敷き、**4**を重ねないように並べ、**下段**に入れる。
- まかせて調理 **網焼き** >> **下段で同時調理** >> **+たっぷり温野菜** >> **スタート**
- 6 加熱後、卵は必ず流水につけ、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、**B**、**6**、好みの野菜を加え、混ぜ合わせる。

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。



目安時間/20~30分

グラタン & たっぷり温野菜

材料(2段分) 全量 約1608kcal 塩分 5.2g

- 【グラタン(マカロニグラタン)】
 - 66ページ参照
- 【温野菜(細切り野菜のあえ物)】
 - もやし …… 200g
 - エリンギ …… 100g
 - アスパラガス …… 4本
 - ズッキーニ …… 1本
 - 赤パプリカ …… 1個(160g)
 - オリーブオイル …… 大さじ3
 - 酢 …… 大さじ3
 - 塩 …… 小さじ1
 - こしょう …… 適量
 - アルミホイル



- 1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
 - **グラタン(マカロニグラタン)**
 - 2 グラタン(66ページ)の**1~4**を参照して準備し、角皿に並べて**上段**に入れる。
 - **温野菜(細切り野菜のあえ物)**
 - 3 エリンギは5cm長さの薄切り、アスパラガスは斜め薄切りにする。ズッキーニは5cm長さに切ってから縦8等分にし、赤パプリカは1cm幅に切る。
 - 4 もやし、**3**のエリンギ、アスパラガスをそれぞれアルミホイルで包む。
 - 5 もう1枚の角皿の右側に**4**をのせ、左側にアルミホイルを敷き、**3**のズッキーニ、赤パプリカを重ねないように並べ、**下段**に入れる。
- まかせて調理 **焼く** >> **下段で同時調理** >> **+たっぷり温野菜** >> **スタート**
- 6 加熱後、**下段**の野菜の水気をきって**A**であえる。



目安時間/20~25分

焼肉チャーハン & たっぷり温野菜

材料(2段分) 全量 約3028kcal 塩分 18.4g

- 【焼肉チャーハン】
 - 冷やごはん …… 600~800g
 - 焼肉のたれ② …… 大さじ4
 - 白ごま …… 大さじ2
 - サラダ油 …… 小さじ1
 - 青ねぎ(小口切り) …… 50g
 - 焼肉用牛バラ肉 …… 300g
 - 焼肉のたれ② …… 大さじ2
 - 【温野菜(大根のキムチあえ)】
 - 大根 …… 200g
 - さつま揚げ …… 100g
 - 白菜キムチ …… 100g
 - めんつゆ(3倍濃縮) …… 大さじ1
 - 【温野菜(ナムル2種)】
 - にんじん(せん切り) …… 200g
 - もやし …… 200g
- B 鶏がらスープの素、しょうゆ、砂糖、ごま油 …… 各適量
アルミホイル
クッキングシート



- 1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
 - **焼肉チャーハン**
 - 2 冷やごはんを人肌程度にあたためる。耐熱容器に入れ、ラップをせずに**庫内中央**に置く。(角皿は入れません)
- レンジ >> **600W | 1~2分** >> **スタート**
- 3 加熱後、**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、青ねぎ、焼肉のたれ②につけた肉を順番に広げ、**上段**に入れる。
 - **温野菜(大根のキムチあえ・ナムル2種)**
 - 5 大根は1cm角の棒状に、さつま揚げは1cm幅に切る。
 - 6 ビニール袋に**5**とめんつゆを入れて味をなじませ、さらにキムチを加えて、混ぜる。
 - 7 にんじんともやしは100gずつアルミホイルで包む。
 - 8 もう1枚の角皿の左側にクッキングシートを敷いて、フチを立て、**6**を重ねないように広げ、**7**を右側に並べ、**下段**に入れる。
- まかせて調理 **炒める** >> **下段で同時調理** >> **+たっぷり温野菜** >> **スタート**
- 9 加熱後、チャーハンはよく混ぜる。もやし、にんじんは水気をきって**B**であえる。



目安時間/20~25分

アクアパッツァ風紙包み蒸し & たっぷり温野菜

材料(2段分) 全量 約1636kcal 塩分 8.0g

- 【アクアパッツァ風紙包み蒸し】
 - 切り身魚(ひと口大に切る) …… 400g
 - …………… 4切れ(1切れ100g)
 - あさり …… 200g
 - プチトマト …… 8個
 - ハーブソルト …… 少々
 - A オリーブオイル、白ワイン …… 各適量
- 【温野菜(彩り野菜のイタリアン蒸し)】
 - ブロッコリー …… 400g
 - しめじ …… 200g
 - 赤パプリカ …… 1/2個(80g)
 - 黄パプリカ …… 1/2個(80g)
 - にんにく(薄切り) …… 1かけ
 - 塩 …… 小さじ1/2
 - 赤とうがらし(輪切り) …… 適量
 - オリーブオイル …… 大さじ1
 - 白ワイン …… 80ml
 - アルミホイル
クッキングシート



- 1 水タンクに水を入れる。(水位2)
 - **アクアパッツァ風紙包み蒸し**
 - 2 クッキングシートの端をホッチキスで止めて、舟型を作る。魚、砂出ししたあさり、プチトマトを重ねないように入れ、**A**をかける。
 - 3 角皿にアミをのせ、**2**を並べて、**上段**に入れる。
 - **温野菜(彩り野菜のイタリアン蒸し)**
 - 4 ブロッコリー・しめじは小房に分け、パプリカは5mm幅の細切りにする。
 - 5 角皿に市販のアミをのせてアルミホイルをフチを立てて、敷く。**4**を広げて入れ、**B**を振りかける。
 - 6 **5**を**下段**に入れる。
- まかせて調理 **蒸す** >> **下段で同時調理** >> **+たっぷり温野菜** >> **スタート**
- 7 加熱後、**下段**の野菜はよく混ぜ合わせる。

まかせて調理 使いこなし術 3
漬けおき冷凍

漬けおき冷凍で
まかせて調理がさらに便利に



冷凍食材も解凍せずそのまま調理できる「まかせて調理」と漬けおき冷凍は、実に相性のいい組み合わせ。肉や魚介類などに味を付けて冷凍しておけば、あとは野菜を切って横に並べるだけ！準備時間がぐんと短縮できます。

- 漬けだれは、保存しやすく作りやすい分量(2人分)で記載しています。
- 冷凍せず、漬けこんでそのまま焼くこともできます。

ホームフリージングのコツ



鮮度のよいものを冷凍し、早めに使い切りましょう。



厚みのある肉は、厚さ1.5cm以下に切り開きます。



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



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



袋の中の空気を抜いて、できるだけ薄く平らにし、しばらく置いてから冷凍しましょう。肉や魚は、重ならないように入れることもポイント！

タンダーチキン

漬けこむ鶏肉は手羽元の他にももも肉でも、もちろんOK。また、パサつきが気になるむね肉も過熱水蒸気で調理するとしっとり仕上がるので、あっさりとお食べたい時はむね肉がおすすめです。

漬けおき冷凍



× 2袋

網焼き揚げる で調理



解凍いらず！
冷凍のまま調理できます

※手羽元の場合は強めを押します

たれ(手羽元6本分):カレー粉小さじ1 ヨーグルト大さじ2 ケチャップ大さじ2 おろしにんにく小さじ2 塩小さじ1/3 こしょう少々
※もも肉やむね肉1枚の場合は、半量でもOK

漬けおき冷凍しないときは、冷蔵庫で2〜3時間漬けこんでから加熱するとよいでしょう。一晚漬けこむと、さらに味がしみこんでおいしくなります。

他にもこんな味付けも！ 材料は、すべて2人分です(例:鶏肉1枚 豚ロース肉2枚 切り身魚2切れ)

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

ゆずこしょうだれ
酒 大さじ1
しょうゆ 大さじ1
ゆずこしょう 小さじ1

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

コチュジャンだれ
しょうゆ 大さじ1
酒 大さじ1
砂糖 大さじ1
コチュジャン 大さじ1



さけの漬け焼き

スーパーなどで手に入りやすい生さけの切り身を漬けだれに漬けたまま冷凍。付け合わせにきのこ類や玉ねぎの薄切りと一緒に調理するのもおすすめです。



生さけには[ゆずこしょうだれ(写真)]や[マヨネーズしょうがだれ]がおすすめです。漬けおき冷凍しないときは、冷蔵庫で30分以上漬けてから加熱するとよいでしょう。たれのレシピは41ページ参照



麻婆なす

野菜を切った状態でひき肉と一緒に味付けて冷凍。フライパンで作ると案外手間がかかる麻婆なすですが、この方法なら手間いらずで作れます。



材料(2人分): なす(乱切り)200g にんじん(薄切り)50g ピーマン(乱切り)30g 白ねぎ(みじん切り)1/4本 しょうが(みじん切り)1/2かけ にんにく(みじん切り)1/2かけ A[甜麺醬・ごま油各大さじ1 酒大さじ1 1/2 片栗粉小さじ2 鶏がらスープの素・しょうゆ・オイスターソース・豆板醬各小さじ1/2 塩少々] ひき肉100g
袋にAを入れてよく混ぜ合わせ、ひき肉を加えてなじませます。最後に野菜を加えて全体にたれをからめます。冷凍するときは2人分ずつ薄く平らにします。



えびのガーリック炒め

えびは少し大きめのブラックタイガーがおすすめ。オイルコーティングすることで、調理してもパサつきにくくなります。



※スタート後に **弱め** を押します。
たれ(えび10尾分): 白ワイン小さじ1
にんにく(みじん切り)1/2かけ しょうゆ大さじ1/2
オリーブオイル大さじ1/2 バター10g
殻と背ワタを取り、塩・こしょう・白ワインをふりかけてもみこみ、水気をふき取ってからたれに漬けてこみます。冷凍するときは、できるだけバラバラになるように入れます。加熱するときに小さく切ったバターを散らします。



白身魚の塩麴蒸し

淡泊な印象の白身魚も塩麴に漬ければコクが出て深い味わいに。また、たっぷりの水蒸気で調理するので、身もふっくらと仕上がります。



※魚の厚みが2~3cmの場合は **強め** を押します。
塩麴は白身魚の重量の約10%程度を目安に。漬けおき冷凍しないときは、冷蔵庫で30分以上漬けてから加熱するとよいでしょう。一晩漬けてむとさらに味がしみこんでおいしくなります。



まかせて調理 使いこなし術 4 1週間「まかせて調理」献立

え、これ全部ヘルシオでできちゃうの? 1週間「まかせて調理」献立



オープン料理は基本的にほったらかしにできるので、忙しいときにこそ使って欲しい便利な調理法。まかせて調理なら使い慣れた食材を、食べ慣れた味付けで角皿に並べるだけ。まかせて調理を使った1週間の献立例と、アレンジ方法をご紹介します。ぜひ、試してみてください!!

まかせて調理 1週間献立の考えかた

週末 まとめ買いをして、消費期限の早いものは漬けおき冷凍するなど下準備。

月曜 よし!今週もがんばるぞ! 週末にまとめ買いした食材で少しがんばって作ってみよう

火曜 昨日はお肉だったのでバランス的にはお魚料理に決まり!

水曜 週のなか日は、めん類に市販のお惣菜をプラスして! 疲れててもがんばれるのは、まかせて調理のおかげ

木曜 週の後半は、冷凍食材を主役で投入!あとは野菜を切って焼くだけ

金曜 今日は、冷凍のお魚で何とかかなりそう! サッと煮も加えるとGoodな夜ごはん!

ひと手間プラスの1品を!

手が込んでそうで実はカンタン!

焼きそばに買ってきたお惣菜をプラス。

冷凍のお肉も凍ったままでOK!

冷凍があると心に余裕が。

月曜

焼く ピーマンの肉詰め&野菜のチーズ焼き

週末に少し準備ができるので、少し手の込んだお料理を。ピーマンの肉詰めは、お弁当のおかずにもなる便利なメニューです。野菜も今日は小さく切って、チーズをのせて。
→レシピは60ページ



主菜は
こんなメニューにアレンジOK

副菜は
こんなメニューにアレンジOK



副菜は、「パッと10分焼き」メニューから選んでのせてもOK!「COCORO KITCHEN レシピサービス」で「もう1品」で検索してみてください。

火曜

蒸す ゆでる さけときのこのホイル蒸し&ピリ辛大根

火曜日のメインはお魚。副菜のピリ辛大根はお肉が一緒なので、がっつり派の家族も満足の食べ応えある夕飯に。副菜には金属製バットを使って、後片付けもラクチンです。



主菜アレンジ

アクアパッツァ風紙包み蒸し

魚のねぎ蒸し

副菜アレンジ

もやしチーズ

春雨サラダ

木曜

網焼き 揚げる ポークステーキ&焼き野菜

週の後半は冷凍しておいた食材を投入。味を付けて冷凍しておいた豚肉をそのままドーンと。あとはその日冷蔵庫に残っている野菜を適当に切って並べるだけ!



主菜アレンジ

鶏の照り焼き

鶏のゆずこしょう焼き

副菜アレンジ

パプリカのあえ物

きのこのマリネ

水曜

炒める + 惣菜 あたため 焼きそば&フライあたたため

週のなか日は1品で完成する焼きそばに。角皿に材料を全部のせて、4人分が一度に調理できます。買って来たお惣菜を下段であたためれば、手間いらずでボリューム満点の献立が完成。しかも、こちらのお惣菜、揚げたて並みのサクサクです。



アレンジ

海鮮塩焼きそば

チャーハン

金曜

網焼き 揚げる ぶりの塩焼き&小松菜のサッと煮

お魚だって冷凍のままOK。副菜はアルミホイルで包んでだししょうゆをたたり。焼き物(しかも冷凍!)と煮物が一度に調理できるのも、まかせて調理の便利なところ。
→レシピは64ページ



主菜アレンジ

塩ざけ

さわらのみぞ漬

副菜アレンジ

厚揚げの梅肉焼き

大根のゆずこしょう焼き

副菜は、「パパッと10分焼き」メニューから選んでのせてもOK!「COCORO KITCHEN レシピサービス」で「もう1品」で検索してみてください。

焼き物

焼き物

ヘルシオならではのたっぷりの過熱水蒸気でしっかりと焼き上げます。



鶏のもも焼き



ローストビーフ

あぶり豊潤焼き (あぶり+低温調理)

あぶり焼きで表面を焼き固め、その後低温でじっくり加熱。表面はこんがり、中はしっとりジューシーな仕上がり!

あぶり焼き

高火力の過熱水蒸気を庫内天面から直接噴射で集中させることで、表面をこんがり焼き上げます。



あぶりビーフステーキ



かつおのたたき

あぶり焼きメニューについて

- 魚のたたき、ビーフステーキは、表面をあぶり、食品の中心までは火を通さない加熱となります。食材は刺身用など生食可能な新鮮なものをご使用ください。
- アミ2枚を2段にして重ね、食材はアミの中央寄り(右写真、黄色線参照)に寄せて並べます。メニューによってはアミ1枚で調理するメニューもあります。



- 2枚重ねたアミの間に食材をのせて、2段にして加熱することはできません。
- 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。
- 食材の厚み、形状、加熱前の温度によって焼き色や焼き加減が変わります。加熱終了後、すぐに取り出してください。また、裏面の焼き色が表面に比べて薄く焼き上がります。お好みにより裏返して様子を見ながら加熱を延長してください。



鶏のもも焼き

目安時間/約21分

材料(4人分) 約282kcal 塩分2.1g

鶏骨つきもも肉……………4本(1本200g)
塩……………小さじ1 1/3
こしょう……………小さじ1

*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- 2 鶏肉は皮にフォークで穴を開け、裏から骨に添って肉を切り開き、塩・こしょうをする。
- 3 角皿の中央にアミをのせて、鶏肉の皮を上にしてのせ、**上段**に入れる。



探す >> メニュー番号 >> No.2176 >> 決定

>> 分量選択 >> スタート

手動ですときは:**下段**に入れ、ウォーターグリル・予熱なしで27~31分(2人分は25~29分)
※自動加熱とは棚位置が異なります。

ローストビーフおすすめソース!

オニオンソース

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

ハニーマスタードソース

マヨネーズ大さじ3、粒マスタード大さじ1、はちみつ小さじ1、塩・こしょう各適量を混ぜ合わせる。
※刻んだエストラゴンの酢漬けを入れても良いでしょう。

バルサミコソース

バルサミコ酢大さじ3、しょうゆ・赤ワイン・みりん・砂糖各大さじ1、にんにく(すりおろす)1かけを小鍋に入れ、煮詰める。

わさびしょうゆソース

しょうゆ・酒各大さじ1、みりん大さじ2、練りわさび適量を小鍋に入れて煮詰め、水溶き片栗粉適量を加えてひと煮立ちさせる。お好みでレモン汁少々を加える。



ローストビーフ

あぶり
豊潤焼き

目安時間/約50分

材料(6人分) 約140kcal 塩分1.1g

牛赤身かたまり肉(厚さ6cm以下のもの)……………600g
塩……………6g
粗びきブラックペッパー……………適量
たこ糸

*350~800gまで自動でできます。

※塩の分量は、肉の重量の1%程度がおすすめです。

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- 2 牛肉にたこ糸を巻きつけてしばり、厚さが6cm以下、幅が9cm以下になるよう形をととのえる。表面に塩・粗びきブラックペッパーをすりこみ、10分程度おく。



※成形後のサイズにより仕上がりが調節が必要です。

(下記ポイント参照)

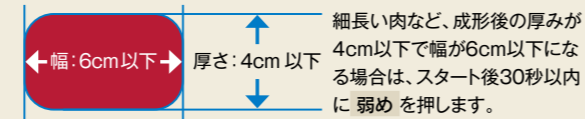
- 3 角皿の中央にアミをのせて、肉を中央にのせ、**上段**に入れる。(肉が長い場合は、アミを2枚使います。)

探す >> メニュー番号 >> No.2133 >> 決定 >> スタート

- 4 加熱後、室温で1時間程度休ませてから、たこ糸を取り、好みの厚さに切る。

ローストビーフのポイント

- 肉は直前まで冷蔵室に入れておいたものをご使用ください。
- 肉はたこ糸でしばって形をととのえることで、仕上がりが安定します。
- 成形後の肉断面サイズと仕上がりが調節について



- 加熱後熱いうちに肉を切ると、肉汁が多くでるため、室温で1時間程度休ませてから切りましょう。



あぶりビーフステーキ

あぶり
焼き

目安時間/約8分

材料(2人分) 約417kcal 塩分0.1g

牛ステーキ用(ロース、肩ロースなど厚さ1~1.5cm未満のもの)……………2枚(1枚120~140g)
塩・粗びきブラックペッパー……………各適量

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- 2 牛肉は、表面の水分をキッチンペーパーなどでよくふき取り、塩・粗びきブラックペッパーをしっかりとふる。
- 3 角皿の中央にアミ2枚を2段に重ねてのせる。中央に牛肉をのせ、**上段**に入れる。



探す >> メニュー番号 >> No.1187 >> 決定 >> スタート

手動ですときは:あぶり焼き・焼き色エリア標準で7~8分

あぶりビーフステーキのポイント

- 肉は、調理する直前まで冷蔵室に入れていたものをご使用ください。予め室温に出しておく必要はありません。
- 塩加減はお好みですが、肉の重量に対して1%程度の塩を両面にふるとしっかりした塩味がつきます。
- 肉の厚み、形状、加熱前の温度によって焼き加減が変わります。また裏面の焼き色が表面に比べ薄く焼き上がります。裏面の焼き色を追加する場合は加熱後すぐに裏返し、様子を見ながら加熱を延長してください。(延長をすると中心まで火が通りやすくなりますので、ご注意ください)



かつおのたたき

あぶり
焼き

目安時間/約6分

材料(2人分) 約171kcal 塩分0.2g

かつお(刺身用・厚さ4cm以上のもの)※……………1さく(250~300g)
塩・酒……………各適量
薬味
にんにく、しょうが、青ねぎなど……………各適量

※サイズの小さなさく(厚さ約3cm)でもできます。焼きかたは下記を参照。
※かつおの他、ヨコワ(またはメジともいう)などでもできます。

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- 2 かつおの表面に塩をふって、冷蔵室で約30分冷やす。
- 3 **2**の表面の水気をキッチンペーパーなどでよくふき取る。
- 4 角皿の中央にアミ2枚を2段に重ねてのせる。アミに油をぬり、中央にかつおをのせて上面に酒をふりかけ、**上段**に入れる。



探す >> メニュー番号 >> No.1185 >> 決定 >> スタート

手動ですときは:あぶり焼き・焼き色エリアスポットで約6分

- 5 加熱後、好みの厚さに切り、薬味を添える。

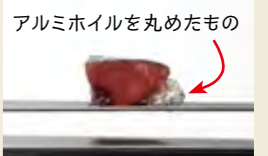
<厚さ約3cmのさくの場合>

角皿を2枚重ねて使います(アミも2段に重ねます)。重ねた角皿を**上段**に入れ、スタート後30秒以内に**弱め**を押します。(目安時間は約5分です)

魚の置きかたは、下記ポイント参照。

かつおのたたきのポイント

- 置きかた
魚の表面が庫内天面と平行になるようにアルミホイルを丸めたものを横に置いて固定すると、表面がきれいに焼けます。
アルミホイルは、アミに差し込むと安定します。
- 魚は調理する直前まで冷蔵室に入れていたものをご使用ください。
- かつおは、腹側の身の薄い部分には火が通ります。また、加熱前に血合いをきれいに切り取ると、生臭さを感じにくくなります。



(横から見た写真)



目安時間/約11分

あぶり
焼き

あぶり厚切りビーフステーキ

材料(2人分) 約309kcal 塩分0.1g

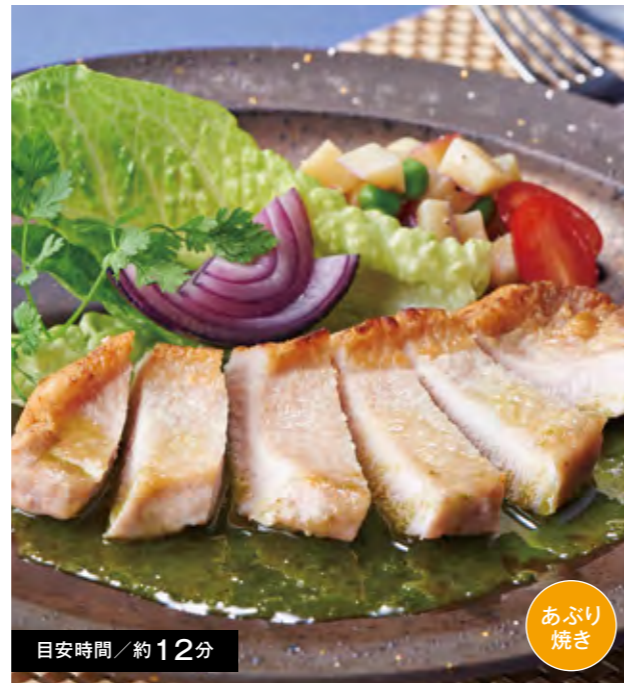
牛ステーキ用(ランプ、もも、肩ロースなど厚さ1.5cm以上のもの) 2枚(1枚100~120g)
塩、粗びきブラックペッパー 各適量

※あぶりビーフステーキのポイント(51ページ)もお読みください。

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- 2 牛肉は、表面の水分をキッチンペーパーなどでよくふき取り、塩・粗びきブラックペッパーをしっかりとふる。
- 3 角皿の中央にアミ2枚を2段に重ねてのせる。中央に牛肉をのせ、**上段**に入れる。

探す >> メニュー番号 >> No.1188 >> 決定 >> スタート

[手動でするときは:あぶり焼き・焼き色エリア標準で10~11分]



目安時間/約12分

あぶり
焼き

あぶりポークステーキ

材料(2人分) 約395kcal 塩分1.6g

豚ロース肉(厚さ1.5cmのもの) 2枚(1枚150g)
塩 小さじ1/3
こしょう、薄力粉 各適量

*肉の厚さが1cm位の場合は、**弱め**を押します。

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- 2 豚肉は、脂身と赤身の境の部分に数か所切り目を入れて筋切りをする。両面に塩・こしょうをふり、薄力粉をまぶす。
- 3 角皿の中央にアミ2枚を2段に重ねてのせる。アミに油をぬり、中央に豚肉をのせ、**上段**に入れる。

探す >> メニュー番号 >> No.2174 >> 決定 >> スタート

[手動でするときは:あぶり焼き・焼き色エリア標準で約12分]



目安時間/約18分

あぶり
焼き

あぶりスペアリブ

材料(2人分) 約380kcal 塩分1.6g

豚肉スペアリブ(10cm長さのもの) 300g
塩 小さじ1/2
こしょう 小さじ1

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- 2 スペアリブに塩・こしょうをすりこむ。
- 3 角皿の中央にアミをのせて、中央にスペアリブをのせ、**上段**に入れる。

探す >> メニュー番号 >> No.2175 >> 決定 >> スタート

[手動でするときは:あぶり焼き・焼き色エリア広めで約18分]



目安時間/約17分

スペアリブ

材料(4人分) 約329kcal ☆ 塩分1.6g

豚肉スペアリブ(10cm長さのもの) 600g
たれ

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

*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- 2 ビニール袋にスペアリブとたれを入れて、袋の口を結んで約30分漬けておく。
- 3 角皿の中央にアミをのせて、汁気をきった2を中央寄りに並べ、**上段**に入れる。

探す >> メニュー番号 >> No.0015 >> 決定

>> 分量選択 >> スタート

[手動でするときは:**下段**に入れ、ウォーターオープン・予熱なし1段の190℃で24~26分(2人分は19~23分)
※自動加熱とは棚位置が異なります。]

※身の厚いところに竹串を刺してみても濁った汁が出るものは、**延長**または**手動調理**で加熱を追加してください。

焼き物
揚げ物
炒め物

焼き物



目安時間/約1時間30分

あぶり
豊潤焼き

あぶり 豚バラ低温ロースト

材料(4人分) 約338kcal 塩分1.1g
 豚バラかたまり肉……………350g
 塩……………4g
 粗びきブラックペッパー……………小さじ1/4

*350~500gまで自動でできます。
 ※塩の分量は、肉の重量の1.2%程度がおすすめです。

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- 2 豚肉に塩・粗びきブラックペッパーをすりこみ、10分程度おく。
- 3 角皿の中央にアミをのせて、肉の脂身を上にして、中央にのせ、**上段**に入れる。(肉が長い場合は、アミを2枚使います。)

探す >> メニュー番号 >> No.2202

>> 決定 >> スタート

あぶり豚バラ低温ロースト、あぶり豚ヒレハムのポイント

- 肉は直前まで冷蔵庫に入れておいたものをご使用ください。
- 下味を漬けて一晩おくと味がなじみ、よりしっとりとした仕上がりになります。



目安時間/約1時間10分

あぶり
豊潤焼き

あぶり 豚ヒレハム

材料(4人分) 約147kcal 塩分1.1g
 豚ヒレかたまり肉……………400g
 塩……………4g
 こしょう……………小さじ1/4
 オリーブオイル……………大さじ1強

※塩の分量は、肉の重量の1%程度がおすすめです。

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- 2 豚肉に塩・こしょうをすりこむ。ビニール袋にオリーブオイルと豚肉を入れてもみこみ、袋の口を結んで、冷蔵庫で30分以上おく。
- 3 角皿の中央にアミをのせて、肉を中央にのせ、肉の形をととのえ、**上段**に入れる。(肉が長い場合は、アミを2枚使います。)

探す >> メニュー番号 >> No.2203

>> 決定 >> スタート



目安時間/約17分

ポークステーキ &焼き野菜

材料(4人分) 約434kcal 塩分1.6g

【ポークステーキ】
 豚ロース肉(厚さ1.5cmのもの)……………4枚(1枚150g)
 塩……………小さじ1
 A 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

*1~4人分まで自動でできます。
 *肉の厚みが1cm位の場合は、スタート後30秒以内に弱めを押します。

- 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に数ヶ所切りこみを入れて筋切りをする。
- 3 ビニール袋にAを入れて混ぜ合わせ、2を加えて、よくもみこむ。
- 4 かぼちゃは厚さ1cmに切り、にんじんは7~8mm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、**上段**に入れる。

まかせて調理 網焼き揚げる >> スタート



目安時間/約1時間45分

あぶり
豊潤焼き

ローストポーク

材料(6人分) 約254kcal 塩分1.1g

豚肩ロースかたまり肉(厚さ6cm以下のもの)……………600g
 塩……………6g
 こしょう……………小さじ1/2
 たこ糸

*350~600gまで自動でできます。
 450g以下は、スタート後30秒以内に弱めを押します。
 (目安時間は約1時間35分です)
 ※塩の分量は、肉の重量の1%程度がおすすめです。

- 1 水タンクに水を入れる。(水位2)
- 2 豚肉にたこ糸を巻きつけてしばり、厚さが6cm以下になるよう形をととのえる。表面に塩・こしょうをすりこみ、10分程度おく。
- 3 角皿の中央にアミをのせて、肉を中央にのせ、**上段**に入れる。(肉が長い場合は、アミを2枚使います)
- 4 加熱後、粗熱が取れるまで室温で休ませ、たこ糸を取り、好みの厚さに切る。
 ※写真は、パインアップルソースを添えています。

探す >> メニュー番号 >> No.2134 >> 決定 >> スタート

ローストポークのポイント

- 肉は直前まで冷蔵庫に入れておいたものをご使用ください。
- 肉はたこ糸でしばって形をととのえることで、仕上がりが安定します。
- 表面をあぶり調理した後、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。



目安時間/約1時間5分(蒸らし10分含む)

焼き豚

材料(6人分) 約292kcal 塩分2.9g

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

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- 2 豚肉にたこ糸を巻きつけてしばり、厚みが6cm以下になるよう形をととのえる。
- 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庫で2~3時間漬けておく。
- 4 角皿の中央にアミをのせて、余分なたれをふき取った肉をのせ、**下段**に入れる。(たれは残しておく)

探す >> メニュー番号 >> No.0022 >> 決定 >> スタート

【手動するときには：ウォーターオープン・予熱なし1段の170℃で約55分。加熱後、庫内で約10分蒸らす。

- 5 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。粗熱が取れば、たこ糸を取り、薄切りにする。
- 6 残しておいたたれをひと煮たちさせ、肉にかける。

焼き物/揚げ物
焼き物



目安時間 / 約12分

鶏の照り焼き

材料(4人分) 約258kcal ☆ 塩分1.4g

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

*2人分も自動でできます。

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

探す >> メニュー番号 >> No.0008 >> 決定

>> 分量選択 >> スタート

手動ですときは：**下段**に入れ、ウォーターグリル・予熱なしで16～20分(2人分は14～18分)
※自動加熱とは棚位置が異なります。



目安時間 / 約15分

チキンステーキ

材料(4人分) 約315kcal ☆ 塩分1.8g

鶏もも肉	2枚(500g)
赤パプリカ	1個
黄パプリカ	1個
塩、ブラックペッパー	各少々
にんにく(薄切り)	1かけ
好みのハーブ	大さじ1
A オリーブオイル	大さじ2
塩	小さじ1
ブラックペッパー	少々

*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- 2 鶏肉は皮にフォークで穴を開け、身の厚いところを切り開いてそれぞれ2等分に切る。
- 3 ビニール袋に**A**と鶏肉を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら約30分漬けこむ。パプリカは種を取って8等分に切る。
- 4 角皿にアミをのせて、**3**の肉を皮を上にしてアミの中央寄りにのせ、塩・ブラックペッパーをふる。パプリカを肉の両端にのせ、**上段**に入れる。

探す >> メニュー番号 >> No.0001 >> 決定

>> 分量選択 >> スタート

手動ですときは：**下段**に入れ、ウォーターグリル・予熱なしで19～23分(2人分は17～21分)
※自動加熱とは棚位置が異なります。



目安時間 / 約18分

鶏のゆずこしょう焼き & 副菜2品(豆苗のサッと煮・野菜の焼きびたし)

材料(4人分) 約390kcal 塩分3.7g

【鶏のゆずこしょう焼き】	
鶏もも肉	2枚(500g)
酒	大さじ2
A しょうゆ	大さじ2
ゆずこしょう	小さじ2
【豆苗のサッと煮】	
豆苗	1/2袋
しめじ	50g
ちくわ	2本
B しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ2
鶏がらスープの素	少々
ごま油	少々
【野菜の焼きびたし】	
かぼちゃ	100g
さつまいも	100g
エリンギ	50g
サラダ油	小さじ2
C だし汁	50mL
酢	大さじ2
しょうゆ	大さじ1 1/2
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
おろししょうが	小さじ1
赤とうがらし(輪切り)	1/2本分
アルミホイル	

*1～4人分まで自動でできます。

※副菜2品の分量は、2人分相当になります。どちらか1品にして倍量を作ることができます。

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- 2 鶏肉は皮にフォークで穴を開け、身の厚いところを切り開き、1枚をそれぞれ半分に切る。
- 3 ビニール袋に**A**と鶏肉を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら約30分漬けこむ。
- 4 角皿にアミをのせて、**3**の鶏肉の皮を上にして中央に並べる。
- 5 豆苗は根を除き、長さを半分に切る。ちくわは斜め切り、しめじは小房に分ける。
- 6 **5**をアルミホイルにのせて、**B**をかけて包み、**4**の鶏肉の横にのせる。
- 7 かぼちゃは厚さ1cmに切り、さつまいもは厚さ1cm以下の短冊切りにしてビニール袋に入れ、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、**上段**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)
レンジ >> **600W** | **約1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。





目安時間/約40分

ローストチキン

材料(6人分) 約348kcal 塩分1.1g

鶏	1羽(1.5kg)
塩、こしょう	各適量
サラダ油	適量
たこ糸、竹串	

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
 - 2 下処理した鶏は、腹の中に塩・こしょうをし、たこ糸と竹串で形をととのえる。全体に塩・こしょうをすりこみ、約30分以上おく。
※ビニール袋に入れて一晩おいてもよいでしょう。
 - 3 角皿の中央にアミをのせて鶏肉をのせ、表面にサラダ油をぬり、**下段**に入れる。
※アルミホイルを敷くと、お手入れが楽です。
- 探す >> メニュー番号 >> No.0013 >> 決定 >> スタート
- 手動でするときは：ウォーターオープン・予熱なし1段の220℃で約40分
- 4 加熱後、ももの肉の厚いところに竹串を刺して、透きとおった肉汁が出れば焼き上がり。



目安時間/約1時間10分

あぶり
豊潤焼き

あぶりサラダチキン

材料(4人分) 約161kcal 塩分1.6g

鶏むね肉	1枚(300g)
白ワイン	大さじ1/2
はちみつ	大さじ1
塩	小さじ1
こしょう	少々

*鶏むね肉2枚も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
 - 2 ビニール袋に**A**を入れて混ぜ合わせ、鶏肉を加えて**A**をもみこみ、冷蔵庫で3~4時間から一晩漬けておく。
 - 3 角皿の中央にアミをのせて、皮を上にして、中央にのせ、**上段**に入れる。
- 探す >> メニュー番号 >> No.2200 >> 決定 >> 分量選択 >> スタート
- 4 加熱後、粗熱がとれるまで室温で休ませてから、好みの厚さに切る。

《ハーブ味》

材料表の**A**を以下に代える。

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

*塩とハーブミックスの代わりに市販のハーブソルトを使用する場合は、塩分を肉の重量の0.9%程度になるようにします。



目安時間/約19分

ハンバーグ

材料(4人分) 約308kcal 塩分1.3g

玉ねぎ(みじん切り)	塩	小さじ2/3
小1個(150g)	A [溶き卵	M1/2個分
バター 15g	こしょう、ナツメグ	各少々
パン粉 30g	好みのソース	適量
牛乳 大さじ3	アルミホイル	
合びき肉 400g		

*1~4人分まで自動でできます。

- 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)
- レンジ >> 600W | 2分~2分30秒 >> スタート
- 2 加熱後、汁気をきって冷ます。
 - 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しっかりと練り、**2、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 角皿にアルミホイルを敷き、薄く油をぬる。**6**を中央寄りに並べて、中央をくぼませ、**上段**に入れる。
- まかせて調理 焼く >> スタート
- 8 加熱後、ハンバーグに好みのソースをかける。



ハンバーグ生地のポイント

- ひき肉と塩を粘りがでるまでよく練り混ぜてから他の材料を加えましょう
最初の練り混ぜが不足すると、焼いたときに割れやすくなります。



目安時間/約20分

あぶり
豊潤焼き

ハンバーグ(網焼きハンバーグ)

材料(4人分) 約308kcal 塩分1.3g

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

*2人分も自動でできます。

- 1 ハンバーグ(左記)の**1~6**と同じようにハンバーグ生地を作る。
- 2 角皿の中央にアミをのせ、**1**の生地を並べて、**上段**に入れる。

探す >> メニュー番号 >> No.2172 >> 決定 >> 分量選択 >> スタート



まかせて調理のハンバーグと網焼きハンバーグは何が違うの？

- レシピ通りでハンバーグのみを焼くときは、網焼きハンバーグがおすすめです。ヘルシオ独自の「あぶり焼き」で表面をこんがり焼き、その後低温で仕上げるため、ジューシーな仕上がりに。レシピ通りでないときや、1個の大きさを変えたり、付け合わせ野菜と一緒に焼いたりするときは、まかせて調理の焼くがおすすめです。

- 手早く、しっかり混ぜましょう
時間をかけると手の温度で生地温度が上がると、脂が溶け出しやすくなります。肉は混ぜる直前まで冷蔵庫に入れておいたり、手で混ぜる代わりにスプーンなどを使ってもよいでしょう。





目安時間/約21分

ピーマンの肉詰め & 野菜のチーズ焼き

材料(4人分) 約456kcal 塩分1.9g

- 【ピーマンの肉詰め】**
4人分のハンバーグ生地(59ページ参照)
ピーマン.....6個(180g)
アルミホイル
- 【野菜のチーズ焼き】**
好みの野菜(ズッキーニ、なす、パプリカ、玉ねぎなど)
.....合わせて150g
プチトマト.....4個
ウインナー.....4本
塩、こしょう.....各少々
オリーブオイル.....小さじ1
ピザ用チーズ.....60g
クッキングシート

*1~4人分まで自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- 2 ハンバーグ(59ページ)の1~6と同じようにハンバーグ生地を作る。
- 3 ピーマンを縦半分に切り、ハンバーグ生地を詰める。
- 4 角皿の中央にアルミホイルを敷き、3を中央寄りに並べる。
- 5 野菜は、1.5cm角に切る。プチトマトはヘタを取って半分に切り、ウインナーは4等分に切る。
- 6 角皿の両端に、12cm角に切ったクッキングシート4枚を敷いて、5を等分にのせ、塩・こしょうをし、オリーブオイルをまわしかけ、ピザ用チーズを散らす。
- 7 6の角皿を上段に入れる。



まかせて調理 焼く >> スタート



目安時間/約1時間5分

あぶり 豊潤焼き

ミートローフ

材料(4人分) 約413kcal 塩分2.1g

- 玉ねぎ(みじん切り).....1個(200g)
バター.....20g
食パン(6枚切り).....1枚
牛乳.....大さじ4
合びき肉.....500g
塩.....小さじ1
A 溶き卵.....M1個分
トマトケチャップ.....大さじ1
こしょう、ナツメグ.....各少々
アスパラガス.....4~5本
アルミホイル

- 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)

レンジ >> 600W | 2分30秒~3分 >> スタート

- 2 加熱後、汁気をきって冷ます。
- 3 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- 4 食パンは細かくちぎって牛乳で湿らせておく。
- 5 ボウルに合びき肉と塩を入れて粘りがでるまでしっかり練り混ぜてから、2と4、Aを加えて混ぜる。
※生地作りについては、ハンバーグ生地のポイント(59ページ)を参照ください。
- 6 生地をラップの上に長方形に伸ばし、アスパラガスを並べて巻く。ラップの両端をねじって空気を抜き、直径5cmの棒状に形をととのえる。
- 7 角皿にアルミホイルのふちを少したてて敷き、6のラップを取って中央にのせ、上段に入れる。



探す >> メニュー番号 >> No.2173 >> 決定 >> スタート



目安時間/約15分

塩ざけ

塩さば

塩ざけ・塩さば

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

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

*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
※減塩しないの場合は、水は入れません。
(焼き上げの目安時間は約11分)
- 2 角皿の中央に油をぬったアミをのせて、魚の表側を上にして並べ、上段に入れる。

探す >> メニュー番号 >> No.2323 >> 決定

>> 減塩選択 | 分量選択 >> スタート

手動ですときは:下段に入れ、減塩する場合、ウォーターグリル・予熱なしで18~22分(2人分は17~21分)
減塩しないの場合、グリル・予熱なしで約14分(2人分は約13分)
※自動加熱とは棚位置が異なります。

焼き魚のポイント

- 魚は部位や脂の乗りにより、焼き色のつきかたが異なります。
- 焼き色を追加したい時は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。



目安時間/約17分

あじの開き

材料(4人分) 約109kcal 塩分1.1g

- あじの開き.....4枚(1枚100g)

*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
※減塩しないの場合は、水は入れません。
(焼き上げの目安時間は約10分)
- 2 角皿に油をぬったアミをのせて、魚の皮を上、頭を中央に向けて並べ、尾は反りを防ぐためアミの下にくぐらせる。上段に入れる。



探す >> メニュー番号 >> No.0038 >> 決定

>> 減塩選択 | 分量選択 >> スタート

手動ですときは:下段に入れ、減塩する場合、ウォーターグリル・予熱なしで20~24分(2人分は17~21分)
減塩しないの場合、グリル・予熱なしで約13分(2人分は約12分)
※自動加熱とは棚位置が異なります。



目安時間 / 約18分

たいの姿焼き

材料(4人分) 約109kcal 塩分0.9g

たい……………1尾(500g)
塩……………適量
アルミホイル

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- 2 たいはうろこを取ってエラといっしょに内臓を取り、水洗いして水気をふく。表面に串でたくさん穴を開ける。塩をふって約10分おき、洗って水気をふく。
※串で穴を開けるのは、魚が新鮮な場合、皮がむけたり、身がはじけるのを防ぐためです。

3 角皿に油をぬったアミをのせ、魚の表側を上にしてのせる。



身に塩をふり、ひれには多めに塩をして、ひれを形よく広げ背びれと胸びれにアルミホイルを巻き、上段に入れる。

※アルミホイルを巻くことで、ひれの焦げすぎを防ぎます。

※写真は形よく仕上げるため、頭と尾の下に、野菜の切れはしをホイルで包んだものを敷いています。

探す >> メニュー番号 >> No.0045 >> 決定 >> スタート

手動でするときは：ウォーターグリル・予熱ありで予熱後、下段に入れて18～20分

※自動加熱とは棚位置が異なり、予熱をします。



目安時間 / 約23分

さんまの塩焼き

材料(4人分) 約326kcal 塩分2.0g

さんま……………4尾(1尾150g)
塩……………適量

*2人分も自動でできます。

※[ふり塩の工夫]塩の分量に対し、2割の砂糖を加えると素材のうまみが増し、焼き色もきれいにつきます。

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- 2 さんまは両面に塩をふって約30分おき、出てきた水気をふく。

<ポイント>

出てきた水気には、魚の臭いが含まれているので、キッチンペーパーでふき取りましょう。

- 3 角皿に油をぬったアミをのせて、魚の表側を上にして並べ、上段に入れる。

※アルミホイルを敷くと、お手入れが楽です。

探す >> メニュー番号 >> No.0042

>> 決定 >> 分量選択 >> スタート



手動でするときは：ウォーターグリル・予熱ありで予熱後、下段に入れて23～25分(2人分は18～20分)

※自動加熱とは棚位置が異なり、予熱をします。

冷凍したさんまを 解凍せず に焼けます

- 冷凍のポイント(塩焼きにする場合)
塩をふって約30分おき、出てきた水気をふく。冷凍保存袋に重ならないように平らに入れて冷凍します。
- 焼くときは、水タンクに水を入れ、上記3と同じ操作で加熱します。焼き色が薄い場合は 延長 で加熱してください。



目安時間 / 約13分

さばの塩焼き

材料(4人分) 約192kcal 塩分1.9g

さば……………4切れ(1切れ100g)
塩……………適量

*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- 2 魚は皮に切り目を入れ、両面に塩をふって約30分おき、出てきた水気をふく。
- 3 角皿の中央に油をぬったアミをのせて、魚の表側を上にして並べ、上段に入れる。

探す >> メニュー番号 >> No.0041

>> 決定 >> 分量選択

>> スタート

手動でするときは：下段に入れ、ウォーターグリル・予熱なしで18～22分(2人分は17～21分)

※自動加熱とは棚位置が異なります。



目安時間 / 約11分

さわらのみそ漬け

材料(4人分) 約155kcal 塩分0.9g

さわらのみそ漬け……………4切れ(1切れ80g)

*2人分も自動でできます。

- 1 角皿の中央に油をぬったアミをのせて、余分なみそをふき取ったさわらを表側を上にして並べ、上段に入れる。

探す >> メニュー番号 >> No.0047

>> 決定 >> 分量選択

>> スタート

手動でするときは：下段に入れ、グリル・予熱なしで15～17分(2人分は14～16分)

※自動加熱とは棚位置が異なります。



目安時間 / 約11分

ぶりの照り焼き

材料(4人分) 約226kcal 塩分1.3g

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

*2人分も自動でできます。

- 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か約30分漬けこむ。

<ポイント>

素材を漬けるときはこうするとたれがまんべんなくからみ、後始末も楽です。

- 2 角皿の中央に油をぬったアミをのせて、たれをよくからめたぶりの表側を上にして並べ、上段に入れる。

探す >> メニュー番号 >> No.0046

>> 決定 >> 分量選択

>> スタート

手動でするときは：下段に入れ、グリル・予熱なしで15～17分(2人分は14～16分)

※自動加熱とは棚位置が異なります。

焼き物 / 揚げ物

焼き物



目安時間 / 約15分

ぶりの塩焼き & 小松菜のサッと煮

材料(4人分) 約256kcal 塩分0.9g

【ぶりの塩焼き】	
ぶり	4切れ(1切れ80g)
塩	適量
【小松菜のサッと煮】	
小松菜	300g
油揚げ	1枚
A 〔みりん〕	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
アルミホイル	

*1~4人分まで自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- 2 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。角皿に油をぬったアミをのせ、魚の表側を上にして中央寄りに並べる。
- 3 小松菜は洗って長さ3cm、油揚げは半分にとって細切りにする。
- 4 アルミホイルを長めに2枚切り、3を等分のにせ、Aをまわしかけて、包む。
- 5 4を魚の両端のにせ、上段に入れる。



まかせて調理 **網焼き揚げる** >> **スタート**



目安時間 / 約19分

ムニエル & 添え野菜

材料(4人分) 約272kcal 塩分0.2g

【ムニエル】	
さけや白身魚など	4切れ(1切れ100g)
薄力粉、バター	各適量
【添え野菜】	
好みのきのこ(しめじ、エリンギなど)	200g
じゃがいも	1個(150g)
クッキングシート	
アルミホイル	

*1~4人分まで自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- 2 魚に薄力粉をまぶし、バターをのせる。
- 3 角皿にクッキングシートを敷き、2の魚を中央寄りに並べる。きのこはアルミホイルで包み、じゃがいもはひと口大に切って、アルミホイルの型に入れ、魚の両端のにせる。きのこのアルミホイルは包み、じゃがいもは開けたまま加熱する。
- 4 3を上段に入れる。



まかせて調理 **焼く** >> **スタート**



目安時間 / 約6分

あぶり焼き

サーモンのたたき

材料(2人分) 約288kcal 塩分1.6g

サーモン(刺身用・背側で厚さが2cm以上のもの)※		1さく(160~200g)
酒		適量
A 〔白ねぎ(みじん切り)〕	30g	
酢	大さじ2	
ごま油	大さじ1	
砂糖	小さじ2	
塩	小さじ1/2	

※厚みの薄い腹側のさくでは、うまく仕上がりにません。

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- 2 サーモンは、表面の水気をキッチンペーパーなどでよくふき取る。
- 3 角皿の中央にアミ2枚を2段に重ねてのせる。アミに油をぬり、中央にサーモンをのせて上面に酒をふりかけ、上段に入れる。
※食材や置かたのポイントはこちらのたきのポイント(51ページ)を参照ください。

探す >> メニュー番号 >> No.1186

>> 決定 >> スタート

手動でするときは:あぶり焼き・焼き色 エリアスポットで約6分

- 4 加熱後、ラップに包み、冷蔵庫で充分冷やす。
- 5 好みの厚さに切り、混ぜ合わせたAをかける。
※あぶり面の身がくずれやすいので、ラップに包んだまま切ってもよいでしょう。



目安時間 / 約8分

あぶり焼き

いかのあぶり

材料(2人分) 約83kcal 塩分0.8g

するめいか	1杯(250g)
塩	適量

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- 2 いかは内臓を抜いて水洗いする。足は2、3本ずつに切り分ける。胴は表面に切りこみを入れる。
- 3 いかの表面の水気をキッチンペーパーなどでよくふき取っておく。
- 4 角皿の中央にアミ2枚を2段に重ねてのせる。中央にいかをのせ、塩をふり、上段に入れる。

探す >> メニュー番号 >> No.1190

>> 決定 >> スタート

手動でするときは:あぶり焼き・焼き色 エリア広めで約8分

<ポイント>
しょうゆやみりんなどの調味料に漬けたものは焦げやすくなるため、たれは加熱後かけてください。



目安時間 / 約5分

あぶり焼き

みりん干しのあぶり

材料(4人分) 約161kcal 塩分1.6g

みりん干し(ししゃも、ままかりなど)	4~6枚(1枚約10g)
--------------------	--------------

*大きめのみりん干し(あじやさんまなど)1枚約40gの場合は、スタート後30秒以内に強めを押します。(目安時間は約7分です)

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- 2 角皿の中央にアミ2枚を2段に重ねてのせる。中央にみりん干しをのせ、上段に入れる。

探す >> メニュー番号 >> No.2135

>> 決定 >> スタート

手動でするときは:あぶり焼き・焼き色 エリア広めで約5分



焼き物 / 揚げ物

焼き物



目安時間/約20分

グラタン (マカロニグラタン)

材料(4人分) 約402kcal 塩分1.3g

ホワイトソース(右記を参照して作る)	2カップ分
マカロニ(ゆでて、バター適量をからめておく)	80g
えび(殻、尾、背ワタを取る)	200g
玉ねぎ(薄切り)	1/2個(100g)
A 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

*1~4人分まで自動でできます。

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

レンジ >> 600W | 3~4分 >> スタート

2 加熱後、出た煮汁はホワイトソースに混ぜて固さを調節する。

3 水タンクに水を入れる。(水位1以上)

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

5 角皿に**4**を並べ、**上段**に入れる。

まかせて調理 焼く >> スタート

6 加熱後、パセリを散らす。

ホワイトソース

材料(2カップ分)
約308kcal (1カップ) 塩分0.6g

薄力粉、バター	各30g
牛乳	2カップ
塩、こしょう	各少々

1 大きめの耐熱容器に薄力粉とバターを入れ、ラップをせずに**庫内中央**に置く。(角皿は入れません)

レンジ >> 600W | 約1分20秒 >> スタート

2 加熱後、泡立器でなめらかになるまでよくかき混ぜてから、牛乳を少しずつ加えて溶きのばし、さらに加熱する。(角皿は入れません)

レンジ >> 600W | 約2分30秒 >> スタート

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

3 加熱後、軽く混ぜて塩・こしょうで味をととのえる。

<ポイント>
泡立器の筋が残るくらいの固さが適当。すぐに使わないときは、表面にラップを密着させておくと、膜が張りません。

<アレンジ>
牛乳を豆乳に代えてもよいでしょう。



目安時間/約10分

焼き野菜

材料(4人分) 約100kcal 塩分0.8g

にんじん	1本(200g)	コリアンダー(粉末)	小さじ1/3
ズッキーニ	小1本(150g)	粗びきブラックペッパー	小さじ1/3
大根	300g	オリーブオイル	大さじ2
エリンギ	100g	塩	小さじ1/2
ラディッシュ	8個	ローリエ	1枚
にんにく	1かけ	アルミホイル	

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)

2 にんじん、ズッキーニ、大根は長さ4~5cmに切り、縦に8等分に切る。エリンギは、長いものは半分の長さに切ってから縦に4等分に切る。ラディッシュは、葉を少し残して半分に切り、にんにくは薄切りにする。

3 ポウルまたはビニール袋に**2**、**A**を入れて全体を混ぜ、食材にまんべんなく**A**をまぶす。

4 予熱する。(付属品・食品は入れません)

予熱目安時間 約10分

探す >> メニュー番号 >> No.0614 >> 決定

>> 分量選択 >> スタート

5 角皿にアルミホイルを敷き、**3**を全体に広げ入れる。

6 予熱が完了すれば、**5**を**下段**に入れ、**スタート**を押す。

手動ですときは：ウォーターグリル・予熱ありで約10分
(2人分は約8分)

<アドバイス>

盛りつけ後、レモンの皮のすりおろしたものをかけると風味と彩りがよくなります。



目安時間/約9分

焼きかぼちゃの コロコロサラダ

材料(4人分) 約107kcal 塩分0.2g

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

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)

2 角皿に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。

3 予熱する。(付属品・食品は入れません)

予熱目安時間 約10分

探す >> メニュー番号 >> No.0054 >> 決定

>> 分量選択 >> スタート

4 予熱が完了すれば、**2**を**下段**に入れ、**スタート**を押す。

手動ですときは：ウォーターグリル・予熱ありで約9分
(2人分は約5分)

5 加熱後、混ぜ合わせた**A**であえ、好みの野菜と合わせる。



目安時間/約23分

ごろごろ野菜焼き

材料(角皿1枚分) 全量 約1974kcal 塩分11.2g

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

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

- 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 ポ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を敷いて3を全体に広げ、上段に入れる。

まかせて調理 焼く >> スタート



>> 強め
 ※30秒以内に押す

※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、ホイルに包んでください。



目安時間/約33分(太さ5cmまで)
 約43分(太さ5~7cm)

焼きいも

材料(4人分) 約297kcal 塩分0.0g

さつまいも……………4本(1本250~300g)

*1~4本まで自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- 2 さつまいもは洗って水気をふき、フォークで数カ所穴を開ける。
 ※皮に穴を開けると加熱で皮がはじけるのが防げます。
- 3 角皿に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。角皿にアルミホイルを敷くと調理後のお手入れが楽です。

探す >> メニュー番号 >> No.0057 >> 決定

>> サイズ選択 >> スタート

手動ですときは:
 太さ5cmまでの場合、ウォーターグリル・予熱なしで約33分
 太さ5~7cmの場合、ウォーターオープン・予熱なし1段の250℃で約50分



目安時間/約30分

焼きなす

材料(4人分) 約23kcal 塩分0.7g

なす……………4本(1本100g)
 おろししょうが……………適量
 しょうゆ……………適量

- 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。

探す >> メニュー番号 >> No.0056

>> 決定 >> スタート

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで約30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。



目安時間/約40分

ベイクドポテト

材料(4人分) 約103kcal 塩分0.0g

じゃがいも……………4個(1個150g)

*1~4個まで自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- 2 じゃがいもは洗って水気をふく。
- 3 角皿に2を並べ、下段に入れる。

探す >> メニュー番号 >> No.0058

>> 決定 >> スタート

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで約40分

※好みで加熱後、十文字に切りこみを入れ、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。



目安時間/約12分

あぶり焼き

厚揚げステーキ

材料(2人分) 約150kcal 塩分0.0g

厚揚げ……………2枚(100g/枚)
 薬味

青ねぎ(小口切り)、大根おろしなど……………各適量

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- 2 厚揚げは、湯通しし、表面の水気をキッチンペーパーなどでよくふきとっておく。
- 3 角皿の中央にアミ2枚を2段に重ねてのせる。中央に厚揚げをのせ、上段に入れる。

探す >> メニュー番号 >> No.1192

>> 決定 >> スタート

手動ですときは:あぶり焼き・焼き色エリア広めで約12分

- 4 加熱後、薬味を添える。



焼き物/揚げ物
 焼き物

揚げ物

から揚げ (鶏もも肉)



から揚げ (鶏もも肉) 目安時間/約14分

材料(4人分) 約282kcal ☆ 塩分0.8g
 鶏もも肉.....2枚(500g)
 から揚げ粉(市販のもの).....適量

*2人分も自動でできます。
 ※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。

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- 2 鶏肉は1枚をそれぞれ8等分に切る。
※小さく切ると、焼き過ぎになります。
- 3 ビニール袋に鶏肉とから揚げ粉を入れる。
 空気を入れて袋の口を閉じ、袋を振って粉をまぶす。

- 4 角皿にアミをのせて、3の肉を皮を上にして中央寄りに並べ、**上段**に入れる。
※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。



探す >> メニュー番号 >> No.0540 >> 決定

>> 分量選択 >> スタート

手動でするときは：**下段**に入れ、ウォーターグリル・予熱なしで18～22分(2人分は15～18分)
 ※自動加熱とは棚位置が異なります。

から揚げ (手羽元) 目安時間/約17分

材料(4人分) 約254kcal ☆ 塩分0.8g
 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。

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- 2 ビニール袋に、フォークで皮に穴を開けた手羽元とから揚げ粉を入れる。空気を入れて袋の口を閉じ、袋を振って粉をまぶす。
- 3 角皿にアミをのせて、肉を中央寄りに並べ、**上段**に入れる。

探す >> メニュー番号 >> No.0073 >> 決定

>> 分量選択 >> スタート

手動でするときは：**下段**に入れ、ウォーターグリル・予熱なしで20～24分(2人分は16～20分)
 ※自動加熱とは棚位置が異なります。

市販のから揚げ粉を使わないで作るとき

材料(4人分)
 鶏もも肉(1枚を8等分に切る).....2枚(500g)
 (または鶏手羽元12本(1本60g))
 A [しょうゆ、酒.....各小さじ2
 おろしにんにく.....適量
 塩、こしょう.....各少々
 片栗粉.....適量

- 1 鶏肉はビニール袋にAとともに入れてよくもみこむ。
- 2 1の鶏肉の汁気をキッチンペーパーでふき取り、別のビニール袋に入れかえ、片栗粉を加えて袋を振って粉をまぶす。
※片栗粉をコーンスターチに代えてもよいでしょう。

<味がいい> Aを代えれば、いろいろな味が楽しめます♪

- | | |
|-------------------|-------------------------------------|
| レモンハーブ | カレー風味 |
| ●レモン汁.....40mL | ●しょうゆ、酒.....各小さじ2 |
| ●ハーブミックス.....小さじ2 | ●おろししょうが、おろしにんにく、ごま油、カレー粉.....各小さじ2 |
| ●塩.....小さじ1 | |
| ゆずこしょう風味 | |
| ●しょうゆ、酒.....各小さじ2 | |
| ●ゆずこしょう.....小さじ2 | |

「フライ」に関するよくあるご質問

- Q1. 『揚げ物(ノンフライ)調理』では、何ができますか?
 A. ●から揚げは油を使わずに、とんかつやフライドポテト、春巻きなどは少量の油で調理でき、カロリーダウンができます。揚げ油を使わないので、後始末も楽です。
 ●酢豚に使う豚肉も油を使わずに加熱できて便利です。(74ページ参照)
 ●「天ぷら」を揚げることはできません。
- Q2. 白いパン粉がついたフライは、できますか?
 A. 白いパン粉のままでは、上手にできません。こんがりパン粉(73ページ参照)を使います。(白いパン粉のものでも、サラダ油をまんべんなく衣につけると少し焼き色がつきますが、均一な焼き色になりません。)
- Q3. 冷凍もののフライはできますか?
 A. ●から揚げやとんかつなど解凍せずにそのまま焼くことができます。
 ●から揚げは上記手順でから揚げ粉をまぶしたものを重ねないように冷凍し、まかせて調理の **網焼き・揚げる** で焼きます。とんかつは、72ページを参照してください。



から揚げ (手羽元)





目安時間 / 約14分

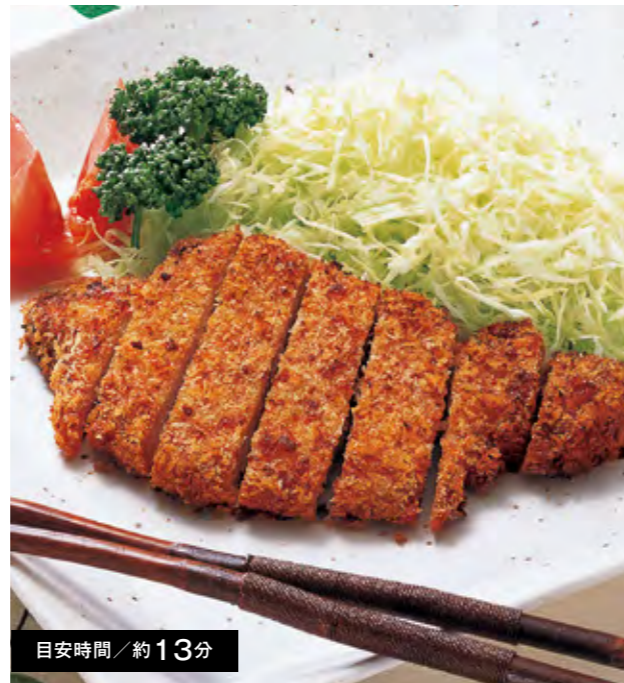
チキン南蛮

材料(4人分) 約431kcal ☆ 塩分1.4g

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。

- 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 から揚げ(鶏もも肉)(71ページ)の**4**と同じようにして加熱する。
- 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。



目安時間 / 約13分

とんかつ

材料(4人分) 約613kcal ☆ 塩分0.6g

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

*2人分も自動でできます。

- 1 こんがりパン粉(73ページ)を参照してこんがりパン粉を作る。
- 2 豚肉は脂身と赤身の境の部分に数カ所切り目を入れて筋切りをする。
- 3 肉全体を肉たたきでたたき、柔らかくして、両面に塩・こしょうをふる。
- 4 **3**の肉に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。角皿にアミをのせて、肉を中央寄りに並べ、**上段**に入れる。

<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。
- 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。

探す >> メニュー番号 >> No.0080 >> 決定 >> 分量選択

>> スタート

手動ですときは：**下段**に入れ、グリル・予熱なしで16～18分(2人分は13～15分)
※自動加熱とは棚位置が異なります。

下処理までして冷凍したとんかつを解凍せずに焼けます

こんがりパン粉をつける手順まで済ませ、冷凍保存袋に間隔をあけて平らに入れて冷凍します。凍っていない食材を加熱するときと同じように加熱し、**延長**で6～7分追加します。



目安時間 / 約9分

えびフライ

材料(4人分) 約142kcal ☆ 塩分0.5g

こんがりパン粉	えび	大8尾(1尾30g)
パン粉	60g	塩、こしょう、酒
サラダ油	大さじ3	薄力粉、溶き卵

*2人分も自動でできます。

- 1 こんがりパン粉(下記)を参照してこんがりパン粉を作る。
- 2 えびの殻と背ワタを取り、曲がらないように腹側に3～4カ所切り目を入れてしっかりのぼす。塩・こしょうをして酒をまぶす。
- 3 **2**に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。角皿にアミをのせて、えびを並べ、**上段**に入れる。

探す >> メニュー番号 >> No.0077 >> 決定 >> 分量選択

>> スタート

手動ですときは：**下段**に入れ、グリル・予熱なしで12～14分(2人分は11～13分)
※自動加熱とは棚位置が異なります。



目安時間 / 約25分

フライドポテト

材料(4人分) 約85kcal ☆ 塩分0.8g

じゃがいも	2個(300g)	塩	適量
サラダ油	小さじ2		

*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- 2 じゃがいもは皮をよく洗って1個をそれぞれ8等分のくし切りにし、ビニール袋に入れてサラダ油を加えて袋を振って、表面に油をからめる。
- 3 アルミホイルを敷いた角皿に**2**を重ねないように広げ、**下段**に入れる。

探す >> メニュー番号 >> No.0547 >> 決定 >> 分量選択

>> スタート

手動ですときは：ウォーターグリル・予熱なしで約25分(2人分は約23分)

- 4 加熱後、すぐに塩をふる。
※好みで加熱後バターを加えてからめてもよいでしょう。

こんがりパン粉



材料

パン粉60gに対し、サラダ油大さじ3

※こんがりパン粉は冷凍できます。使うときは解凍せずそのまま使えます。
※こんがりパン粉の色がほぼ焼き上がりの色になります。お好みのきつね色に仕上げてください。

[フライパンで作る場合]

こんがりパン粉の材料をフライパンに入れ、よく混ぜ合わせて火にかけて、混ぜながら、全体をきつね色になるまで加熱する。

[レンジ加熱で作る場合]

1 耐熱容器(直径15cm位の耐熱ガラス製または陶器製)にこんがりパン粉の材料を入れてよく混ぜ合わせ、ラップをせずに**庫内中央**に置く。(角皿は入れません)

レンジ >> 600W | 約1分 >> スタート

※パン粉20～30gのときは約40秒にします。

2 加熱後、混ぜてから **延長** を押して約30秒に合わせ、**スタート** を押す。全体にきつね色になるまで **延長** を押して約30秒加熱し、混ぜることを5～6回くり返す。

<ポイント>

加熱しすぎると急に黒くなるので、そばから離れずに様子を見ながら仕上げます。



目安時間 / 約19分

春巻き (豚ひき肉)

材料(10本) 約186kcal (1本分) ☆ 塩分0.4g

玉ねぎ	1/2個(100g)
ニラ	1束(100g)
好みのナッツ	30g
豚ひき肉	200g
しょうゆ	大さじ1 1/3
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。

*10本は4人分、5本は2人分を選びます。

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- 2 玉ねぎはみじん切り、ニラは1cmのざく切りにする。好みのナッツは粗く刻んで、炒しておく。
- 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中央寄りに並べ、上段に入れる。

探す >> メニュー番号 >> No.0086 >> 決定 >> 分量選択

>> スタート

手動ですときは：下段に入れる。ウォーターグリル・予熱なしで21～23分(5本は17～19分)
※自動加熱とは棚位置が異なります。



目安時間 / 約22分

酢豚

材料(4人分) 約386kcal ☆ 塩分2.8g

豚もも肉(かたまり)	300g	干しいたけのみどし汁	(足りないときは水を加える)
しょうゆ、みりん	各小さじ2	片栗粉	30mL
片栗粉	大さじ2	砂糖	大さじ5
玉ねぎ	1個(200g)	しょうゆ、トマトケチャップ	各大さじ3
たけのこの水煮	60g	酒、酢	各大さじ2
パプリカ	1/3個(60g)	片栗粉	大さじ1
ピーマン	2個(60g)	鶏がらスープの素	小さじ2
パイナップル(缶詰スライス)	2枚	アルミホイル	
干しいたけ(水でもどす)	2枚		

*2人分も自動でできます。

干しいたけは、メニュー番号No.2227 干しいたけをもどすを使うと便利です。

- 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、よくもみこむ。豚肉の汁気をきって、別のビニール袋に入れかえ、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 角皿の中央に油をぬったアミをのせ、3の肉を並べる。
- 5 玉ねぎは12等分のくし切りにし、Aは全てひと口大に切る。
- 6 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メになります。
- 7 5で切ったAを6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。
- 8 4を上段に入れ、7を下段に入れる。

探す >> メニュー番号 >> No.0539 >> 決定 >> 分量選択

>> スタート

手動ですときは：ウォーターオープン・予熱なし2段の250℃で約22分(2人分は約18分)

- 9 加熱後、耐熱容器の野菜をよく混ぜ合わせてとろみをつけ、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。

炒め物



目安時間 / 約19分

焼きそば

材料(4人分) 約487kcal 塩分3.9g

焼きそば用蒸しめん(粉末ソース付き)	4玉(1玉150g)
もやし	1/2袋(100g)
キャベツ(3cm角切り)	200g
ピーマン(細切り)	2個(60g)
にんじん(短冊切り)	50g
豚バラ薄切り肉(ひと口大に切る)	150g
クッキングシート	

*1～4人分まで自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- 2 角皿にクッキングシートを敷く。
- 3 2の角皿にめんをのせ、その上に野菜を材料表の順に広げ、粉末ソースをまんべんなく振りかけて肉を広げてのせる。
※野菜と肉は、めんの上に平たくのせてください。
※角皿にのせる順番を間違えると材料が焦げたり、うまく仕上がらないことがあります。
- 4 3を上段に入れる。
まかせて調理 炒める >> スタート
- 5 加熱後、よく混ぜる。

チャーハン

材料(4人分) 約365kcal 塩分1.0g

冷やごはん	600g	白ねぎ(みじん切り)	2本
しょうゆ	小さじ2	にんじん(みじん切り)	100g
サラダ油	小さじ1	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	

*1～4人分まで自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- 2 冷やごはんを人肌程度にあたためる。
耐熱容器に入れ、ラップをせずに庫内中央に置く。(角皿は入れません)
レンジ >> 600W | 1～2分 >> スタート
- 3 加熱後、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を材料表の順に広げ、上段に入れる。
まかせて調理 炒める >> スタート
- 5 加熱後、よく混ぜる。
※加熱後に、あらかじめ作っておいたり卵を加えてもよいでしょう。

2種類のメニューを同時に!



まかせて調理ならハーフ&ハーフで異なるメニューを同時に調理することもできます。
チャーハン&ホイコーロー
ホイコーローは、野菜炒め用のカット野菜と豚肉、市販のホイコーロー用合わせ調味料を使えば準備も手軽にできます。



目安時間 / 約20分

えびのチリソース

材料(4人分) 約125kcal 塩分1.7g

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

*1~4人分まで自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- 2 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をのせて角皿にのせ、上段に入れる。

まかせて調理 **炒める** >> **スタート** >> **強め**
※30秒以内に押す

- 4 加熱後、よく混ぜる。



目安時間 / 約17分

鶏肉とカシューナッツの炒め物

材料(4人分) 約313kcal 塩分1.0g

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
鶏からスープの素	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	

*1~4人分まで自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- 2 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し、上段に入れる。

まかせて調理 **炒める** >> **スタート** >> **強め**
※30秒以内に押す

- 4 加熱後、よく混ぜる。

蒸し物



目安時間 / 約13分

シュウマイ(手作り)

材料(4人分・20個) 約253kcal 塩分1.2g

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

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

探す >> メニュー番号 >> No.0603 >> 決定 >> スタート

【手動ですときは:蒸し物で約13分】

シュウマイ(手作り)のポイント

- シュウマイの上部に水溶き片栗粉をつけることにより、しっとり、つややかに蒸し上がります。
- 包み終わった生地が乾燥しないよう、加熱直前までラップをかけておくといでしょう。



目安時間 / 約13分

鶏肉とキャベツの蒸し物

材料(4人分) 約325kcal 塩分3.0g

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

*1~4人分まで自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。(水位2)
- 2 鶏肉は身の厚い部分を切り開き、1.5cm以下の厚さにし、塩・こしょうをふる。
- 3 キャベツはせん切りにし、しめじは小房に分けて、金属製のザルに入れる。
- 4 角皿にアミをのせ、2と3をのせ、上段に入れる。

まかせて調理 **蒸す・ゆでる** >> **スタート**



※鶏もも肉が1枚200gより大きい場合は、スタート後30秒以内に強めを押します。

- 5 加熱後、鶏肉を切って盛り付け、混ぜ合わせたたれをかける。

焼き物 / 揚げ物

煮物 / 低温調理

炒め物 / 蒸し物



目安時間/約30分(太さ5cmまで)
約40分(太さ5~7cm)

ふかしいも

材料(4人分) 約297kcal 塩分0.0g

さつまいも……………4本(1本250~300g)

*1~4本まで自動でできます。

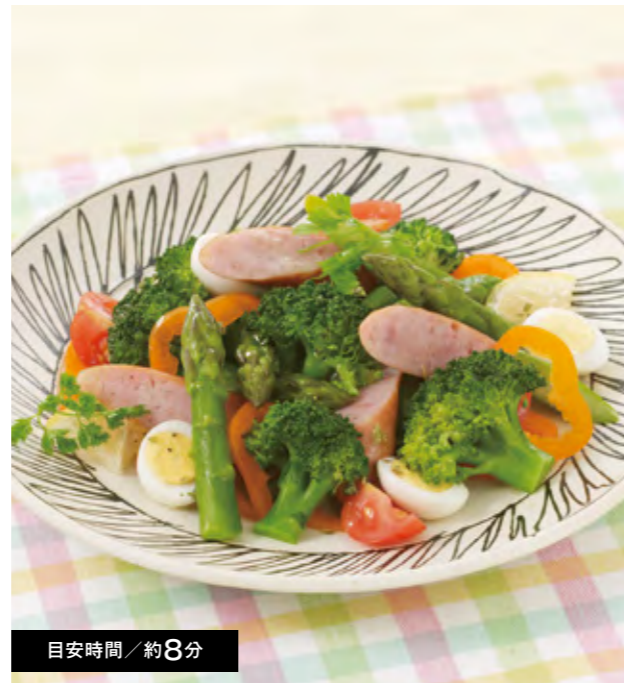
- 1 水タンクに水を入れる。(水位2)
- 2 角皿の中央にアミをのせて、洗ったさつまいもを並べ、**上段**に入れる。

探す >> メニュー番号 >> No.0619 >> 決定

>> サイズ選択 >> スタート

手動ですときは蒸し物で約30分(太さ5cmまでのもの)
※太さ5~7cmのものは、蒸し物で約30分加熱後、水タンクに水を追加し(水位2)、**延長**で約10分加熱を追加してください。

※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。



目安時間/約8分

ブロッコリー&アスパラのサラダ

材料(4人分) 約137kcal 塩分0.7g

ブロッコリー……………1個
アスパラガス……………12本
ウイナー……………4本
うずら卵……………4個
ドレッシング

玉ねぎ(すりおろす)……………1/4個(50g)
ポン酢しょうゆ……………大さじ4
オリーブオイル……………大さじ1
塩、こしょう……………各少々

- 1 水タンクに水を入れる。(水位2)
- 2 ブロッコリーは、小房に分け、アスパラガスは固い部分を落とす。角皿にアミをのせて材料を並べ、**上段**に入れる。

探す >> メニュー番号 >> No.0543 >> 決定 >> スタート

[手動ですときは:蒸し物で約8分]

- 3 加熱後、うずら卵は必ず流水につけてから殻をむき、盛りつけてドレッシングをかける。

ご注意

ゆで卵の加熱は、レンジ加熱では絶対しないでください。



目安時間/約13分

せいろ蒸し

材料(2人分) 約423kcal 塩分1.6g

豚バラ薄切り肉(半分に切る)……………160g
もやし……………100g
ブロッコリー(小房に分ける)……………1/2個(125g)
えのきだけ(汚れた部分を切り落とす)……………100g
生しいたけ(石づきを取る)……………2枚
にんじん(厚さ3mmの薄切り)……………30g
A 白ねぎ(みじん切り)……………30g
酢……………大さじ2
ごま油……………大さじ1
砂糖……………小さじ2
塩……………小さじ1/2

*4人分も自動でできます。

※Aの酢は、半分をレモン汁にしてもよいでしょう。

- 1 水タンクに水を入れる。(水位2)
- 2 せいろ(直径24cm高さ8cm)の半分にもやしを広げ、上に肉を並べ、他の野菜を残り半分に重ならないように並べる。
- 3 角皿にアミをのせて、**2**のをせ、**下段**に入れる。

探す >> メニュー番号 >> No.0554 >> 決定

>> 分量選択 >> スタート

[手動ですときは:蒸し物で約13分(4人分は約15分)]

- 4 加熱後、混ぜ合わせた**A**を添える。

※好みにポン酢やごまだれを添えてもよいでしょう。

せいろ蒸しのポイント

- せいろのサイズは、2人分は直径24cm、高さ8cm、4人分は直径27cm、高さ8cmのものが適しています。
- 加熱をするときは、せいろのフタは使いません。



たいの姿蒸し

材料(4人分) 約72kcal 塩分0.9g

れんごだい……………1尾(500g)
A 塩……………小さじ1/2
酒……………大さじ3
しょうが(せん切り)……………10g
B 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

- 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きる。背びれ、腹びれの両側に切りこみを入れ、身の厚いところ、両面に切りこみを入れる。
- 3 底の平らな浅い耐熱容器に魚をのせて**A**をふり、**B**のをせる。絹さやの準備をしておく。
- 4 角皿に**3**のをせ、**上段**に入れる。

手動調理 >> 蒸し物 >> 約20分 >> スタート

加熱後、絹さやを加え、**延長**で約5分加熱する。

- 5 加熱後、蒸し汁を鍋に移す。塩で味をととのえて煮たて、水溶き片栗粉と青ねぎを加えてあんを作り、**4**のたいにかける。

低温調理

食材に適した温度でじっくり加熱。
サラダチキンやハムはしっとり、
野菜はシャキッとした食感が残る仕上がりに！



サラダチキン



ロースハム

サラダチキン 目安時間/約1時間10分

材料(4人分) 約119kcal 塩分0.8g

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

*鶏むね肉2枚も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。(水位2)
- 2 ピニール袋にAを入れて混ぜ合わせ、鶏肉を加えてもみこみ、冷蔵庫で3~4時間から一晩漬けておく。
- 3 角皿の中央にアミをのせて、皮を上にして鶏肉をのせ、**上段**に入れる。

ロースハム 目安時間/約2時間20分

材料(6人分) 約159kcal 塩分3.2g

豚ロースかたまり肉	600g
塩	18g
A 砂糖	3g

*塩の分量は、肉の重量の3%程度がおすすめです。

- 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、形をととのえる。Aをすりこみ、ラップをして冷蔵庫で一晩おく。
- 3 角皿の中央にアミをのせて、**2**の表面の水気をふき取ってのせ、**上段**に入れる。

「低温調理」について

- 食材に適した温度を維持しながら加熱し、食材の過加熱を防いでソフトに仕上げます。このメニュー集記載の分量や切りかたなどを変更すると、うまく仕上がらない場合があるため、記載内容通りに調理してください。
- 食材は新鮮なものを使用します。加熱前の下処理の際は、手袋などをして直接食材に触れないよう衛生面に注意して調理してください。

探す >> メニュー番号 >> No.2158 >> 決定

>> 分量選択 >> スタート

手動ですときは:低温調理・ソフト蒸し70℃で約1時間10分
(2枚は約1時間15分)

《ピリ辛味》材料表のAを以下に代える。

しょうゆ、砂糖	各大さじ1
豆板醤、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

探す >> メニュー番号 >> No.2159 >> 決定

>> スタート

手動ですときは:低温調理・ソフト蒸し70℃で約2時間20分

*加熱後、庫内に水が多く溜まります。
延長する場合は、つゆ受けの水を捨て、水タンクに水を追加してください。

- サラダチキンやロースハムは、一般的なハムなどと材料や加熱方法が異なります。保存料なども使用していませんので、長期保存はできません。保存する場合は、冷蔵庫で保存の上、1~2日以内を目安に食べきってください。

- 探す → カテゴリー → 低温調理 からメニューを探すと、焼き物ページ(48~69ページ)に掲載されている「あぶり豊潤焼き(あぶり+低温調理)」のメニューも選べます。



目安時間/約33分

鶏と野菜の蒸し物

材料(4人分) 約164kcal 塩分1.1g

- 鶏むね肉……………1枚(300g)
- 塩……………小さじ1/2
- こしょう……………少々
- 玉ねぎ(薄切り)……………1/4個(50g)
- にんじん(細切り)……………60g
- アスパラガス(5cmの斜め切り)……………4本
- 白ワイン……………大さじ2
- A [ローリエ……………1枚
- 好みのドライハーブ……………小さじ1/2
- コンソメ(顆粒)……………小さじ1

*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。(水位2)
- 2 鶏肉は半分に切って身の厚いところを切り開き、塩・こしょうをして10分おく。
- 3 底の平らな浅い耐熱容器に野菜を敷き、その上に鶏肉を重ねるように並べ、Aをかける。
- 4 角皿に3をのせ、上段に入れる。

探す >> メニュー番号 >> No.0628

>> 決定 >> 分量選択

>> スタート

手動ですときは:低温調理・ソフト蒸し85℃で約33分(2人分は約30分)



- 5 加熱後、鶏肉をそぎ切りにして、野菜とともに盛りつけて蒸し汁をかける。

*好みに蒸し汁にしょうゆ、マヨネーズなどを混ぜてかけてもよいでしょう。



目安時間/約40分

砂肝のオイル煮

材料 全量 約1095kcal 塩分5g

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

- 1 水タンクに水を入れる。(水位2)
- 2 砂肝の下処理をする。砂肝を半分に切り、両側にある青白い部分を削ぎ落として、塩をすりこむ。
- 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 角皿の中央にアミをのせて、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。

探す >> メニュー番号 >> No.2160

>> 決定 >> スタート

手動ですときは:低温調理・ソフト蒸し90℃で約40分

ジッパー付き食品保存袋について

- ポリエチレン製の耐熱温度100℃、厚さ0.06mm以上のものをご使用ください。
- 加熱の際は、庫内天面に接触しないようにしてください。



目安時間/約16分

いかときゅうりの冷菜

材料(4人分) 約67kcal 塩分0.9g

- するめいか……………1杯(250g)
- 酢、ごま油、砂糖……………各小さじ2
- A [塩……………小さじ1/3
- きゅうり……………1本

*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。(水位2)
- 2 いかは内臓を抜いて水洗いする。足は1本ずつ切り分け、胴体は7~8mmの輪切りにし、底の平らな浅い耐熱容器に広げて入れる。
- 3 角皿に2をのせ、上段に入れる。

探す >> メニュー番号 >> No.0793

>> 決定 >> 分量選択

>> スタート

手動ですときは:低温調理・ソフト蒸し75℃で約16分(2人分は約15分)

- 4 加熱後、汁気をきってAであえる。
- 5 きゅうりは塩(分量外)をふってまな板の上でころがし、包丁の背でたたいて味をしみこみやすくしてから、3cmの長さに切り、4に加えてあえ、冷蔵庫で冷やす。
*プチトマトを加えてもよいでしょう。



目安時間/約15分

アスパラとえびのサラダ

材料(4人分) 約28kcal 塩分0.0g

- えび……………8尾(約120g)
- アスパラガス(4等分の長さに切る)……………8本

- 1 水タンクに水を入れる。(水位2)
- 2 角皿にアミをのせて、えびと金属製のザルに入れたアスパラガスをのせ、上段に入れる。

探す >> メニュー番号 >> No.2157 >> 決定 >> スタート

手動ですときは:低温調理・ソフト蒸し80℃で約15分



目安時間/約12分

ほうれん草としめじの塩麴あえ

材料(4人分) 約112kcal 塩分1.7g

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

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



探す >> メニュー番号 >> No.2156

>> 決定 >> スタート

手動ですときは:低温調理・ソフト蒸し80℃で約12分

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

ほうれん草としめじの塩麴あえのポイント

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





目安時間 / 約25分

温泉卵

材料 約83kcal(1個) 塩分0.2g

卵(冷蔵のもの)..... M4個

*2~8個まで自動でできます。

ご注意

温泉卵の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

- 1 水タンクに水を入れる。(水位2)
- 2 角皿の中央にアミをのせて、卵を並べ、上段に入れる。

探す >> メニュー番号 >> No.0602 >> 決定 >> スタート

手動ですときは:低温調理・ソフト蒸し70℃で約25分

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

温泉卵のポイント

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



目安時間 / 約35分(蒸らし10分含む)

茶わん蒸し

材料(4人分) 約112kcal 塩分1.7g

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

*1~8個まで自動でできます。
干しいたけは、メニュー番号No.2227 干しいたけをもどすを使うと便利です。

- 1 水タンクに水を入れる。(水位2)
- 2 干しいたけは、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)

レンジ >> 600W | 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入れ、卵液を8分目まで注ぎ、共ブタをする。
- 6 角皿に5を並べ、上段に入れる。
※共ブタがない場合は、アルミホイルで代用できます。

探す >> メニュー番号 >> No.0090 >> 決定 >> スタート

手動ですときは:低温調理・ソフト蒸し90℃で約25分。
加熱後、庫内で約10分蒸らす。

- 7 加熱後、みつ葉を散らす。

茶わん蒸しのポイント

- 卵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ずに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ちます。
- 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。



低温やわらか焼き

材料(4人分) 約116kcal 塩分1.1g

豚ヒレかたまり肉..... 300g
塩.....小さじ2/3
砂糖.....小さじ2/3
白ワイン.....大さじ2
A おろしにんにく.....小さじ1/3
オリーブオイル.....小さじ2
片栗粉.....小さじ1
ドライハーブ(好みで).....適量

※豚ヒレ肉をささ身に代えて作ることもできます。ささ身は筋を取り、同様にします。

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- 2 豚ヒレ肉は厚さ2cmに切る。
- 3 ビニール袋にAを入れて混ぜ合わせ、2を加えてもみこむ。
- 4 角皿にアミをのせて、3を並べ、上段に入れる。

手動調理 >> 低温調理 >> ウォーターオープン >> 1段

>> 決定 >> 85℃ | 約30分 >> スタート

※好みで、加熱後ドレッシングをかけてもよいでしょう。



目安時間 / 約4時間30分

ヨーグルト

材料(約3カップ分)

牛乳.....500mL
市販のヨーグルト(プレーンタイプ).....50g
温度計

・お作りになる前に、下記ポイントをご確認ください。

- 1 水タンクに水を入れる。(水位2)
- 2 清潔な耐熱容器に牛乳を入れ、ラップをせずに庫内中央に置く。(角皿は入れません)

レンジ >> 600W | 約2分30秒 >> スタート

- 3 加熱後、よくかき混ぜ、牛乳が45℃未満になればヨーグルトを加えてよくかき混ぜ、ラップをする。
- 4 角皿に3をのせ、下段に入れる。

探す >> メニュー番号 >> No.2316 >> 決定 >> スタート

- 5 加熱後、加熱した容器のまま冷蔵庫で半日以上冷やす。

ヨーグルトのポイント

- 牛乳とヨーグルトは開封直後の新鮮なものをご使用ください。またヨーグルトは、表面に水分(ホエイ)がたまっていることがあるため、全体を混ぜてから必要量をご使用ください。
- 以下の牛乳、ヨーグルトは使えません。
低温殺菌牛乳、加工乳、カスピ海ヨーグルトやケフィアヨーグルト、手作りヨーグルト
- 加熱する耐熱容器とヨーグルトを混ぜる際のスプーン、温度計、保存容器などは、アルコール消毒をしておきます。
- 45℃以上の牛乳にヨーグルトを加えないでください。ヨーグルト菌が働きません。40~45℃未満が適温です。
- 加熱の途中に取り出して混ぜたりしないでください。
- できあがったヨーグルトは、冷蔵庫で保存の上、早めに食べきってください。

煮物・ごはん



目安時間/約23分



目安時間/約3時間



目安時間/40~50分(蒸らし10分含む)



目安時間/約2時間30分

蒸し物/低温調理
煮物・ごはん

赤飯

材料(米2合分) 約624kcal (1合分) 塩分0.0g
 もち米.....2合(300g)
 あずき.....50g
 あずきのゆで汁(足りないときは水を加える).....270mL
 *もち米1~3合分まで自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。(水位2)
- 2 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、ゆであずきを加える。
- 3 角皿にアミをのせて、2をのせ、上段に入れる。



探す >> メニュー番号 >> No.0139 >> 決定

>> 分量選択 >> スタート

手動でするときは: 蒸し物で約23分(1合は約17分、3合は約28分)

- ※角皿を取り出す際、バットがすべりやすいので注意してください。
- 4 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。

赤飯のポイント

- もち米は、1合=150gです。
- 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。

黒豆

材料(4人分) 約471kcal 塩分2.8g
 黒豆.....2カップ(280g)
 A 水.....4 1/2カップ
 砂糖⑥.....90g
 しょうゆ.....大さじ2
 塩.....小さじ1
 重曹.....小さじ1/3
 砂糖⑥.....90g
 クッキングシート

- 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フタにし、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。

探す >> メニュー番号 >> No.0137 >> 決定 >> スタート

- 途中、報知音が鳴れば(残り時間が1時間のとき)取り出して砂糖⑥を加えて混ぜ合わせ、落としフタとフタをして**スタート**を押す。
 ※容器を取り出す際は、**とりけし**は押さずに、ドアを開けて取り出してください。
 ※加熱後のフタ(アルミホイルなど)は、やけどに気をつけて、はずしてください。
 ※加熱中に停電などで中断したときは、手動調理のウォーターオープン・予熱なし1段の140℃で様子を見ながら加熱してください。
- 5 加熱後、表面に出ている豆があれば煮汁に沈めてそのまま一昼夜置き、味を含ませる。

土鍋で炊くごはん

約536kcal (1合分) 塩分0.0g

米の量	土鍋サイズと水の量		
	6号	7号	8号
1合(150g)	約220mL	約200mL	約180mL
2合(300g)	約410mL		

- 1 米は洗い、ザルに上げて水気をよくきってから土鍋に入れ、分量の水を加えて30分~1時間つけておく。
 - 2 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
 - 3 1にフタをして、角皿にのせ、**下段**に入れる。
- 探す >> メニュー番号 >> No.0987

>> 決定 >> 分量選択 >> スタート

手動でするときは: 煮こみで、1合は30~35分、2合は40~45分。加熱後、庫内で約15分蒸らす
- 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、やけどに気をつけてフタをあけてください。



土鍋で炊くごはんのポイント

- 6~8号サイズの土鍋が使えます

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

- ※6号土鍋の形状によって、炊き上がり時にフタにごはんがつく場合があります。
- フタをして総重量が2.7kgまでの土鍋を使ってください。

さんまの骨までやわらか煮

材料(4人分) 約381kcal 塩分1.3g

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

- 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)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、落としフタにする。
- 5 角皿に4をのせ、下段に入れる。



探す >> メニュー番号 >> No.0629 >> 決定 >> スタート

※しょうがの細切りを飾ってもよいでしょう。

骨までやわらか煮のポイント

- 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位のものが適しています。(上記3の写真のバットは、約24.5×20×高さ3.5cmです)

8分・10分
メニュー



えびのグリル



なすの揚げびたし



アスパラぎょうざ



あさりのトマト蒸し

8分・10分メニュー

基本の操作

分量

水タンク

●特に記載のないものは、2人分のレシピです。

焼き：水位1以上 **蒸し**：水位2

操作

付属品・棚位置

探す >> メニュー番号 >> 各メニューの番号

サッと8分 焼き

パバッと10分 焼き

>> 決定 >> スタート

上段・アミ2枚
 アミ2枚を重ねて使います。

上段・アミ1枚
 アミ1枚

■手動ですときは

焼き …「サッと8分 焼き」は手動ではできません。「パバッと10分 焼き」は、下段に入れ、ウォーターグリル・予熱なしで13～15分を目安に加熱してください。

※自動加熱とは棚位置が異なります。
蒸し … 蒸し物で8～10分を目安に加熱してください。

サッと8分 蒸し
パバッと10分 蒸し

上段・アミ1枚
 または
上段・角皿

サッと8分蒸し(メニュー番号No.2359)または、パバッと10分蒸し(メニュー番号No.2361)のスタート画面には、アミが表示されますが、メニュー名に★マークがあるメニューは、アミは使いません。

サッと8分 焼き

えびのグリル

- えび8尾(1尾20g)は、殻付きのまま背開きにし、身の部分に浅く切り込みを入れて開き、アミに並べる。
※調理はさみを利用すると便利です。
- オリーブオイル大さじ1、しょうゆ小さじ1、おろしにんにく・ブラックペッパー・一味とうがらし各適量を混ぜ合わせて、1に等分にかける。



パバッと10分 焼き

なすの揚げびたし

- なす2本(200g)は縦半分にして皮に切り込みを入れ、横半分に切る。ししとう8本は縦に1本切り込みを入れる。ビニール袋になすとししとう、サラダ油大さじ1を入れてまんべんなく油をまぶす。
- 加熱後、しょうゆ・みりん各大さじ1に漬けておく。

サッと8分 蒸し

アスパラぎょうざ

- アスパラガス4本は、半分に切る。
- 豚ひき肉100g、酒大さじ1 $\frac{1}{2}$ 、おろししょうが小さじ1、塩・こしょう各少々を混ぜ合わせ、ぎょうざの皮8枚にのせ、アスパラガスをのせて巻く。
- アミにクッキングシートを敷き、2の巻き終わりを下に並べる。



パバッと10分 蒸し

あさりのトマト蒸し★

- 底の平らな耐熱容器に砂出ししたあさり200gを入れ、トマト1個(粗く刻む)、白ワイン大さじ $\frac{1}{2}$ 、オリーブオイル小さじ1、にんにく(みじん切り)、塩・こしょう各少々を加えて混ぜる。
- 加熱後、パセリ適量(刻む)を散らす。
※加熱後、開いていない貝があれば、別の小さな耐熱容器に入れてラップをして、レンジ500Wで様子を見ながら加熱します。



メニュー番号
No.2178

サッと8分 焼き

アスパラの豚肉巻き

- 1 豚バラ薄切り肉150gを6等分して広げ、アスパラガス6本を1本ずつのせて巻き、塩・こしょう各少々をふる。
- 2 巻き終わりを下にして並べる。



メニュー番号
No.0899

サッと8分 焼き

いかのマヨみそ焼き

- 1 いか1杯(250g)は内臓を抜いて水洗いし、胴体は8mm幅に切る。足は食べやすい大きさに切る。
- 2 ボウルに1、長ねぎ(粗みじん切り)10cm分、みそ大さじ1/2、マヨネーズ大さじ1、豆板醤少々を合わせて混ぜる。
- 3 アルミホイルで型を作り、2を重ねないように広げてのせる。



メニュー番号
No.0758

ババッと10分 焼き

かにかまぼこ入り卵焼き

- 1 22×17cmに切ったクッキングシートを2枚重ね、四辺をホッチキスで止めてから、14×9cm高さ4cmの型を作る。(クッキングシートに切りこみは入れずに折って作り、ホッチキスで止める)
- 2 かにかまぼこ4本(半分の長さに切ってほぐす)、卵M3個、青ねぎ1本(小口切り)、塩・こしょう各少々を混ぜる。
- 3 アミに1をのせ、2を流し入れて焼き、加熱後、庫内で2～3分蒸らす。



メニュー番号
No.0945

ババッと10分 焼き

フレンチトースト

- 1 卵1個、牛乳50mL、砂糖大さじ2を混ぜ合わせて卵液を作る。
 - 2 食パン(6枚切り)1枚を16等分に切って1に入れ、上下を返しながらから2～3分、パンに卵液をしみこませる。
 - 3 クッキングシートを敷いたアミに2を並べる。
- ※メニュー番号No.2360 ババッと10分 焼きを選んで加熱するときは、スタート後30秒以内に弱めを押します。



8分・10分メニュー



メニュー番号
No.2426

サッと8分 焼き

ささ身の明太子マヨネーズ焼き

- 1 ささ身4本は筋を取って身の厚いところを開き、塩・こしょう各少々をふる。
- 2 明太子20gは薄皮を取り、マヨネーズ大さじ1と混ぜ合わせ、1の上にする。



メニュー番号
No.0763

サッと8分 焼き

しいたけのキムチチーズ焼き

- 1 しいたけ8枚は石づきを取り、白菜キムチ80g(粗みじん切り)を8等分してかさの内側にのせる。
- 2 ハム・スライスチーズ(とろけるタイプ)各2枚をそれぞれ4つ切りにし、順に1の上にする。



メニュー番号
No.0930

サッと8分 焼き

砂肝のオイル焼き

- 1 砂肝200gは白い筋(薄皮)をそぎ取り、砂肝に切り込みを入れる。サラダ油小さじ2、塩・こしょう各少々を入れて混ぜる。
- 2 アルミホイルで型を作り、1を入れる。
- 3 加熱後、斜め切りにした青ねぎを加えて混ぜ、好みでレモン汁をかける。



メニュー番号
No.0894

ババッと10分 焼き

ハンバーグ

- 1 合びき肉100gに塩・こしょう各少々を入れてよく練り、玉ねぎのみじん切り・スイートコーン(缶詰・ホール)各30g、片栗粉小さじ1を加えて混ぜる。
- 2 アミの上に、ハム2枚を並べ、1を等分に広げてピザ用チーズ適量をのせる。



メニュー番号
No.0688

ババッと10分 焼き

豚肉のれんこん巻き

- 1 れんこん100gは6個の半月切りにし、塩・こしょう各少々をふる。
- 2 豚バラ薄切り肉120gを6等分して広げ、ゆずこしょう適量をぬって、1を巻く。両面に塩少々をふる。
- 3 巻き終わりを下にして並べる。



メニュー番号
No.0748

ババッと10分 焼き

かぼちゃのチーズ焼き

- 1 アミにクッキングシートを敷き、厚さ5mmの薄切りにしたかぼちゃ150gを半量ずつ、端を重ねて並べる。
- 2 1に塩・こしょう各少々をして、ピザ用チーズ50gをかける。





サッと8分 蒸し
お手軽卵豆腐

- 1 卵M3個、市販のお吸い物の素1人分、水100mLを混ぜ合わせる。
- 2 クッキングシートを敷いた金属製バットに1を入れる。
※加熱後、角皿を取り出す際、バットがすべりやすいので注意してください



サッと8分 蒸し
ナムルの盛り合わせ

- 1 生しいたけ3枚は薄切り、豆もやし50gは半分に切る。大根・にんじん各50gはせん切りにする。金属製のザルに入れる。
- 2 1、ほうれん草50gをアミにのせる。
- 3 加熱後、ほうれん草は水にとってアク抜きをし、4~5cm長さに切る。野菜をそれぞれあえる。



ほうれん草&しいたけ ごま油大さじ1/2、 すりごま小さじ1、 おろしにんにく・しょうゆ・塩各少々	豆もやし、大根、にんじん ごま油大さじ1/2、 すりごま小さじ1、 おろしにんにく・塩各少々
--	---



ババッと10分 蒸し
さけと野菜の紙包み蒸し

- 1 クッキングシートの端をホッチキスで止めて高さ5cm以下の舟形の容器を2つ作る。
- 2 1に、キャベツ(ざく切り)・にんじん(細切り)・しめじ各40gを等分に入れて表面を軽く押さえて平らにし、生さけ2切れ(1切れ80g・骨なし)を4等分のそぎ切りにし、軽く塩をしたものをのせる。
- 3 みそ・みりん各大さじ1を混ぜ合わせ、2にかける。
※加熱後、青ねぎを散らしてもよいでしょう。



ババッと10分 蒸し
鶏と白菜の蒸し物★

- 1 ボウルに鶏もも肉100g(2cm角に切る)を入れて、塩・こしょう各少々をし、せん切りしょうが10g、鶏がらスープの素小さじ2/3、片栗粉・酒各大さじ1を入れて混ぜる。
- 2 白菜150g(そぎ切り)、にんじん20g(せん切り)を直径25cmの底の平らな耐熱容器に平らになるように入れ、塩・こしょう各少々をする。
- 3 2の上に1の肉を重ねないように入れる。
- 4 加熱後混ぜて、貝割れ菜適量を散らす。

8分・10分メニュー



サッと8分 蒸し
巣ごもり卵

- 1 アミにクッキングシートをフチをたてて敷き、キャベツ30g(せん切り)を2等分して、中央をあけてドーナツ状にのせる。卵2個をそれぞれ割り入れる。
- 2 加熱後、塩・こしょう各少々をする。



サッと8分 蒸し
ひとり焼きとりどん★

- (このレシピは1人分です)
- 1 ごはん150gをどんぶりに入れ、焼きとりの缶詰1缶(100g)はフタを開け、卵1個とともに角皿にのせる。
 - 2 加熱後、卵は必ず流水につけて充分冷めてから殻をむき、焼きとりとともにごはんに盛りつける。



サッと8分 蒸し
蒸しベーコン巻き★

- 1 ベーコン6枚は半分に切り、きのこ(えのきだけ、しめじなど)100gを等分に巻いてつまようじでとめる。
- 2 底の平らな耐熱容器に1を並べ、塩・こしょう各少々をふる。



ババッと10分 蒸し
スパイシーソーセージ

- 1 豚ひき肉150g、塩・ブラックペッパー各小さじ1/3、砂糖小さじ1/4、玉ねぎ(みじん切り)20g、牛乳・白ワイン各大さじ1、パセリ(みじん切り)小さじ1をよく練り混ぜる。
- 2 1を6等分し、ラップで細長く包んで端をねじる。



ババッと10分 蒸し
ピリ辛大根★

- 1 底の平らな耐熱容器に大根150g(短冊切り)、ニラ1/4束(ざく切り)を入れ、牛薄切り肉100g(ひと口大に切る)を上広げて入れる。
- 2 調味料(しょうゆ大さじ1 1/3、砂糖大さじ1、ごま油・片栗粉各大さじ1/2、一味とうがらし適量)を混ぜ合わせて1に回しかける。
- 3 加熱後、よく混ぜ合わせる。



ババッと10分 蒸し
もやしチーズ★

- 1 底の平らな耐熱容器に、もやし200gを広げ、塩・こしょう各少々をする。
- 2 1の上にベーコン40g(細切り)、ピザ用チーズ40gを散らし、ブラックペッパー適量をふる。

モーニングセット (組み合わせ自在)

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



トースト 目安時間/7~8分

材料

食パン(常温または冷凍・4~6枚切り).....1~4枚

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- 2 角皿にアミをのせて食パンを並べ、上段に入れる。



※食パン1~2枚のときはアミの中央にのせます。

探す >> メニュー番号 >> No.0641 >> 決定

>> 分量選択 >> スタート

手動ですときは(常温の場合):下段に入れ、ウォーターグリル・予熱なしで2枚は9~11分、4枚は10~12分
※自動加熱とは棚位置が異なります。

トーストのポイント

- パンの種類・大きさ・厚み・保存状態により、焼けかたが異なるため様子を見ながら焼いてください。
- 裏面の焼き色が表面に比べて薄く焼き上がります。裏面の焼き色を追加する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。

モーニングセット 目安時間/10~11分 (組み合わせ自在)

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- 2 好みのパンとおかずを準備して、上段に入れる。

【2人分の置きかた】



角皿にアミをのせて、奥側にパンメニュー、手前側におかずを並べる。

【4人分の置きかた】



角皿におかずを並べ、アミをのせる
パンを中央に寄せてのせる

探す >> メニュー番号 >> No.0992 >> 決定

>> 分量選択 >> スタート

手動ですときは:下段に入れ、ウォーターグリル・予熱なしで12~14分
※自動加熱とは棚位置が異なります。

モーニングセットのポイント

- パンメニューとおかず(95ページ)から、それぞれ好みのメニューを選んで、同時に加熱ができます。
- パンは常温のものを使用します。食パン以外にもイングリッシュマフィンやベーグルなども組み合わせられます。
・イングリッシュマフィンやベーグルは、半分に切り、断面を上にして並べます。
・ロールパンを焼くときは、アルミホイルをかぶせます。

パンメニュー

- ・各レシピは、2人分です。
- ・1~4人分まで自動でできます。



ピザトースト

約329kcal 塩分1.6g
食パン(4~6枚切り)2枚
ピザソース30g 玉ねぎ30g
ベーコン1枚 ピザ用チーズ60g
ピーマン1/2個

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



ミートサンドパン

約380kcal 塩分2.3g
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

- 1 アルミホイルで型を作り、混ぜ合わせたAをまんべんなくのせる。
 - 2 アミに1と2枚ずつ重ねた食パンを並べる。
 - 3 加熱後、トーストに好みでバターをぬり、肉をはさむ。
- ※4人分のときは、1は角皿に並べてください。

おかず

- ・各レシピは、2人分です。



目玉焼き

約83kcal 塩分0.2g
卵M2個
アルミケース4枚

- 1 アミにアルミケースを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、様子を見て延長してください。



ラペ

約34kcal 塩分0.2g
にんじん60g レーズン15g
塩・こしょう各少々
A[オリーブオイル適量 レモン汁適量]

- 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 アルミホイルの上に1、レーズン、塩・こしょうをして包む。
- 3 加熱後、Aを好みの量加えてあえる。



ツナキャベツのカレーマヨ風味

約142kcal 塩分0.4g
キャベツ(3cm角に切る)40g
A[ツナ(缶詰)70g マヨネーズ大さじ1 カレー粉小さじ1/2]

- 1 アルミホイルで型を作り、キャベツを広げてのせ、上から混ぜ合わせたAをかける。
※4人分のときは、アミに触れないように角皿に並べてください。
※加熱後、パンにはさんでもよいでしょう。



ハムチーズトースト

約345kcal 塩分2.2g
食パン(8~10枚切り)4枚
A[スライスチーズ2枚 ハム2枚]

- 1 食パン2枚の間にAを1枚ずつはさんで並べる。



りんごトースト

約230kcal 塩分0.9g
りんご(皮付きのまま厚さ5mmの薄切り)1/2個(150g) バター10g
砂糖(または、はちみつ)適量
食パン(4~6枚切り)2枚
バター適量 シナモン適量

- 1 アルミホイルで型を作り、りんごを少しづつずらして並べる。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 アミに1と食パンを並べる。
 - 3 加熱後、トーストにバターをぬり、焼きりんごのをせ、シナモンをふる。
- ※4人分のときは、1は角皿に並べてください。



卵焼き

約127kcal 塩分0.6g
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

- 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。



アスパラベーコン

約90kcal 塩分0.4g
アスパラガス4本 ベーコン(半分に切る)2枚 アルミケース2枚

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



かぼちゃのチーズ焼き

約51kcal 塩分0.2g
かぼちゃ60g ピザ用チーズ20g
クッキングシート

- 1 かぼちゃは薄切りにする。
- 2 クッキングシートにかぼちゃを少しづつずらして並べ、上からピザ用チーズを散らす。

お弁当用おかず (組み合わせ自在)

好みの組み合わせで、彩りも栄養も
バランスの取れたお弁当ができます。



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

お弁当用おかず (組み合わせ自在)

目安時間 / 約14分

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

探す >> メニュー番号 >> No.0993

>> 決定 >> 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14分

お弁当用おかずのポイント

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



にんじんのきんぴら

材料(1人分) 約46kcal 塩分0.9g
にんじん50g A[しょうゆ小さじ1
みりん小さじ1 ごま油小さじ1/4
ごま適量]

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

エリンギの ベーコン巻き

材料(1人分) 約88kcal 塩分0.5g
エリンギ1/2本 ベーコン1~2枚
塩・こしょう各少々

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

手羽中の甘辛焼き

材料(1人分) 約212kcal 塩分1.5g
鶏手羽中1~2本
A[しょうゆ大さじ1/2 みりん大さじ1/4
酒小さじ1/2 砂糖小さじ1/4]
アルミケース

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

チンゲン菜の じゃこあえ

材料(1人分) 約16kcal 塩分0.8g
チンゲン菜(ざく切り)50g
ちりめんじゃこ5g しょうゆ適量

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



豚肉の甘辛炒め

材料(1人分) 約226kcal 塩分2.0g
豚肩ロース肉(薄切り)70g
A[マーレド大さじ1 しょうゆ小さじ2
塩・こしょう各少々]

- 1 豚肉は食べやすい大きさに切って耐熱容器に入れ、**A**を加えて混ぜ合わせる。



カンタンチンジャオ

材料(1人分) 約371kcal 塩分2.0g
焼肉用牛肉3~4枚(65g)
ピーマン1個 塩・こしょう各少々
A[砂糖大さじ1 しょうゆ小さじ2
ごま油小さじ1/2 白ごま適量]

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



かぼちゃサラダ

材料(1人分) 約130kcal 塩分0.4g
かぼちゃ50g
A[ツナ大さじ1 マヨネーズ大さじ1/2
コーヒーフレッシュ1個分
塩・こしょう各少々]

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



セサミチキン

材料(1人分) 約138kcal 塩分0.2g
鶏もも肉60g 塩・こしょう各少々
白ごま、黒ごま各適量 アルミケース

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



まいたけのきんぴら

材料(1人分) 約101kcal 塩分1.7g
まいたけ50g しめじ50g 油揚げ1/4枚
A[しょうゆ小さじ2 砂糖小さじ1
ごま油小さじ1 七味とうがらし少々]

- 1 まいたけは細かくさいて、しめじは小房に分ける。油揚げは5mm幅に切る。
- 2 耐熱容器に**1**を入れ、**A**を加えてよくあえる。



鶏そぼろ

材料(1人分) 約121kcal 塩分1.4g
鶏ひき肉50g 酒小さじ1 1/2
砂糖小さじ2 しょうゆ小さじ1 1/2

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

「鶏そぼろ」と「いり卵」を同時に作ってごはんのにのせると「2色ごはん」ができます。



いり卵

材料(1人分) 約153kcal 塩分1.9g
卵2個
A[牛乳大さじ1 砂糖小さじ1 塩少々]

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



さばのマヨネーズ焼き

塩ざけ

さわらのみそ漬け

さわらのみそ漬け

材料(1人分) 約155kcal 塩分0.9g
さわらのみそ漬け(半分に切る)1切れ(80g)

- 1 余分なみそをふき取る。アルミホイルを敷いて、表側を上にして並べる。

焼き魚 3種

塩ざけ
材料(1人分) 約143kcal 塩分1.3g
塩ざけ(半分に切る)1切れ(80g)

- 1 アルミホイルを敷いて、表側を上にして並べる。

さばのマヨネーズ焼き

材料(1人分) 約232kcal 塩分1.1g
塩ざけ(半分に切る)1/2切れ(50g)
A[マヨネーズ大さじ1 青ねぎ1本]

- 1 身の上に**A**を等分にぬる。アルミホイルを敷いて、並べる。

焼き・蒸し 同時2段



※イメージです。

焼き料理と蒸し料理が同時にできて、スピーディにバランスの取れた献立がとれます。調理だけでなく揚げ物惣菜と蒸し物惣菜の同時あたためもできます。

基本のポイント

- 過熱水蒸気をコントロールして、焼き料理(上段)は、こんがり焼き色をつけ、蒸し料理(下段)はしっとり仕上げます。
- 焼き・蒸し同時2段は、自動加熱のみです。手動調理ではできません。
- 焼き料理、蒸し料理を単独で加熱する場合は、各メニューの「ポイント」をご覧ください。
※付属品や棚位置などが「焼き・蒸し同時2段」での方法とは異なる場合があります。
- 加熱を追加したいときは
 - ・焼き料理は加熱後に、蒸し料理(下段)を取り出し、延長で追加します。
 - ・蒸し料理は加熱後に、焼き料理(上段)を取り出し、蒸し料理を上段に入れて、手動の蒸し物で様子を見ながら加熱を追加します。



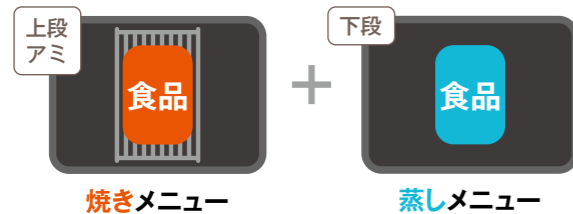
スピードメニュー(焼き&蒸し)

「8分・10分メニュー(88~93ページ)」の **バハッと10分 焼き** と **バハッと10分 蒸し** のメニューを自在に組み合わせて、焼き・蒸しメニューを同時に調理できます。

[操作] 目安時間/約15分

- 1 水タンクに水を入れる。(水位2)
- 2 メニューは88~93ページを参照して準備する。
焼きメニューはアミを中央にのせ、**蒸し**メニューは、角皿にクッキングシートを敷いてのせる。
- 3 **焼き**メニューを上段に、**蒸し**メニューを下段に入れる。

探す >> メニュー番号 >> No.2167 >> 決定 >> スタート



[組み合わせ例]



なすの揚げびたし 89 ページと
さけと野菜の紙包み蒸し 93 ページ

サククリあたため&しっとりあたため

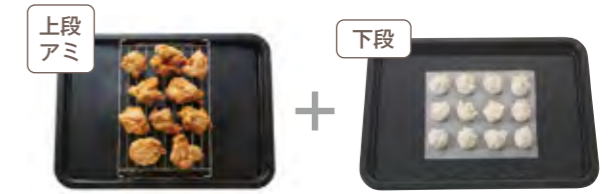
サククリあたためたい食品(すでに油で揚げた食品)と、しっとりあたためたい食品を同時にあたためることができます。

[操作] 目安時間/約14分

- 1 水タンクに水を入れる。(水位2)
- 2 下表を参照して準備し、「サククリあたため」のメニューを上段に、「しっとりあたため」のメニューを下段に入れる。

探す >> メニュー番号 >> No.1005 >> 決定

>> 分量選択 >> スタート



[組み合わせ例]



から揚げとシュウマイ



カレーパンと中華まん



お弁当用フライとシュウマイ

■ サククリあたため アミに並べて上段に入れます(3~4人分は、アミの中央寄りにのせます。)

食品名	加熱前の状態	分量		ワンポイントアドバイス
		1~2人分	3~4人分	
とんかつ・コロッケ				・揚げていないとんかつやフライなど、パン粉が白い状態のものはできません。 ・加熱後、すぐにアミからはずします。
から揚げ	常温・冷蔵	100~400g未満	400~600g	
天ぷら				
カレーパン	常温	1~2個(1個100g)	3~4個(1個100g)	スタート後30秒以内に弱めを押す。
調理済みお弁当用フライ	冷凍	80~150g未満(1個20~30g)	150~300g(1個20~30g)	春巻きなど皮の薄いものはやぶれることがあるのでできません。

■ しっとりあたため 角皿に並べて下段に入れます

食品名	加熱前の状態	分量		ワンポイントアドバイス
		1~2人分	3~4人分	
シュウマイ	常温・冷蔵 冷凍	5~12個(160gまで)	13~24個(320gまで)	・加熱前にサッと水にくぐらせる。 ・角皿にクッキングシートを敷く。
中華まん	常温・冷蔵	1~2個(1個70~80g)	3~4個(1個70~80g)	・加熱前にサッと水にくぐらせる。 ・角皿に直接置く。
ごはん・おこわ	常温	1~2杯(1杯150g)	3~4杯(1杯150g)	茶わんや浅い耐熱容器に入れる。



目安時間/約18分

上段 下段 から揚げ & 蒸し野菜

材料(2人分) 約460kcal ☆ 塩分0.8g

鶏もも肉……………1枚(250g)
から揚げ粉(市販のもの)……………適量

A
パプリカ(ひと口大に切る)……………100g
ブロッコリー(小房に分ける)……………80g
アスパラガス(半分に切る)……………4本
ウインナー……………4本
卵……………M1個
好みのドレッシング……………適量

*4人分も自動でできます。

ご注意

ゆで卵の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

1 水タンクに水を入れる。(水位2)

から揚げの準備

2 鶏肉は8等分に切る。

※小さく切ると、焼き過ぎになります。

ビニール袋にから揚げ粉と鶏肉を入れる。空気を入れて袋の口を閉じ、袋を振って粉をまぶす。

3 角皿に油をぬったアミをのせる。2の余分な粉を払って、粉が湿らないうちに皮を上にして並べ、上段に入れる。

※角皿にアルミホイルを敷くとお手入れが楽です。

蒸し野菜の準備

4 Aを金属製のザルに入れ、もう1枚の角皿にのせ、空いたスペースに卵をのせて下段に入れる。

※金属製のザルの代わりにクッキングシートにのせてもよいでしょう。



上段



下段

探す >> メニュー番号 >> No.0923 >> 決定 >>

分量選択 >> 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き、野菜と合わせてサラダにし、ドレッシングをかける。
※写真は卵の半分をタルタルソースにし、から揚げにかけています。

から揚げ&蒸し野菜のポイント

- 4人分のときはから揚げをアミ2枚の中央寄りにのせます。加熱時間の目安は約20分です。
- 単独で加熱するとき
・焼き料理：から揚げ(鶏もも肉) 71ページ参照
・蒸し料理：まかせて調理 蒸す・ゆでる 30ページ参照

他にもこんなメニューが 組み合わせ自由!

上段 から揚げ



から揚げ(味がいい)
71ページ参照

下段 蒸し野菜



茶わん蒸し
84ページ参照



目安時間/約23分

上段 下段 焼き魚 & 茶わん蒸し

材料(2人分) 約304kcal 塩分3.6g

さばの塩焼きの場合 えび……………2尾
さば……………2切れ(1切れ100g) かまぼこ……………2切れ
塩……………適量 ぎんなん(缶詰)……………4粒
卵液

干しいたけ(水でもどす)1枚 卵……………M1個
干しいたけのもどし汁 だし汁……………1カップ
しょうゆ……………大さじ1 塩……………少々
砂糖……………大さじ1/2 薄口しょうゆ……………小さじ1/2
みりん……………小さじ1
ささ身……………50g アルミホイル

*4人分も自動でできます。

干しいたけは、メニュー番号No.2227 干しいたけをもどすを使うと便利です。

しいたけを加熱する

1 干しいたけは、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)

レンジ >> 600W | 約50秒 >> スタート

2 水タンクに水を入れる。(水位2)

焼き魚の準備

3 魚は皮に切り目を入れ、両面に塩をふって約30分おき、出てきた水気をふく。

4 角皿の中央に油をぬったアミをのせて、魚の表側を上にして並べ、上段に入れる。



上段

茶わん蒸しの準備

5 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。

6 卵をよく溶きほぐしてだし汁でのばし、塩・薄口しょうゆ・みりんを加えて混ぜ、こす。

7 蒸し茶わんに具を入れ、卵液を8分目まで注ぎ、アルミホイルでフタをする。

8 もう1枚の角皿に7を中央に寄せて並べ、下段に入れる。



下段

探す >> メニュー番号 >> No.0881 >> 決定

>> 分量選択 >> スタート

焼き魚&茶わん蒸しのポイント

- 4人分の加熱の目安時間は、約25分です。
- さんまやたいなど、大きな魚はアミを2枚使います。
- 塩づけ、塩さば、あじの開きは減塩効果があります。
- 「茶わん蒸しのポイント」84ページもご覧ください。
- 茶わん蒸しは、アルミホイルでフタができて便利です。(蒸し茶わんの共フタも使えます。共フタが上段の角皿にあたる場合は、角皿にのせずに、庫内中央に置きます)
- 単独で加熱するとき
焼き料理：さばの塩焼き 63ページ参照
蒸し料理：茶わん蒸し 84ページ参照



目安時間 / 約 14分

上段 下段 モーニングセット & スープ

材料(2人分)

イングリッシュマフィン	2個
ミートサンドパンの具A (95ページ参照)	
ツナキャベツのカレーマヨ風味の材料 (95ページ参照)	
ラベの材料 (95ページ参照)	
アスパラガス	2本
玉ねぎ(薄切り)	30g
コンソメ(顆粒)	小さじ2
水	300mL
塩、こしょう	各適量
クッキングシート	
アルミホイル	

1 水タンクに水を入れる。(水位2)

■モーニングセットの準備

- 2 イングリッシュマフィンは横半分に切る。
- 3 おかず、具はモーニングセット(94~95ページ)を参照して準備する。アスパラガスはアルミホイルに包む。



上段

4 角皿にアミをのせて、2、3を並べる。

■スープの準備

- 5 アルミホイルの型に玉ねぎを入れて、4の空いたスペースに並べ、上段に入れる。
- 6 耐熱容器2個にコンソメと水を等分に入れて角皿の奥側にのせ、下段に入れる。



下段

探す >> メニュー番号 >> No.0995

>> 決定 >> スタート

7 加熱後、イングリッシュマフィンに具をのせる。ラベは味付けする。玉ねぎは、スープに入れる。

※スープの容器は熱くなっていますので、やけどに注意してください。

モーニングセット&スープのポイント

- スープは角皿の奥側に置いてください。
- 単独で加熱するとき
 - ・モーニングセット:モーニングセット94~95ページ参照
 - ・スープ:上段に入れ、手動調理の蒸し物で約10分を目安に様子を見ながら加熱します。

他にもこんなメニューが 組み合わせ自由!

上段 モーニングセット バリエーション

- モーニングセット(94~95ページ)を参照してパンメニューとおかずを準備する。



下段 スープ バリエーション

- 中華スープ
顆粒中華だし小さじ2、しょうが(せん切り)適量、ねぎ(小口切り)適量、水300mLを耐熱容器2個に等分に入れる。
- 紙パック入りスープ(市販品)
耐熱容器2個に150mLずつ入れる。

スープを蒸し野菜に代えることもできます。角皿にアルミホイルを敷き、野菜(ブロッコリー、アスパラガスなど約150g)をのせる



目安時間 / 約 18分

上段 下段 焼き野菜 & レトルトカレー

材料(2人分)

パプリカ、なす、かぼちゃ、ズッキーニ	合計で200g
市販のレトルトカレー	2袋(1袋200g)
ごはんまたは市販のバックごはん(常温のもの)	300~400g
卵	M2個

*1人分も自動でできます。スタート後30秒以内に弱めを押します。

ご注意

ゆで卵やレトルトパックの加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

1 水タンクに水を入れる。(水位2)

■焼き野菜の準備

2 角皿の中央にアミをのせて、薄切りにした野菜を並べ、上段に入れる。

■レトルトカレーとごはんの準備

3 耐熱容器にごはんを入れる。
4 もう1枚の角皿に3とレトルトカレー、卵をのせ、下段に入れる。



上段



下段

探す >> メニュー番号 >> No.0884

>> 決定 >> スタート

5 加熱後、卵は、必ず流水につけて十分に冷めてから殻をむく。

※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。



下段(市販のパックごはんの場合)

焼き野菜&レトルトカレーのポイント

- 卵がなくても同じように加熱ができます。
- 単独で加熱するとき
 - ・焼き料理:焼き野菜67ページ参照
 - ・蒸し料理:レトルトカレー&ごはん32ページ参照

他にもこんなメニューが 組み合わせ自由!

上段 焼き野菜 バリエーション

野菜をいろいろ代えてどうぞ。

- 大根、れんこん、にんじんなど(厚さ1cmの薄切りにし、合計200gにする。)



カツカレー

とんかつを2枚(1枚100~150g)と野菜は50~150gにする。



上段

離乳食

離乳食作りもヘルシオにまかせてみませんか？
離乳食に不可欠な野菜もつぶしやすい柔らかさに自動で加熱。
ベビーフードのあたためから手軽に作れるメニューを搭載し、
離乳食作りを応援します。

ここがポイント

1 ベビーフードの あたためがカンタン！

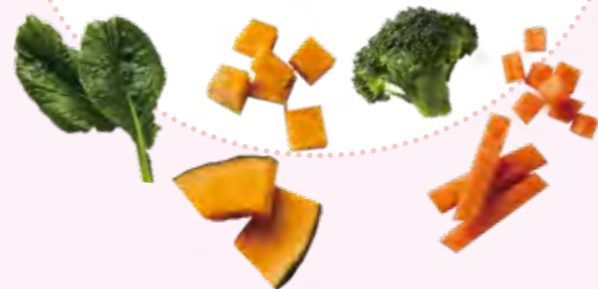
容器入りのものも、容器に移し替えてあたためるものも、自動で人肌程度にあたためられます。



ここがポイント

2 離乳食にピッタリな、 柔らか仕上げの 野菜づくりがカンタン！

ヘルシオなら蒸し物加熱とレンジ加熱の
2種類の加熱の使い分けが可能！
蒸し物加熱は、複数の野菜を組み合わせ
て少量ずつを一度にたくさん加熱したいときに
便利！レンジ加熱は、単品をスピーディに加熱
するときにおすすめです。



ここがポイント

3 哺乳ビンやベビー用食器の 除菌ができる

まだ抵抗力の弱い赤ちゃんが使うものはできる
だけ清潔にしたい…。ヘルシオなら過熱水蒸気
を使った除菌機能を搭載。哺乳ビンやベビー用
食器などが手軽に除菌できます。

※除菌は、すべての菌が除菌できるわけではありません。
詳しくは取扱説明書の除菌ページをご覧ください。



本書の離乳食をお作りになる時の注意事項

- ★あらかじめ庫内をお手入れし、清潔にしてから加熱してください。
- ★お子様には、食べやすい温度か確認してからあげてください。
- ★メニュー名横に記載の月齢は目安です。



目安時間/約18分

離乳食用野菜(蒸し物) 初期～完了期

- 食材例
いも類・根菜：じゃがいも、さつまいも、にんじん、大根など
葉・果菜：ほうれん草、小松菜、ブロッコリー、かぼちゃ、白菜、
キャベツなど
- 切りかた
大きさをそろえて切る。いも類・根菜は、厚さ1cm以下に切る。
- 分量
100～400gまで自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。(水位2)
- 2 アミに野菜を並べ、上段に入れる。

<ポイント>

- ・複数の野菜を組み合わせると同時に蒸すことができます。
- ・小さく切った野菜は、金属製のザルに入れて加熱することもできます。



※蒸し物加熱で加熱します。

探す >> メニュー番号 >> No.2304 >> 決定 >> スタート

※ほうれん草だけを加熱するときは、スタート後30秒以内に弱めを押します。

[手動でするときは:蒸し物で約18分]

- 3 加熱後、月齢や用途にあわせて、刻んだり、つぶす。



目安時間/8～10分

離乳食用野菜(レンジ) 初期～完了期

- 食材例
いも類・根菜：じゃがいも、さつまいも、にんじん、大根など
葉・果菜：ほうれん草、小松菜、ブロッコリー、かぼちゃ、白菜、
キャベツなど
- 切りかた
大きさをそろえて切る。いも類・根菜は、厚さ1cm以下に切る。
- 分量
100～200gまで自動でできます。

- 1 耐熱容器に、野菜と野菜がひたひたにつかるくらいの水を入れる。
水の目安量:野菜100gに対して、100～200mL

- 2 ラップを野菜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)



※レンジ加熱で加熱します。

探す >> メニュー番号 >> No.2303 >> 決定 >> スタート

- 3 加熱後、月齢や用途にあわせて、刻んだり、つぶす。
※ゆで汁はつぶす際に使います。余ったゆで汁は野菜スープとしても使えます。

キッズメニュー



くまハンバーグ

ソー星人のサラダ

野菜のパリパリ包み焼き

くまハンバーグ

目安時間/約20分

- 材料 (6個分) 1個分 約283kcal 塩分1.2g
- 合いき肉.....500g
 - 塩.....小さじ1
 - 玉ねぎ(みじん切り).....20g
 - バター.....20g
 - はくりき粉.....大さじ4
 - パン粉.....30g
 - 牛乳.....60mL
- B** たまご.....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

※合いき肉をとりき肉にかえてもよいでしょう。しゃしんは、半量を取りき肉で作っています。

- 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)
- あたため・解凍 下ごしらえ >> ゆで野菜(レンジ) >> ゆで野菜(レンジ) >> スタート
- 加熱後、Aを加えて混ぜ合わせ、冷ましておく。
 - 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
 - ボウルに合いき肉と塩を入れて、ねばりがでるまでよくねり混ぜ、2、Bを順番に加えて混ぜる。
※塩と肉をしっかりねると、ねばりがでておいしくなります。

- 手にサラダ油をつけて生地を6等分する。生地をたたいて空気をぬき、クッキングシートをしいた角皿にのせて、くまの顔の形を作る。
※生地をたたいて空気をぬくのは、焼いたときの割れを防ぐためです。くまの顔用の材料で、しゃしんのように、目、はな、口をつける。



- 5を上段に入れ、108ページ下の操作を参照し、メニュー番号 No.2342 に合わせて加熱する。

手動ですときは: 下段に入れ、ウォーターグリル・予熱なしで約20分
※自動加熱とは棚位置が異なります。

ソー星人のサラダ

目安時間/約13分

- 材料 全量 約440kcal 塩分2.2g
- かわなしウインナー.....7本
 - ブロッコリー(小房に分ける).....150g
 - 玉ねぎ(うす切り).....1/2個(100g)
 - にんじん(厚さ5mmの輪切り).....100g

- 水タンクに水を入れる。(水位2)
 - にんじんは、星型でぬく。
 - ウインナーに、イラストのように切りこみを入れる。
- ななめに切りこみを入れる
- ウインナーの半分くらいに切りこみを入れる
- 金属製のザルに玉ねぎ、星形のにんじんを入れる。

- 5 角皿にアミをのせ、3、4、残りの野菜を並べる。
- 6 5を上段に入れ、108ページ下の操作を参照し、メニュー番号 No.2309 に合わせて加熱する。

手動ですときは: 蒸し物で11~13分

ソー星人の目は黒ごまだよ!
うずら卵もいっしょに加熱するとミニゆでたまごも作れるよ!



野菜のパリパリ包み焼き

目安時間/約17分

- 材料(24個分) 全量 約434kcal 塩分0.0g
- 好みのゆで野菜(じゃがいも、さつまいも、かぼちゃ、にんじんなど).....合わせて80g
 - シュウマイの皮.....24枚
 - バター.....20g
 - クッキングシート

※ゆで野菜は離乳食用野菜(105ページ)で加熱したものを使用するとよいでしょう。

- ゆで野菜をフォークまたはマッシャーでつぶす。
- シュウマイの皮に1を適量のせ、皮の周囲に水をぬり、半分に折ってフチをしっかりとさえる。
端をフォークでおさえるとくっつきやすい!
- バターを1~2cm角に切って耐熱容器に入れる。ラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)

- 4 角皿にクッキングシートをしいて2を並べ、両面にハケで3のとかしバターをぬる。
- 5 予熱する。(付属品・食品は入れません)
108ページ下の操作を参照し、メニュー番号 No.2314 に合わせる。予熱目安時間約4分
- 6 予熱が完了すれば、4を上段に入れ、スタートをおす。
※予熱後の庫内は熱いので、角皿を入れるときはやけどに気を付けてください。

手動ですときは: オープン・予熱あり1段の180℃で約17分



操作 探す >> メニュー番号 >> 各メニューの番号 >> 決定 >> スタート

● おうちの方へ: お子様がお料理されるときは、必ずそばにお付き添いください、お願いいたします。

トースト/セットメニュー
離乳食・キッズ

キッズメニュー



目安時間/約20分

ミニおかずパン

材料(10個・1段分) コーンチーズ1個 約132kcal 塩分0.6g
 ジャガベーコン1個 約170kcal 塩分0.6g

パン生地		【コーンチーズ】(10個分)	
きょうりき粉	250g	スイートコーン(ホール)	120g
砂糖	小さじ4	玉ねぎ	40g
塩	小さじ2/3	ピザ用チーズ	50g
ドライイースト	小さじ1(3g)	マヨネーズ	適量
牛乳	100mL		
水	70mL	【ジャガベーコン】(10個分)	
		ゆでたじゃがいも	200g
		ベーコン	3枚
		マヨネーズ	大さじ2

*20個(2段分)も自動でできます。予熱終了後、上段と下段に入れます。
 ※144ページの「パン作りのコツとポイント」を、はじめにご覧ください。
 ※具材はそれぞれつくりやすい分量(10個分)で記載しています。
 お好みの具材で、適量になるよう自由にアレンジしてください。



- 大きいボウルにきょうりき粉、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、牛乳と水を入れてかるく混ぜる。
- 生地をひとまめにし、きょうりき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やわらかさになるまでこねる。
こねあがりの確認は、生地をのばして見て、ゆびがすけて見えればOK!
- きれいに丸めなおして、うすくバターをぬったボウルに生地を入れ、ラップをする。
- 冷蔵庫で8時間~10時間ねかせて、1次はこごする。
※冷蔵はこごすことで、やわらかく、風味のよいしあがりになります。
※最大24時間まで冷蔵はこごすことができます。
※短時間で作りたいたときは、下記の方法でもはこごすことができます。
3のボウルを角皿にのせ、**下段**に入れる。
手動調理 → 発酵 → スチームなし → 決定
→ 40℃・40~50分 → **スタート**
- 生地を軽くおしてガスをぬき、生地のはしをつかんで四方から折りこむ。(ガスぬぎ)
- 生地をスケッパーかほうちょうで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)
- 角皿にうすくバター(分量外)をぬる。
- 右のしゃしんを参考にして、形を作り、角皿にのせる。
- 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- 予熱する。(付属品・食品は入れません)

予熱目安時間約8分

探す >> メニュー番号 >> No.2311 >> 決定 >> 分量選択

>> **スタート**

- 予熱が完了すれば、**8**を上段に入れ、**スタート**をおす。

手動でするときは：オープン・予熱あり1段の220℃で約20分(2段は、予熱あり2段の220℃で約27分)



目安時間/約20分

ちぎり野菜カレー

材料(4人分) 約275kcal 塩分2.6g

トマト	200g
キャベツ	200g
スイートコーン(ホール)	100g
エリンギ	100g
合びき肉	200g
水	200mL
カレールウ	4~5さら分

- キャベツはひと口大にちぎる。(キャベツのしんが大きいときはうす切りにする)エリンギは手でさいて、食べやすい長さにちぎる。トマトはゆむきした後、ビニールぶくろに入れて手でつぶす。
- 大きめの耐熱容器にキャベツを入れ、合びき肉を広げる。その上に残りの野菜とトマト、水を入れる。
- 2**にカレールウを1かけずつに割り、中央をあけて並べる。
- ふんわりとラップをして、**庫内中央**に置く。(角皿は入れません)108ページ下の操作を参照し、**メニュー番号 No.2310** に合わせて加熱する。
- 加熱後、ルウをとかしながら全体をしっかりと混ぜ合わせる。



目安時間/約17分

ホットケーキ

材料(19cm角1枚分) 全量 約695kcal 塩分1.8g

A 牛乳	100mL
たまご	M1個
ホットケーキミックス	150g
クッキングシート	

- 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- ボウルに**A**を入れて泡立器でよく混ぜる。
- 2**にホットケーキミックスを入れ、混ぜ合わせる。(混ぜすぎると、少しダマが残っている位でだいじょうぶです)
- クッキングシートを25×25cmに切り、周囲を3cm折ってフチを立てる。
- 四隅をねじって19cm角位の型を作り、角皿の中央にのせて**3**の生地を流し入れる。
- 5**を下段に入れ、108ページ下の操作を参照し、**メニュー番号 No.2312** に合わせて加熱する。

手動でするときは：ウォーターオープン・予熱なし1段の190℃で約17分



四隅をねじる

トースト/セットメニュー
離乳食・キッズ

キッズメニュー





目安時間 / 約15分

まん丸スイートポテト

材料(20個分) 約73kcal (1個) 塩分0.0g

さつまいも	2本(500g)
A 砂糖	40g
バター(小さく切る)	70g
たまごの黄身①	M1個
バニラエッセンス	少々
牛乳	適量
たまごの黄身②	M1個
アルミホイル	

- 1 水タンクに水を入れる。(水位2)
- 2 さつまいもは皮をむいて、厚さ1cmに切る。
- 3 2をアミに並べ、上段に入れる。

探す >> メニュー番号 >> No.2304 >> 決定 >> スタート

〔手動ですときは:蒸し物で約18分〕

※急ぐ場合は、耐熱性の皿にのせてラップをして庫内中央に置き(角皿は入れません)、あたため・解凍・下ごしらえ→ゆで野菜(レンジ)→ゆで根菜(レンジ)→スタートで加熱します。

- 4 加熱後、マッシャーでつぶす。
※裏ごしするとめらかになります。
- 5 4にAを加えて混ぜ合わせ、固いようなら牛乳を加えて調節し、20等分して形をととのえる。
- 6 角皿にアルミホイルをしいて、5を中央寄りに並べ、表面にたまごの黄身②をハケでぬり、下段に入れる。
- 7 108ページ下の操作を参照し、メニュー番号 No.2313 に合わせて加熱する。

〔手動ですときは:グリル・予熱なしで14~16分〕



目安時間 / 約17分

野菜ジュースの蒸しパン

材料(ステンレス製プリン型10個分)約110kcal (1個) 塩分0.3g

たまご	M2個
A ホットケーキミックス	200g
砂糖	50g
野菜ジュース	80mL
紙ケース	10枚

- 1 水タンクに水を入れる。(水位2)
- 2 ボウルにたまごを割りほぐし、Aを加えて全体がなじむように混ぜ合わせる。
- 3 プリン型に紙ケースを入れ、生地を等分に入れて角皿にのせ、上段に入れる。
- 4 108ページ下の操作を参照し、メニュー番号 No.0571 に合わせて加熱する。

〔手動ですときは:蒸し物で約17分〕

- 5 加熱後、型から出し、アミにのせて冷ます。
※野菜ジュースの種類によっては加熱前と加熱後の色が異なる場合があります。



蒸しパンのポイント

- 固めのアルミケースや、直径5~6cmの耐熱性紙製型も使えます。紙型の場合は底が湿るのを抑えるために角皿にアミをのせて紙型を置いてください。

レンジメニュー

耐熱容器ひとつで、野菜料理から煮物、リゾット、カレー、パスタなどがレンジ加熱で手軽に作れます。

ここポイント

1

メニュー例をマスターしたら
アレンジで
メニューが広がる!!

耐熱容器に材料を入れてメニューを選ぶだけ。紹介しているメニューでコツをつかめば食材のアレンジ自在。メニューの幅が広がります。

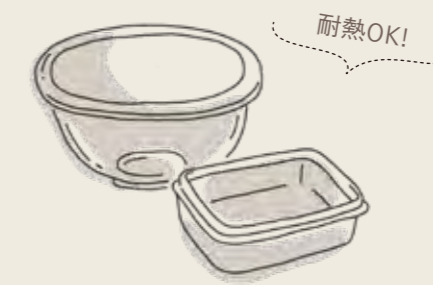


ここポイント

2

レンジ加熱可の容器であれば、
ガラス製でも
プラスチック製でもOK!

容器は「レンジ加熱可」の耐熱性のものをご使用ください。プラスチック製はポリプロピレン製の耐熱温度140℃以上のものをご使用ください。



ここポイント

3

1人分でも4人分でも、
設定要らずで自動調理

メニュー例は換算しやすいように2人分で記載していますが、作る量に応じて半量や倍量にして調理してください。
※ただしメニューによっては若干異なるものもあるので、詳しくは基本の作りかたを参考にしてください。



らくチン1品のメニュー

手軽に作れるレンジメニューが
こんなにたくさん!!



トースト/セットメニュー
離乳食・キッズ

レンジメニュー

キッズメニュー / らくチン1品

らくチン1品 らくチン!ベジ

メニュー例のメニューの他、野菜をアレンジして野菜たっぷりのサラダやあえ物が作れます

基本の作りかた

〈分量の目安と食材〉

材料	2人分	4人分
好みの野菜(下記参照)	200g	400g
水	大さじ1	大さじ2
塩	少々	少々

- 野菜は、葉・果菜(小松菜、ブロッコリー、なすなど)や根菜(大根やにんじんなど)、きのこ類、もやしなどが使えます。
- 野菜の切りかたは、右記ポイント参照。
- 野菜の1/4量位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。
- 1~4人分まで自動でできます。

〈手順〉

- 1 耐熱容器に材料を入れる。
- 2 ふんわりラップをし、**庫内中央**に置く。(角皿は入れません)

探す >> メニュー番号 >> 各メニューの番号 >> 決定 >> スタート

- 3 加熱後、野菜の水気をきり、好みの調味料やドレッシングであえる。
- ※好みの食材で、114~115ページのメニュー例以外の加熱をするときは、メニュー番号 No.2293(らくチン!ベジ)を選んでスタートします。

ポイント



火の通りやすい大きさにカット
葉・果菜は長さ4~5cmやひと口大に、根菜は細切りや薄切りにします。



洗って水気を残してふんわりラップをする
洗った食材は水気を残して耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをします。



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



目安時間/約3分(4人分は約7分)

カラフル野菜のマスタードあえ

メニュー番号 No.2228

材料(2人分) 約212kcal 塩分1.3g

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

- 1 耐熱容器にA以外の材料を入れる。
- 2 上記(手順)の2と同じようにして加熱する。
- 3 加熱後、水気をきり、Aを加えて混ぜ合わせる。

〔手動でするときは:レンジ600Wで約3分(4人分は約7分)〕



目安時間/約3分30秒(4人分は約7分)

小松菜のおかかあえ

メニュー番号 No.2229

材料(2人分) 約53kcal 塩分1.2g

小松菜(4cm長さに切る)	150g
しめじ(小房に分ける)	50g
ちくわ(細切り)	2本
A	
しょうゆ	大さじ1/2
酢	大さじ1/4
かつお節	2.5g

- 1 耐熱容器にA以外の材料を入れる。
- 2 左記(手順)の2と同じようにして加熱する。
- 3 加熱後、水気を軽く絞り、Aを加えて混ぜ合わせる。

〔手動でするときは:レンジ600Wで約3分30秒(4人分は約7分)〕



目安時間/約3分(4人分は約6分)

大根とえのきのサラダ

メニュー番号 No.2230

材料(2人分) 約116kcal 塩分0.9g

大根(5mm角の拍子木切り)	150g
えのきだけ(半分に切る)	50g
塩	少々
こしょう	少々
酒	大さじ1/4
A	
かにかまぼこ(ほぐす)	50g
貝割れ菜(半分に切る)	1/2パック
マヨネーズ	大さじ1 1/2
いりごま	小さじ1/2

- 1 耐熱容器にA以外の材料を入れる。
- 2 左記(手順)の2と同じようにして加熱する。
- 3 加熱後、水気を軽く絞り、Aを加えて混ぜ合わせる。

〔手動でするときは:レンジ600Wで約3分(4人分は約6分)〕



目安時間/約4分30秒(4人分は約8分)

なすのピリ辛あえ

メニュー番号 No.2231

材料(2人分) 約82kcal 塩分3.5g

なす	2本(200g)	A	
エリンギ	50g	しょうゆ	大さじ2
赤パプリカ	1/2個(80g)	砂糖	大さじ1
		酢	大さじ1
		トウバンジャン	大さじ1/2
		豆板醤	大さじ1/2
		みりん	大さじ1/2

- 1 なすは長さを半分に切って、それぞれ縦に12等分する。エリンギは長さを半分に切って、それぞれ縦に4~6等分に切る。パプリカは5mm幅の細切りにする。
- 2 耐熱容器に1を入れ、左記(手順)の2と同じようにして加熱する。
- 3 加熱後、水気をきり、混ぜ合わせたAを好みの量かけて混ぜる。

〔手動でするときは:レンジ600Wで約4分30秒(4人分は約8分)〕

らくチン1品 らくチン!煮物

メニュー例のメニューの他、野菜をアレンジした煮物が作れます

基本の作りかた

〈分量の目安と食材〉

材料	2人分	4人分
好みの野菜(下記参照)	200g	400g
めんつゆ(ストレート)	大さじ3	大さじ6
水	大さじ1/2	大さじ1

- 野菜は、かぼちゃやなす、根菜やいも類(大根やさつまいもなど)が使えます。
- 野菜の切りかたは、右記ポイント参照。
- めんつゆ以外のお好みの味付けにする場合は、水やだしなど液体量が野菜200gに対して50mL以上になる位を目安に入れてください。
- 1~4人分まで自動でできます。

〈手順〉

- 1 耐熱容器に材料を入れる。
- 2 ふんわりラップをし、**庫内中央**に置く。(角皿は入れません)

探す >> メニュー番号 >> 各メニューの番号 >> 決定 >> スタート

- 3 加熱後、全体を混ぜて煮汁とからめ、味をなじませる。
※好みの食材で、116~117ページのメニュー例以外の加熱をするときは、メニュー番号 No.2294(らくチン!煮物)を選んでスタートします。

ポイント



大きさをそろえてカット

かぼちゃは3~4cm角に、それ以外の野菜は小さめの乱切りや厚さ1cm以下に切ります。



加熱前に野菜と調味料を混ぜ合わせる

野菜と調味料をよく混ぜ合わせてから加熱します。



ふんわりとラップをする

容器にふんわりとラップをして加熱します。



プラスチック製容器でもOK

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



目安時間/約8分(4人分は約11分)

さつまいもの甘辛煮

メニュー番号 No.2196

材料(2人分) 約144kcal 塩分0.9g

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

- 1 耐熱容器に材料を入れて混ぜ合わせる。
- 2 左記(手順)の2と同じようにして加熱する。
- 3 加熱後、全体を混ぜて煮汁となじませる。

[手動ですときは:レンジ500Wで約8分(4人分は約11分)]

大根とベーコンの煮物

メニュー番号 No.2199

材料(2人分) 約119kcal 塩分1.4g

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

- 1 耐熱容器に材料を入れて混ぜ合わせる。
- 2 左記(手順)の2と同じようにして加熱する。
- 3 加熱後、全体を混ぜて煮汁となじませる。

[手動ですときは:レンジ500Wで約9分(4人分は約16分)]



目安時間/約9分(4人分は約16分)



目安時間/約7分(4人分は約12分)

かぼちゃの煮物

メニュー番号 No.2195

材料(2人分) 約173kcal 塩分0.7g

かぼちゃ	300g
A 砂糖、みりん、酒	各大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
水	大さじ2

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

- 1 かぼちゃは3~4cm角に切り、ところどころ皮をけずり取る。
- 2 耐熱容器に1とAを入れて混ぜ合わせる。
- 3 上記(手順)の2と同じようにして加熱する。
- 4 加熱後、全体を混ぜて煮汁となじませる。

[手動ですときは:レンジ500Wで約7分(4人分は約12分)]



目安時間/約8分(4人分は約12分)

なすとししとうの煮物

メニュー番号 No.2198

材料(2人分) 約79kcal 塩分1.3g

なす	2本(200g)
ししとう	8本
A しょうゆ、みりん	各大さじ1
サラダ油	大さじ1/2
かつお節	適量

- 1 なすは長さを半分に切って縦に8等分し、水につけてアクを抜く。ししとうは縦に1本切り込みを入れる。
- 2 耐熱容器に1とAを入れて混ぜ合わせる。
- 3 左記(手順)の2と同じようにして加熱する。
- 4 加熱後、かつお節を加えて混ぜ合わせる。

[手動ですときは:レンジ500Wで約8分(4人分は約12分)]

らくチン1品 らくチン!中華

市販の合わせ調味料を使って作ることもできます

基本の作りかた

〈分量の目安と食材〉

メニュー例のメニューを、市販の合わせ調味料を使ってパッケージに記載の分量を作ることができます。



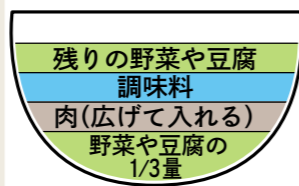
- 使える市販の合わせ調味料は、**チンジャオロースー**、**ホイコーロー**、**麻婆豆腐**、**麻婆春雨**です。
- 1箱(袋)分が基準ですが、1箱に3人分×2回分入っているものは、6人分まで作ることができます。
- とうもろこしが付属されている麻婆豆腐は、加熱後、指定分量で溶いたとうもろこし水を加え、手動レンジ500Wで約2分加熱してください。
- メニュー例のメニューは、1~4人分まで自動でできます。

〈手順〉

- 1 材料を右記ポイントの入れかたを参照して耐熱容器に入れる。
 - 2 ふんわりラップをし、**庫内中央**に置く。(角皿は入れません)
- 探す >> メニュー番号 >> 各メニューの番号 >> 決定 >> 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。
※メニュー番号 No.2295(らくチン!中華)を選んで加熱することができます。

ポイント

材料の入れかた



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

ふんわりとラップをする



容器にふんわりとラップをして加熱します。



目安時間/約8分(4人分は約13分)

チンジャオロースー

メニュー番号 No.2236

材料(2人分) 約218kcal 塩分1.6g

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

- 1 牛肉は細切りにし、Aと混ぜ合わせる。
- 2 ピーマン、たけのこは細切りにし、しょうがはせん切りにする。
- 3 耐熱容器に、たけのこ、1の牛肉、B、ピーマン、しょうがの順に入れる。
- 4 上記(手順)の2と同じようにして加熱する。
- 5 加熱後、全体を混ぜ合わせる。



目安時間/約8分(4人分は約13分)

ホイコーロー

メニュー番号 No.2237

材料(2人分) 約279kcal 塩分1.6g

豚バラ薄切り肉……………100g	赤みそ……………小さじ2
片栗粉……………大さじ1	砂糖……………小さじ2
キャベツ……………200g	しょうゆ……………小さじ1
ピーマン……………2個(60g)	A [トウバンジャン
にんにく……………1かけ	豆板醬……………小さじ1/2
	ごま油……………小さじ1/2
	酒……………大さじ1

- 1 豚肉は2~3cm幅に切り、片栗粉をまぶす。
- 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。その上に混ぜ合わせたAをまわしかけ、残りの2を入れる。
- 4 左記(手順)の2と同じようにして加熱する。
- 5 加熱後、全体を混ぜ合わせる。



目安時間/約9分(4人分は約16分)

麻婆豆腐

メニュー番号 No.2238

材料(2人分) 約298kcal 塩分1.9g

豆腐……………300g	みそ……………大さじ1
豚ひき肉……………100g	酒……………大さじ1
片栗粉……………大さじ1/2	砂糖……………大さじ1/2
白ねぎ……………1/4本(25g)	A [ごま油……………大さじ1/2
	鶏がらスープの素……………小さじ1
	トウバンジャン
	豆板醬……………小さじ1
	おろしにんにく……………小さじ1
	おろししょうが……………小さじ1

- 1 豆腐は2cm角に切り、白ねぎはみじん切りにする。豚ひき肉に片栗粉をまぶす。
- 2 耐熱容器に豆腐の1/3量を入れ、1の豚肉を入れる。その上に混ぜ合わせたAをまわしかけ、残りの豆腐と白ねぎを入れる。
- 3 左記(手順)の2と同じようにして加熱する。
- 4 加熱後、全体を混ぜ合わせる。



目安時間/約12分(4人分は約19分)

麻婆春雨

メニュー番号 No.2239

材料(2人分) 約235kcal 塩分1.6g

緑豆春雨(乾燥)……………50g	しょうゆ……………大さじ1/2
豚こま切れ肉……………100g	オイスターソース……………大さじ1/2
たけのこの水煮……………50g	酒……………大さじ1/2
にんじん……………1/4本(50g)	A [鶏がらスープの素……………大さじ1/2
大根……………50g	トウバンジャン
きくらげ(水にもどす)……………2枚	豆板醬……………小さじ1/2
	水……………250mL
	ごま油……………適量

- 1 豚肉、たけのこ、にんじん、大根、きくらげは細切りにする。
- 2 耐熱容器にAを入れ、半分に切った春雨、野菜の1/3量、豚肉、残りの野菜の順に入れる。
- 3 左記(手順)の2と同じようにして加熱する。
※No.2295(らくチン!中華)を選んで加熱するときは、スタート後30秒以内に強めを押します。
- 4 加熱後、ごま油を入れて全体を混ぜる。

レンジメニュー

らくチン!中華

らくチン1品 らくチン!カレー

メニュー例のメニューの他、野菜や肉をアレンジしてカレーがいろいろ作れます

基本の作りかた

〈分量の目安と食材〉

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

- 野菜は、じゃがいも、根菜(玉ねぎ、にんじんなど)、葉・果菜(キャベツ、トマト、なすなど)、きのこ類が使えます。
- 野菜の切りかたは、右記ポイント参照。
- 肉は、豚バラ薄切り肉や合びき肉がおすすめです。
- 薄切り肉は、3cm幅位に切ります。
- 1~4人分まで自動でできます。

〈手順〉

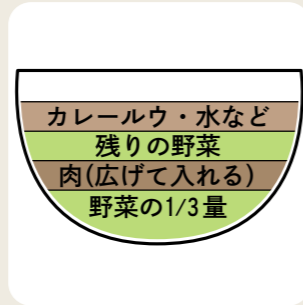
- 1 材料を右記ポイントの入れかたを参照して耐熱容器に入れる。
 - 2 ふんわりラップをし、**庫内中央**に置く。(角皿は入れません)
- 探す >> メニュー番号 >> 各メニューの番号 >> 決定 >> スタート
- 3 加熱後、ルーを溶かしながら全体をしっかりと混ぜ合わせる。
※ルーの種類や野菜の水分量でとろみが変わります。
※好みの食材で、120~121ページのメニュー例以外の加熱をするときは、メニュー番号 No.2296(らくチン!カレー)を選んでスタートします。

ポイント



火の通りやすい大きさにカット

じゃがいもや根菜は薄切りに、葉・果菜は、ざく切りや小さめの乱切りにします。



材料の入れかた

左図のように入れます。
※ルーは、中央をあけてのせてください。



ふんわりとラップをする

容器にふんわりとラップをして加熱します。



目安時間 / 約14分(4人分は約23分)

きのこカレー

メニュー番号 No.2234

材料(2人分) 約344kcal 塩分2.8g

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

- 1 豚肉は3cm幅、エリンギは長さを半分に切り、8等分にする。しめじ、まいたけは小房に分け、玉ねぎは薄切りにする。
- 2 耐熱容器に野菜の1/3量→肉をほぐして入れる→残りの野菜→残りの材料の順に入れる。カレールーは、中央をあけてのせる。
- 3 左記(手順)の2と同じようにして加熱する。
- 4 加熱後、ルーを溶かしながら全体をしっかりと混ぜ合わせる。



目安時間 / 約13分(4人分は約23分)

シーフードカレー

メニュー番号 No.2235

材料(2人分) 約208kcal 塩分2.9g

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

- 1 シーフードミックスは解凍し、バラバラになったら水気をきる。マッシュルームは4等分、玉ねぎはみじん切りにし、なすは1cm幅のいちょう切りにする。
- 2 耐熱容器に野菜の1/3量→シーフードミックス→残りの野菜→残りの材料の順に入れる。カレールーは、中央をあけてのせる。
- 3 左記(手順)の2と同じようにして加熱する。
- 4 加熱後、ルーを溶かしながら全体をしっかりと混ぜ合わせる。

野菜カレー

メニュー番号 No.2233

材料(2人分) 約307kcal 塩分2.5g

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

- 1 じゃがいも、にんじんは半月の薄切りにし、玉ねぎは薄切りにする。
- 2 耐熱容器に野菜の1/3量→肉をほぐして入れる→残りの野菜→残りの材料の順に入れる。カレールーは、中央をあけてのせる。
- 3 上記(手順)の2と同じようにして加熱する。
- 4 加熱後、ルーを溶かしながら全体をしっかりと混ぜ合わせる。



目安時間 / 約14分(4人分は約22分)



目安時間 / 約12分(4人分は約20分)

キーマカレー

メニュー番号 No.2232

材料(2人分) 約319kcal 塩分2.5g

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

- 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→肉をほぐして入れる→残りの野菜→残りの材料の順に入れる。カレールーは、中央をあけてのせる。
- 3 左記(手順)の2と同じようにして加熱する。
- 4 加熱後、ルーを溶かしながら全体をしっかりと混ぜ合わせる。

らくチン1品 らくチン!スープ

メニュー例のメニューの他、食材をアレンジしたスープやおみそ汁が作れます

基本の作りかた

〈分量の目安と食材〉

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

- 野菜は、じゃがいも、根菜(玉ねぎ、にんじんなど)、葉・果菜(キャベツ、トマト、なすなど)、きのこ類が使えます。
- 肉、ウインナー、ベーコン、豆腐の他、春雨やマカロニも使えます。マカロニは8~9分ゆでのものがおすすめです。
- 具材の切りかたは、右記ポイント参照。
- 水は、だし汁や液体調味料も含めた分量になります。
- 1~4人分まで自動でできます。

〈手順〉

- 1 耐熱容器に材料を入れる。
※耐熱容器は、全材料を入れて2倍以上の深さがあるものを使います。上記、容器サイズ参照。
※春雨やマカロニを入れる際は、最初に入れます。
- 2 落としラップをして(右記ポイント参照)庫内中央に置く。(角皿は入れません)

探す >> メニュー番号 >> 各メニューの番号 >> 決定 >> スタート

※好みの食材で、122~123ページのメニュー例以外の加熱をするときは、メニュー番号 No.2297(らくチン!スープ)を選んでスタートします。

ポイント



火の通りやすい大きさにカット

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



落としラップをする

ラップは食材に密着させるように、たるませてかぶせます。



目安時間/約12分(4人分は約23分)

野菜のコンソメスープ

メニュー番号 No.2288

材料(2人分) 約88kcal 塩分1.0g

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

- 1 耐熱容器に全材料を入れる。
- 2 上記(手順)の2と同じようにして加熱する。



目安時間/約12分(4人分は約23分)

トマトスープ

メニュー番号 No.2286

材料(2人分) 約168kcal 塩分1.4g

トマトジュース(無塩)	1缶(190g)
水	110mL
セロリ(1cm角に切る)	15g
玉ねぎ(1cm角に切る)	1/4個(50g)
じゃがいも(1cm角に切る)	1/4個(40g)
にんじん(厚さ2~3mmのいちよう切り)	1/4本(50g)
プチトマト(半分に切る)	4個
ベーコン(1cm幅に切る)	1枚
マカロニ(8~9分ゆでタイプ)	15g
コンソメ(顆粒)	小さじ1/2
砂糖	小さじ1
塩、こしょう	各少々

- 1 耐熱容器に全材料を入れる。
- 2 左記(手順)の2と同じようにして加熱する。



目安時間/約12分(4人分は約23分)

スープ春雨

メニュー番号 No.2285

材料(2人分) 約146kcal 塩分1.6g

鶏がらスープの素	小さじ2
A しょうが(せん切り)	1/2~1かけ
水	300mL
緑豆春雨(乾燥)	20g
B 鶏もも肉(ひと口大に切る)	75g
大根(厚さ1cmのいちよう切り)、しめじ(小房に分ける)、生しいたけ(薄切り)、小松菜(ざく切り)	合わせて125g
塩、こしょう	各少々

- 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。
- 2 1にBを加え、左記(手順)の2と同じようにして加熱する。
- 3 加熱後、塩・こしょうで味をととのえる。



目安時間/約12分(4人分は約23分)

みそ汁

メニュー番号 No.2287

材料(2人分) 約79kcal 塩分1.2g

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)	合わせて200g
みそ	20g
だし汁	300mL

※具は、お好みでアレンジしてください。

- 1 耐熱容器に全材料を入れる。
- 2 左記(手順)の2と同じようにして加熱する。

レンジメニュー

らくチン!スープ

らくチン1品 らくチン!リゾット

メニュー例のメニューの他、食材をアレンジしたリゾットが作れます

基本の作りかた

〈分量の目安と食材〉

1合=150g

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

- メニュー例で使用している具材の他、さつまいもやブロッコリーなどの野菜や、ウインナーなども使えます。
- 具材の切りかたは、メニュー例を参考にし、記載のないものは、細かく切ります。
- チーズを加える場合は、加熱後に加えてください。
- 「加熱の前に加える水」は、白ワインやめんつゆ、牛乳など液体調味料も含めた水分量になります。
- 1~4人分まで自動でできます。

〈手順〉

- 1 米は洗って水(分量外)に10~20分つけておく。
- 2 ザルに上げて水気をきり、耐熱容器に入れる。
分量の水と好みの具材を入れ、全体を混ぜる。
※耐熱容器は、全材料を入れて2倍以上の深さがあるものを使います。
上記、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)

探す >> メニュー番号 >> 各メニューの番号 >> 決定 >> スタート

- 4 加熱後、全体を混ぜる。

※好みの食材で、124~125ページのメニュー例以外の加熱をするときは、メニュー番号 No.2298(らくチン!リゾット)を選んでスタートします。

ポイント



米は洗って水につける

加熱前に米は洗って、水(分量外)に10~20分つけておきます。

※加熱するときは、金属製のボウルは使わないでください。



加熱前に全体を混ぜる

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

分量の水は20℃前後(常温)のものを入れ、ラップをせずに加熱します。



目安時間/約15分(4人分は約17分)

チーズリゾット

メニュー番号 No.2290

材料(2人分) 約217kcal 塩分1.1g

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

※2人分以外のときは、作る人数分に合わせて材料を準備しますが、水は、4人分のときは450mL、1人分のときは230mLにします。

- 1 上記(手順)の1~3を参照し、A以外の材料を耐熱容器に入れて加熱する。
- 2 加熱後、Aを加えて全体を混ぜ合わせる。



目安時間/約15分(4人分は約17分)



目安時間/約16分(4人分は約19分)

かぼちゃリゾット

メニュー番号 No.2289

材料(2人分) 約233kcal 塩分1.0g

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

※2人分以外のときは、作る人数分に合わせて材料を準備しますが、水は、4人分のときは400mL、1人分のときは240mLにします。

- 1 左記(手順)の1~4を参照し、耐熱容器に全材料を入れて加熱する。

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噴きこぼれることがあります。

トマトリゾット

メニュー番号 No.2291

材料(2人分) 約308kcal 塩分1.2g

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

※2人分以外のときは、作る人数分に合わせて材料を準備しますが、水は、4人分のときは300mL、1人分のときは2人分と同量の200mLにします。

- 1 左記(手順)の1~4を参照し、耐熱容器に全材料を入れて加熱する。
※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。

和風リゾット

メニュー番号 No.2292

材料(2人分) 約156kcal 塩分1.5g

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

※2人分以外のときは、作る人数分に合わせて材料を準備しますが、水、めんつゆは、下記分量にします。
4人分 水450mL、めんつゆ大さじ3
1人分 水230mL、めんつゆ大さじ1

- 1 左記(手順)の1~4を参照し、耐熱容器に全材料を入れて加熱する。



目安時間/約14分(4人分は約16分)

アレンジメニュー

らくチン!リゾット

らくチン1品 らくチン!パスタ

メニュー例のメニューの他、食材をアレンジしたり、市販のパスタソースを使ったパスタが作れます

基本の作りかた

〈分量の目安と食材〉

材料	1人分	2人分	4人分
スパゲティ(7分ゆでタイプ)	80g	160g	320g
水	180mL	300mL	600mL
A オリーブオイル	大さじ1/2	大さじ1	大さじ2
塩	少々	少々	少々
好みの野菜	75g	150g	300g

- メニュー例のメニューの他、市販のパスタソースを使うことができます。パスタソースは、湯せんやレンジであたためるタイプのものをご使用ください。
※好みの野菜を入れず、パスタのみを加熱することもできます。
- 野菜の切りかたは、メニュー例を参考にし、記載のないものは、細かく切ります。
- 1~4人分まで自動でできます。

〈手順〉

- 1 耐熱容器にAを入れて混ぜ合わせ、半分に折ったスパゲティを向きをそろえて入れ、水になじませる。
- 2 右記ポイントの入れかたを参照して残りの材料を入れる。
- 3 ふんわりラップをし、**庫内中央**に置く。(角皿は入れません)

探す >> メニュー番号 >> 各メニューの番号 >> 決定 >> 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。

※好みの食材で、126~127ページのメニュー例以外の加熱をするときは、メニュー番号 No.2299(らくチン!パスタ)を選んでスタートします。

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位の深皿)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。

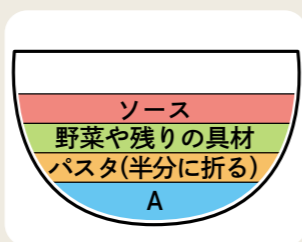


ポイント



向きをそろえ、水になじませる

スパゲティは、半分に折って向きをそろえて入れ、水になじませます。



材料の入れかた

左図のように入れます。



ふんわりラップをし、すぐに加熱

材料を耐熱容器に入れたら、ふんわりとラップをして、すぐに加熱します。



加熱後、すぐによく混ぜる

加熱後は、すぐにフォークでしっかり混ぜます。

※写真は1人分の場合。



目安時間 / 約19分(4人分は約23分)

えびとアスパラのクリームパスタ

メニュー番号
No.2205

材料(2人分) 約637kcal 塩分1.5g

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

- 1 左記(手順)の1と同じようにし、最後に塩・こしょうをふったえび、アスパラガスを入れる。
- 2 (手順)の3~4と同じようにして加熱する。
- 3 Bを加えて、さらに混ぜ合わせる。

ナポリタン

メニュー番号
No.2187

材料(2人分) 約591kcal 塩分2.7g

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

- 1 左記(手順)の1~4と同じようにして加熱する。



目安時間 / 約18分(4人分は約24分)

ペンネアラビアータ

メニュー番号
No.2206

材料(2人分) 約463kcal 塩分0.8g

ペンネ(12分ゆでタイプ)150g	A	水.....150mL
オリーブオイル.....大さじ2		トマトの水煮(缶詰・実は粗く刻んで汁ごと入れる).....1缶(400g)
塩.....小さじ1/4	B	砂糖.....小さじ1
おろしにんにく.....小さじ1		赤とうがらし(輪切り)適量
		ブラックペッパー(好みで).....適量
		粉チーズ(好みで).....適量

- 1 左記(手順)の1~2と同じようにし、最後にBを入れる。
- 2 (手順)の3~4と同じようにして加熱する。
※No.2299(らくチン!パスタ)を選んで加熱するときは、スタート後30秒以内に強めを押します。
- 3 好みで、ブラックペッパーと粉チーズをかける。



目安時間 / 約21分(4人分は約26分)

あさりのパスタ

メニュー番号
No.2204

材料(2人分) 約447kcal 塩分2.5g

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

- 1 上記(手順)の1~2と同じようにし、最後にあさりを入れる。
- 2 (手順)の3~4と同じようにして加熱する。
- 3 Bを加えて、さらに混ぜ合わせる。
※お好みで、明太子をのせてもよいでしょう。



目安時間 / 約17分(4人分は約22分)

アレンジメニュー

らくチン!パスタ

お菓子 ドライフード



お菓子作りのコツとポイント

●準備はきちんと

- 最初に材料はきちんと量り、道具もそろえておきます。
- 粉類を計量カップで量ると誤差が生じ、うまくできないことがあります。はかりを用いて計量してください。



●ボウルや泡立器は、水分や油分のついていないものを

- 卵の泡立てのとき、泡立ちが悪くなります。

卵の泡立ては力仕事です。
ハンドミキサーがあれば便利です。



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

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

●バターの有塩・無塩は、お好みで

- 薄力粉と強力粉は使い分け、必ずふるってかたまりを取り除き、空気を生地につまづり入れることにより、焼き上がりを軽くします。



●生地は間隔をあけて並べて

- 加熱されるとふくらみますので、充分間隔をあけて並べてください。



●焼き上がりについて

- クッキーやシュークリームなどの生地のおおきさや厚みが違うと、焼きムラの原因になります。生地のおおきさや分量はそろえてください。

- 焼きムラが気になるときは、加熱途中に角皿の前後または上下段を入れ替えてください。

●焼き型の材質により、仕上がりが異なります

- このメニュー集では主に金属製の型を使用しています。紙製・シリコン製の型も使用できますが、耐熱温度を確認のうえ、様子を見ながら焼いてください。(取扱説明書「使える容器・使えない容器」参照) また、耐熱性のガラス容器は、金属製のものと比べて熱の伝わりが遅いため、仕上がりが異なります。

●このメニュー集以外のレシピで作るときは

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

スポンジケーキ

目安時間/約36分

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

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

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

- 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- 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。
- 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。



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



- 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に薄力粉をふるいながら加え、泡をこわさないようにサクッと、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。

- 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)

レンジ >> 200W | 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。

- 加熱後、ヘラをつたわせて6に加え、手早く混ぜ合わせる。

<ポイント>

溶かしバターは、人肌より少し熱めの50~60℃のものが早く生地に混ざります。

- 予熱する。(付属品・食品は入れません)

予熱目安時間約4分

探す >> メニュー番号 >> No.0209

>> 決定 >> サイズ選択 >> スタート

- 2の型に8を高い位置から流し入れ、型をゆすって表面をならしたあと、トントン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。



- 予熱が完了すれば、角皿の中央に10をのせ、下段に入れ、スタートを押す。

手動でするときは:オープン・予熱あり1段の160℃で約40分
(15cmは約36分、21cmは約44分)

材料	サイズ別材料表 (チョコレートケーキは薄力粉の約2割をココアにします)		
	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

状態	仕上がりチェック!!	
	断面	原因
ふくらみがよくキメも細かくとどっていい形もよい。		
固く、キメがつまっていたりふくらみも悪い。		粉を入れてから混ぜすぎた。溶かしバターが冷めていた。
ふくらみが悪い。		粉や溶かしバターを入れてから混ぜすぎた。生地を作った後すぐに焼かなかった。卵の泡立て不足。
キメが粗く、なめらかさが少ない。		粉合わせ不足。粉ふるいを忘れた。

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



目安時間/約36分

チョコレートケーキ

材料(直径18cmの金属製丸型1個分)
約247kcal(1/8切れ) 塩分0.1g

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

*15cm、21cmも自動で焼けます。材料は、129ページのサイズ別材料表を参照ください。

1 スポンジケーキ(129ページ)の1~12と同じ要領で、生地を作り(ただし、薄力粉にココアを加えて一緒にふるう)、操作は下記で焼き上げる。

探す >> メニュー番号 >> No.0211 >> 決定

>> サイズ選択 >> スタート

〔手動でするときは:オープン・予熱あり1段の160℃で約40分(15cmは約36分、21cmは約44分)〕

2 ホイップクリーム(129ページの13を参照)を作る。ただし、ココアを同量の湯で溶いたものを入れ、ツノが立つまで泡立てる。ケーキを横半分に切り、クリームを薄くぬってサンドして全体にぬり、残りのクリームとチョコレートなどで飾る。



目安時間/約50分

パウンドケーキ

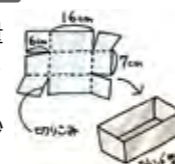
材料(約16×7×高さ6cmの金属製パウンドケーキ型1本分)
約260kcal(1/8切れ) 塩分0.1g

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

1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
2 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)

レンジ >> 500W | 1~1分30秒 >> スタート

3 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。



4 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。

5 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。

6 4に5の半量を加え、Aを合わせてふるい入れ、サクッと混ぜ、残りの5を混ぜる。

7 予熱する。(付属品・食品は入れません) 予熱目安時間約4分

探す >> メニュー番号 >> No.0216 >> 決定 >> スタート

8 6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。

9 予熱が完了すれば、角皿の中央に8を横方向になるようにのせ、下段に入れ、スタートを押す。

〔手動でするときは:オープン・予熱あり1段の160℃で約50分〕



目安時間/約18分

ロールケーキ

材料(1本分) 約269kcal(1/8切れ) 塩分0.2g

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	

1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
2 角皿の内側に薄くバター(分量外)をぬってクッキングシートを角皿のふちから2cm高くなるように敷く。*クッキングシートは庫内壁面に接触しないように注意してください。薄力粉はふるっておく。

3 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湯せんからはずす。

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

5 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)

レンジ >> 200W | 40秒~1分 >> スタート

6 予熱する。(付属品・食品は入れません) 予熱目安時間約4分

探す >> メニュー番号 >> No.0213 >> 決定 >> スタート

バターのかたまりがなくなるまで溶かす。

7 4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クッと底から生地を持ち上げるようにして混ぜ合わせる。分けて入れた粉は、粉が残っているくらいの状態で、次の粉を入れて混ぜるを繰り返す。粉けがなくなり、生地をヘラですくい上げるとリボン状にひらひらと落ち、折り重なってしばらく跡が残って消えるくらいを目安にする。
*ロールケーキは、スポンジケーキと比べると、卵に対して薄力粉の割合が少ないため、粉合わせが足りないと、キメの粗いケーキになります。ただし、ぐるぐると練り合わせると粘りが出るので気をつけてください。



8 5の牛乳とバターを溶かしたものに、7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、7に加え、手早く混ぜ合わせる。

9 2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。

10 予熱が完了すれば、9の下に角皿をもう1枚重ね、上段に入れ、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つきにくく、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。

〔手動でするときは:オープン・予熱あり1段の180℃で約19分〕

11 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。

12 ホイップクリーム(129ページの13を参照)を作り、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、固い箇所をぬれぶきをあてておくと、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庫で約30分おき、なじませる。



目安時間 / 約50分

シフォンケーキ

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

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

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

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



2 卵黄に残りの砂糖を加えて白っぽくなるまで泡立てる。



3 2に牛乳を1度に加えてザツと混ぜ、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4分

探す >> メニュー番号 >> No.0212 >> 決定 >> スタート

6 4に1の1/3量を加えて泡立器でよく混ぜ、残りの1を加えてヘラで泡をつぶさないようサックリと混ぜる。

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

8 予熱が完了すれば、角皿の中央に7のをせ、下段に入れ、スタートを押す。

手動でするときは：オープン・予熱あり1段の160℃で約50分

9 加熱後、すぐに型をさかさまにして冷ます。完全に冷めたら、型とケーキの間にナイフを入れてケーキをはずす。

<アドバイス>

さかさまにしないで放置すると生地がしぼみます。



目安時間 / 約50分

チーズケーキ

材料(直径18cmの金属製丸型1個分)
約341kcal (1/8切れ) 塩分0.5g

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。

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)

レンジ >> 200W | 約1分 >> スタート

4 加熱後、2を入れて混ぜ合わせ、1の型の底に敷き詰める。

5 ボウルにクリームチーズと砂糖を入れて泡立器でなめらかになるまで混ぜ、その後、残りの材料を材料表の順に入れてその都度混ぜる。薄力粉はふるい入れる。

6 予熱する。(付属品・食品は入れません)予熱目安時間約4分

探す >> メニュー番号 >> No.2166 >> 決定 >> 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、スタートを押す。

手動でするときは：オープン・予熱あり1段の170℃で約50分

8 加熱後、型に入れたまま粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす。



目安時間 / 約35分

マフィン

材料(直径6cmの耐熱性紙製型6個分)
約271kcal (1個分) 塩分0.4g

バター	100g
砂糖	120g
卵	M2個
A 薄力粉	200g
A ベーキングパウダー	小さじ1 1/2 (6g)
牛乳	100mL

1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)

2 卵は室温に出しておき、Aは合わせてふるっておく。

3 ボウルに柔らかくしたバターと砂糖を入れ、白っぽくなるまで練り混ぜる。溶いた卵を2~3回に分けて加え、なめらかになるまでさらに混ぜる。

4 3にAの1/3量を加えてふるい入れ、サックリと混ぜ、牛乳の半量を加えて混ぜる。

5 4をもう一度練り返した後、最後に残りのA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4分

探す >> メニュー番号 >> No.2183 >> 決定 >> スタート

7 5をマフィン型に等分に入れ、角皿に並べる。

8 予熱が完了すれば、7を下段に入れ、スタートを押す。

手動でするときは：オープン・予熱あり1段の160℃で約35分

■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。

ド
お
菓
子
・
ド
ラ
イ
フ
ー
ド



目安時間 / 約12分

チョコバナナケーキ

材料(20cm角1枚分)
約162kcal (1/8切れ) 塩分0.3g

ホットケーキミックス……………150g
バナナ①……………1本(正味90g)
卵……………M2個
バナナ②(トッピング用・輪切り)……………1本(正味90g)
チョコチップ……………15g
ビニール袋
クッキングシート

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- 2 適当な大きさにちぎったバナナ①をビニール袋に入れ、バナナをつぶすようにしてもむ。
- 3 2にホットケーキミックスと卵を入れ、全体が混ざり合うようにさらにもむ。
- 4 角皿にアミをのせ、クッキングシートを敷く。
- 5 3のビニール袋の角をはさみで切り、4の上に絞り出し、20cm角にのばす。半分にバナナ②を並べ、半分にチョコチップを散らし、**上段**に入れる。

探す >> メニュー番号 >> No.0447 >> 決定 >> スタート

手動ですときは:**下段**に入れ、ウォーターグリル・予熱なしで13~15分
※自動加熱とは棚位置が異なります。

- 6 加熱後、好みの大きさに切る。
※粉砂糖をふってもよいでしょう。



マドレーヌ

材料(直径9cmの丸いマドレーヌ型9個・1段分)
約187kcal (1個) 塩分0.1g

卵……………M2個
砂糖……………100g
レモン汁……………小さじ1
薄力粉……………100g
ベーキングパウダー……………小さじ2/3
バター(小さく切る)……………100g
敷き紙

※敷き紙は高さが2cm以上のものをお使いください。高さが低いと加熱中に生地があふれることがあります。

- 1 マドレーヌ型に敷き紙を敷く。
- 2 ボウルに卵を割り入れ、泡立器でよく溶きほぐしてから砂糖を一度に加え、全体が白っぽくもったりするまで混ぜ合わせる。
- 3 2にレモン汁を加えてサツと混ぜ合わせ、Aを合わせてふり入れ、手早く混ぜ合わせる。
- 4 耐熱容器にバターを入れ、ラップをして**庫内中央**に置く。(角皿は入れません)

レンジ >> 200W | 約4分30秒 >> スタート

かたまりがなくなるまで溶かす。

- 5 3に4を回し入れ、底から生地をすくい上げるようにして混ぜる。
- 6 予熱する。(付属品・食品は入れません) **予熱目安時間約4分**
手動調理 >> オープン >> 予熱あり | 1段 >> 決定
>> 170℃ >> スタート
- 7 1の型に生地を入れ、トントンとたたいて空気抜きをし、角皿の手前に寄せて並べる。
- 8 予熱が完了すれば、7の角皿を**上段**に入れる。

25~28分 >> スタート

- 9 加熱後、すぐに型から出して冷ます。



目安時間 / 約22分

クッキー (型抜きクッキー)

材料(約108個・2段分) 約161kcal (5個) 塩分0.0g

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

*54個(1段分)も自動でできます。予熱終了後、上段に入れます。

- 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クッと混ぜる。粉けがなくなれば、ひとまとめでラップに包み、冷蔵庫で30分以上ねかせる。
- 4 2枚の角皿に薄くバター(分量外)をぬっておく。
- 5 ラップとラップの間に3の生地をはさみ、めん棒で厚さ約5mmにのばす。

<ポイント>

- めん棒の両側に厚さ5mmのもの(割りばしなど)を置くときれいにのばせます。
- 6 好みの型で抜き、角皿に間隔をあけて等分に並べる。
※抜き型に粉をつけると抜きやすくなります。
※一度型で抜いた残りの生地はまとめて、のばしては抜くことを繰り返します。
 - 7 予熱する。(付属品・食品は入れません) **予熱目安時間約4分**
探す >> メニュー番号 >> No.0201 >> 決定
>> 分量選択 >> スタート
 - 8 予熱が完了すれば、6を**上段**と**下段**に入れ、**スタート**を押す。
手動ですときは:オープン・予熱あり2段の180℃で約22分
(1段は、予熱あり1段の180℃で約17分)
 - 9 加熱後、熱いうちに角皿からはずして冷ます。



目安時間 / 約22分

スノーボールクッキー

材料(約80個分・2段分) 約167kcal (5個) 塩分0.0g

バター……………180g
砂糖……………80g
薄力粉……………280g
粉砂糖……………適量

*40個(1段分)も自動でできます。予熱終了後、上段に入れます。

- 1 溶かしバターを作る。大きめの耐熱容器にバターを1cm角に切って入れ、ラップをして**庫内中央**に置く。(角皿は入れません)
レンジ >> 200W | 3~4分 >> スタート
- 2 加熱後、1に砂糖を入れてよく混ぜ合わせ、薄力粉をふるい入れ、サクッと混ぜ合わせる。(粉を入れてから混ぜすぎると固い仕上がりになります)
- 3 2枚の角皿に薄くバター(分量外)をぬり、2を80等分にして丸め、角皿に等分に並べる。
- 4 予熱する。(付属品・食品は入れません) **予熱目安時間約4分**
探す >> メニュー番号 >> No.0293 >> 決定
>> 分量選択 >> スタート

- 5 予熱が完了すれば、3を**上段**と**下段**に入れ、**スタート**を押す。
手動ですときは:オープン・予熱あり2段の180℃で約22分
(1段は、予熱あり1段の180℃で約17分)

- 6 加熱後、十分に冷まし、粉砂糖をまぶす。
<ポイント>
粉砂糖を入れたビニール袋にクッキーを入れて振ると無駄なくまぶせます。

ひとくち memo

★薄力粉と一緒にココア大さじ1または抹茶大さじ1を混ぜてもよいでしょう。



アップルパイ

材料(直径23cmの金属製パイ皿1個分)
約321kcal (1/8切れ) 塩分0.7g

りんごの甘煮

りんご(紅玉など酸味のある種類).....	4個(正味600g)
砂糖.....	120g
レモン汁.....	1/2個分
コーンスターチ.....	小さじ2
シナモン(好みで加えてください).....	少々

冷凍パイシート(市販のもの).....4枚(1枚100gのもの)
ドリュール

卵黄.....	M1個
水.....	小さじ1

1 りんごは8つ割りにして皮と芯を取る。大きさをそろえて厚めのいちょう切りにし、すぐに塩水にさらす。

2 1を洗って水気をきり、耐熱容器に入れて砂糖とレモン汁をまぶす。水気が出れば、ラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)

レンジ >> 600W | 10~12分 >> スタート

途中、残り時間が約2分のときに取り出す。汁気をきってコーンスターチ(同量の水で溶く)を混ぜ、ラップをせずに再び庫内中央に置き、スタートを押す。加熱後、好みでシナモンを加え、冷ます。

3 冷凍パイシートを2枚分ずつをくっつけ、打ち粉をした台でそれぞれのパイシートをめん棒で厚さ3~4mmにのばし、パイ皿よりひとまわり大きめの円形を作る。

4 1枚をパイ皿に敷き、フォークで底にたくさん穴を開ける。

5 汁気をきったりんごの甘煮を入れ、パイシートの端にドリュールをぬってもう1枚のパイシートをかぶせる。

6 余ったふちを切り取って表面にドリュールをぬる。余ったパイシートをまとめてのばし直し、ふち飾りにしたり、型で抜いて表面に飾る。冷蔵庫で約30分ねかせる。

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 >> オープン >> 予熱あり | 1段 >> 決定

>> 210℃ >> スタート

8 6の表面にドリュールをぬり3~4カ所切り目を入れる。

9 予熱が完了すれば、角皿の中央に8をのせ、上段に入れる。

35~40分 >> スタート

<アドバイス>

加熱後、ラム酒でのばしたあんずジャムをぬって仕上げてもよいでしょう。



目安時間/約30分

シュークリーム

材料(12個・1段分)
約161kcal (1個) 塩分0.1g

カスタードクリーム(下記を参照して作る)…2カップ分
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

*24個(2段分)も自動でできます。予熱終了後、上段と下段に入れます。

1 シュー生地を作る。大きめ(直径22cm以上)の耐熱容器に水と小切りにしたバターを入れ、分量の薄力粉のうち小さじ1/2を入れ、ラップをせずに庫内中央に置く。(角皿は入れません)

レンジ >> 600W | 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。



2 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)

レンジ >> 500W | 40~50秒 >> スタート

3 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。

4 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ぐらいの固さです。

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。

5 水タンクに水を入れる。(水位1以上)

6 予熱する。(付属品・食品は入れません)予熱目安時間約8分

探す >> メニュー番号 >> No.0225 >> 決定

>> 分量選択 >> スタート

7 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、12個絞り出す。

8 予熱が完了すれば、7を上段に入れる。(手動で焼く場合は、生地に霧を吹きます。)スタートを押す。

手動でするときは:オープン・予熱あり1段の200℃で30~35分(2段は、予熱あり2段の200℃で約45分)

<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。

9 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。



ひとくち memo

★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。

カスタードクリーム

材料(2カップ分)
約574kcal (1カップ) 塩分0.2g

薄力粉、コーンスターチ.....	卵黄.....	M3個
.....	バター.....	30g
砂糖.....	小さじ2	80g
牛乳.....	プレーンヨーグルト.....	少々
.....	バニラエッセンス.....	少々

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。)

レンジ >> 600W | 約3分 >> スタート

加熱後、混ぜてから延長を押して約2分に合わせスタートを押す。この操作をあと1回繰り返す。(合計で約7分加熱する。)

<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、冷めたらプレーンヨーグルトとバニラエッセンスを加えて香りをつける。



<ポイント>

プレーンヨーグルト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つれないようにしておく、膜が張りません。

■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。



目安時間／約22分(蒸らし5分含む)

プリン

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

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

ラップまたはアルミホイル

※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。

- 1 水タンクに水を入れる。(水位2)
- 2 小さめの鍋に砂糖と水を入れて中火にかける。あめ色に煮つい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)

レンジ >> 600W | 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裏ごしに卵白が残り、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個ずつラップまたはアルミホイルでフタをして角皿の中央寄りに並べ、**上段**に入れる。

探す >> メニュー番号 >> No.0221 >> 決定 >> スタート

手動ですときは：低温調理・ソフト蒸し90℃で約17分。
加熱後、庫内で約5分蒸らす。

- 7 加熱後、粗熱を取り、冷蔵庫で冷やしてから型から出す。

プリンのポイント

●型の形状や加熱前のプリン液の温度などにより、仕上がりが異なることがあります。もし、竹串を刺してみても生っぽいものが出てくる場合は、**延長**で加熱を追加してください。



目安時間／約35分(蒸らし5分含む)

プリン (なめらかタイプ)

材料(底の直径8cm、高さ4cmのココット型8個分)
約185kcal (1個) 塩分0.1g

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

ラップまたはアルミホイル

- 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)
- レンジ >> 600W | 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個ずつラップまたはアルミホイルでフタをして角皿に並べ、**上段**に入れる。

探す >> メニュー番号 >> No.0223 >> 決定 >> スタート

手動ですときは：低温調理・ソフト蒸し90℃で約30分。
加熱後、庫内で約5分蒸らす。

- 5 加熱後、粗熱を取り、冷蔵庫で冷やす。

<アドバイス>

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。



おはぎ

材料(15個分) 約176kcal (1個) 塩分0.0g

つぶあん	600g
もち米	2合(300g)
水	270mL
砂糖	大さじ4
ごま	大さじ5
青きな粉	適量

- 1 水タンクに水を入れる。(水位2)
- 2 つぶあんは15等分して丸める。
- 3 洗ったもち米と水を金属製バット(約27×21×高さ3.5cm)に入れ、約1時間つけておく。
- 4 アミに**3**のをのせ、**上段**に入れる。

手動調理 >> 蒸し物 >> 約20分 >> スタート

※角皿を取り出す際、バットがすべりやすいので注意してください。

- 5 加熱後、ボウルに移しかえて砂糖を加え、水でぬらしたすりこ木で五分づきまでつき、15等分する。
- 6 **5**のうち10個は**2**のあんを包み、表面にごま、青きな粉をつける。残りの**5**は**2**のあんて包む。



目安時間／約28分

大学いも

材料(4人分) 約270kcal ☆ 塩分0.1g

さつまいも	2本(500g)
サラダ油	小さじ2
みつ	
砂糖	大さじ8
水	大さじ1
しょうゆ	小さじ2/3

クッキングシート

*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- 2 さつまいもは、皮をよく洗って6cm長さの乱切りにして袋に入れ、サラダ油をまぶしつける。
- 3 角皿にクッキングシートを敷いて**2**のいもを並べ、みつの材料を小さめの耐熱容器に入れて角皿の空いたスペースに置き、**下段**に入れる。



探す >> メニュー番号 >> No.0541 >> 決定

>> 分量選択 >> スタート

手動ですときは：ウォーターグリル・予熱なしで約28分
(2人分は約21分)

- 4 加熱後、すぐにミトンなどを使ってやけどをしないように耐熱容器のみつをいもにかけてからめる。
※加熱後のみつといもを混ぜすぎると白濁することがあります。

ご注意

みつの容器は高温になっていますので必ずミトンなどを使ってください。



目安時間 / 約11分

揚げパン

材料(20本分) 約430kcal (5本) ☆ 塩分0.6g

食パン(6枚切り)	2枚
バター	50g
グラニュー糖	適量

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- 2 食パンのミミを1cm幅に切る。残りのパンを6等分に切る。
- 3 耐熱容器にバターを入れ、ラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)

レンジ >> 200W | 約2分 >> スタート

- 4 パン(ミミも)に3をかけて、まんべんなくからめる。
- 5 角皿にアミをのせて、4を並べ、上段に入れる。

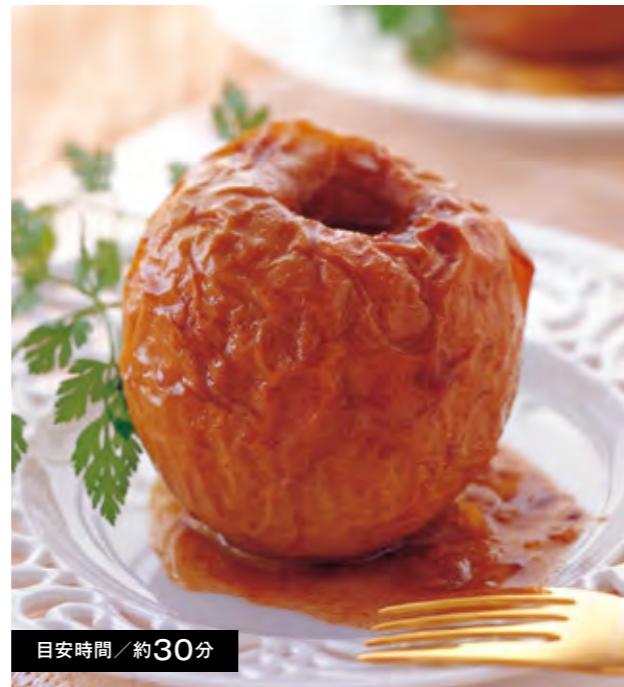
探す >> メニュー番号 >> No.0445 >> 決定 >> スタート

手動ですときは：下段に入れ、ウォーターグリル・予熱なしで約12～14分
※自動加熱とは棚位置が異なります。

- 6 加熱後、ビニール袋にパンを入れ、グラニュー糖をかからめる。
※写真は、グラニュー糖にシナモンを混ぜています。

クルトン

ミミを1cm角に切って、角皿の外周寄りに重ならないように広げて揚げパンと一緒に加熱するとクルトンができます。スープやサラダのアクセントにどうぞ。(加熱が足りないときは、様子を見ながら手動調理のウォーターグリルで加熱を追加してください。)



目安時間 / 約30分

焼きりんご

材料(4個) 約273kcal (1個) 塩分0.0g

りんご	4個(1個300g)
砂糖	60g
A バター	40g
シナモン	小さじ1

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- 2 りんごはフォークなどで皮に20カ所くらい穴を開け、芯抜きなどで底を残して芯を抜き取る。混ぜ合わせたAを芯をくり抜いた穴に、等分に入れる。
- 3 深さ3cm程度の底の平らな耐熱容器(加熱後、汁気が出るので、深さが必要です。)にりんごを並べ、角皿にのせる。
- 4 予熱する。(付属品・食品は入れません) 予熱目安時間約6分

探す >> メニュー番号 >> No.0237 >> 決定 >> スタート

- 5 予熱が完了すれば3を下段に入れ、スタートを押す。

手動ですときは：ウォーターオープン・予熱あり1段の190℃で約30分



オムレット

材料(8個・2段分) 約238kcal (1個) 塩分0.3g

A	ホットケーキミックス	200g
	牛乳	130~150mL
	卵	M1個
	砂糖	20g
	ホイップクリーム、好みのくだもの	各適量
	クッキングシート	

- 1 水タンクに水を入れる。(水位2)
- 2 ボウルにAの材料を入れ、なめらかになるまで混ぜ合わせる。
- 3 2枚の角皿にクッキングシートを敷き、生地をだ円形に4枚ずつのばす。
- 4 3を上段と下段に入れる。

手動調理 >> 蒸し物 >> 約10分 >> スタート

- 5 加熱後、クッキングシートからはずし、生地よりひとまわり大きく切ったラップにのせかえてホイップクリームやくだものをはさんで折りまげる。

<ポイント>

ラップに生地をのせて折りまげると、生地が割れにくく、成形しやすくなります。



いちごジャム

材料(でき上がり量 約280g分)
約489kcal (全量) 塩分0.0g

いちご	1パック(300g)
レモン汁	1/2個分
砂糖	100g

- 1 大きめの耐熱容器にへたを取ったいちご、レモン汁、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)

レンジ >> 600W | 12~13分 >> スタート

途中1~2度取り出してアクをすくってかき混ぜ、スタートを押して加熱を続ける。

※加熱途中に取り出す場合は、とりけしは押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止させ、食品を取り出してください。

- 2 加熱後、そのまま冷ますと全体が固まってジャム状に仕上がる。

<ポイント>

つぶのないジャムにしたいときは、熱いうちに裏ごします。



目安時間 / 約2時間

ドライフード (セミドライ)

- 食材例
パイナップル、りんご、みかん、キウイ、ブドウ、プチトマトなど
- 分量の目安
角皿に重ならないよう広げての分量が適量です。
- 切りかた
1cm程度にスライスします。
りんごは塩水にさらすと変色が防げます。
ブドウ、プチトマトは、半分に切り、切り口を上に向けて角皿にのせてください。

*1段分も自動でできます。下段に入れます。

- 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き、キッチンペーパーなどで水分をふき取った食材を重ならないように並べ、**上段**と**下段**に入れる。



探す >> メニュー番号 >> No.0989 >> 決定

>> 分量選択 >> スタート

※ブドウ、プチトマトを加熱する場合は、スタート後30秒以内に**強め**を押します。(目安時間約2時間45分)

- 3 加熱後、角皿からはずして冷ます。

ドライフードのポイント

- 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。
- 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。
- 上記および143ページの角皿の写真は切った食材の大きさの目安を示す為、複数食材を一緒にのせています。仕上がりが調節が異なる食材を同時には加熱できません。



目安時間 / 約1時間

ドライフード (チップス)

- 食材例
じゃがいも、さつまいも、かぼちゃ、れんこん、ごぼう、りんごなど
- 分量の目安
角皿に重ならないよう広げての分量が適量です。
- 切りかた
スライサーなどで1~2mm程度に薄くスライスし、かぼちゃ以外は水にさらします。ごぼうやれんこんは酢水に、りんごは塩水にさらすと変色が防げます。
かぼちゃは、皮をむいてからスライスします。
りんごは2mm程度の厚さの方が味わいがあります。

*1段分も自動でできます。下段に入れます。

- 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き、キッチンペーパーなどで水分をふき取った食材を重ならないように並べ、**上段**と**下段**に入れる。



探す >> メニュー番号 >> No.0990 >> 決定

>> 分量選択 >> スタート

※厚さ2mmにスライスしたものは、スタート後30秒以内に**強め**を押します。(目安時間約1時間30分)

- 3 加熱後、角皿からはずして冷ます。



目安時間 / 約2時間30分

ドライフード (おつまみ)

- 食材例
牛薄切り肉(赤身)、ささ身、さけ、いかなど
- 分量の目安
角皿に重ならないよう広げての分量が適量です。
- 切りかた
5mm以下程度に薄く切り、お好みにより下味(下記参照)をつけてください。

*1段分も自動でできます。下段に入れます。

- 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き、キッチンペーパーなどで水分をふき取った食材を重ならないように並べ、**上段**と**下段**に入れる。



探す >> メニュー番号 >> No.0991 >> 決定

>> 分量選択 >> スタート

※さけ、ささ身を加熱する場合は、スタート後30秒以内に**強め**を押します。(目安時間約3時間)

- 3 加熱後、角皿からはずして冷ます。

牛肉、ささ身、さけは調味液に漬けこんでから加熱してもよいでしょう。

<牛肉、ささ身の調味液>

牛肉またはささ身	100g
粗びきこしょう	少々
A 赤ワイン	40mL
しょうゆ	20mL
みりん	20mL

<さけの調味液>

さけ	200g
B しょうゆ	80mL
みりん	40mL
酒	40mL



ドライハーブ

- 食材例
パセリ、青じそ、セロリなど
- 分量の目安
約10g

- 1 パセリは洗って葉先をちぎり、セロリも葉をちぎり、水気をしっかりふき取る。
- 2 角皿にクッキングシートを敷き、**1**を重ならないように並べ、金属製のザルをかぶせる。
※金属製のザルをかぶせるのは、乾燥したハーブが飛んでしまうのを防ぐためです。



- 3 予熱する。(付属品・食品は入れません)

予熱目安時間約2分

手動調理 >> オープン >> 予熱あり | 1段 >> 決定 >> 100℃

>> スタート

- 4 予熱が完了すれば、**2**を**下段**に入れる。

50分~1時間 >> スタート

※パセリのみ場合は、約40分で加熱します。
※加熱後、密封し、冷凍室での保存をおすすめします。

パン・ピザ



ロールパン

目安時間 / 約28分

材料(24個・2段分) 約127kcal (1個) 塩分0.3g

パン生地	
強力粉	500g
砂糖	大さじ5
塩	小さじ1
ドライイースト	小さじ2 2/3 (8g)
牛乳(室温のもの)	280mL
卵	L1個
バター	90g
ドリュール	
溶き卵	1/2個分
塩	少々

*12個(1段分)も自動でできます。上段に入れます。

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
(発酵と焼き上げの両方ができる水量)
- 2 大きいボウルに強力粉、砂糖、塩を合わせてふるい入れる。ドライイーストを加えて混ぜ、牛乳、溶き卵を順に入れて軽く混ぜたあと、柔らかくしたバターを混ぜこむ。
- 3 生地をひとまとめにし、強力粉をふった台の上でたたきつけるようにして力を入れて約10分、全体が均一に耳たぶくらいの柔らかさになるまでこねる。

<ポイント>

こねかたが足りないと、空気を包みこむグルテン(小麦粉に含まれるタンパク質)の膜が十分にできず、空気が通って抜けてしまい、ふくらみません。

- 4 生地をのばしてみても指が透けて見えればちょうどよい状態。
- 5 きれいに丸めなおして薄くバター(分量外)をぬったボウルに生地を入れ、乾いたふきんをかける。角皿にのせる。



- 6 5を下段に入れる。

手動調理 >> 発酵 >> スチームあり >> 決定

>> 40℃ | 35~40分 >> スタート

<ポイント>

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

- 7 生地を軽く押してガスを抜き、生地の端をつかんで四方から折りこむ。(ガス抜き)
- 8 生地をスケッパーか包丁で24等分して小さく丸め、ラップをかけて約20分おき、休ませる。(ベンチタイム)
- 9 丸くなっている生地を細めの涙形にしてめん棒でのばし、太い方から巻く。薄くバター(分量外)をぬった2枚の角皿に間隔をあけて巻き終わりを下にして並べる。

10 9を上段と下段に入れる。

手動調理 >> 発酵 >> スチームあり >> 決定

>> 40℃ | 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倍にふくらんでいます。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4分

探す >> メニュー番号 >> No.0240 >> 決定

>> 分量選択 >> 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、スタートを押す。

手動でするときは：オープン・予熱あり2段の180℃で25~28分(1段は、予熱あり1段の180℃で20~23分)

パン作りのコツとポイント

● 材料

- ・材料はきちんと量りましょう。
- ・粉類を計量カップで量ると誤差が生じ、うまくできないことがあります。はかりを用いて計量してください。
- ・イーストは予備発酵のいらないドライイーストを使用してください。開封後は、中の空気を抜いて、袋の切り口を折り曲げ、テープなどで密封して冷蔵庫で保存し、早めに使い切りましょう。保存が悪かったり、古くなるとパンのふくらみが悪くなります。



「30℃発酵」を1時間以上する場合

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

● 発酵は様子を見て加減を

- ・室温や生地の温度、イースト活力などにより、発酵時間が違ってきます。

● ドリュールは柔らかいハケでそっとぬりましょう



● 間隔をあけて並べて

- ・2次発酵後、生地は2~2.5倍にふくらめます。

● 生地が乾燥しないように気をつけて

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



● 焼き上がりについて

- ・ロールパンなど生地のおおきさが違うと焼きムラの原因になります。生地のおおきさはそろえてください。
- ・焼きムラが気になるときは、加熱途中で角皿の前後または上下段を入れ替えてください。

● おいしく食べるために

- ・焼き上がったら粗熱を取り、人肌程度になったら、ビニール袋に入れて乾燥を防ぎます。



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



目安時間 / 約35分

食パン

材料(約20×8×高さ8.5cmの1斤用パン型1本分)
約126kcal (1/12切れ) 塩分0.6g

パン生地	
強力粉	300g
砂糖	大さじ2
塩	小さじ1
ドライイースト	小さじ1 1/3 (4g)
牛乳(室温のもの)	210mL
バター	20g
ドリュール	
溶き卵	M1/2個分
塩	少々
クッキングシート	

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
(発酵と焼き上げの両方ができる水量)
- 2 材料表の材料でロールパン(145ページ)の2~8と同じようにするが、ガス抜きした生地を2等分してベンチタイムをおく。
- 3 それぞれの生地をめん棒で平らにのばし、3つに折る。これをめん棒で長方形にのばし、端から巻く。薄くバター(分量外)をぬり、クッキングシートを敷いたパン型に、巻き終わりを下にして入れる。角皿にパン型をのせる。



※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。

■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。

4 3を下段に入れる。

手動調理 >> 発酵 >> スチームあり >> 決定

>> 40℃ | 40~50分 >> スタート

発酵が完了すれば角皿を取り出す。

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

探す >> メニュー番号 >> No.0241 >> 決定 >> スタート

6 4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、角皿の中央に横方向になるようにのせて下段に入れ、スタートを押す。

手動でするときは: オープン・予熱あり1段の180℃で約35分



7 加熱後、型から出してクッキングシートをはがす。



目安時間 / 約23分

カンタンパン

材料(9個) 約125kcal (1個) 塩分0.4g

パン生地	
強力粉	170g
薄力粉	50g
砂糖	20g
塩	小さじ1/2
ドライイースト	小さじ1 (3g)
水	130mL
バター	15g
ドリュール	
溶き卵	1/4個分
塩	少々
クッキングシート	

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
(発酵と焼き上げの両方ができる水量)
- 2 大きめのボウルに水以外のパン生地材料を入れて混ぜ合わせ、水を加えてひとまとまりになってから約10分、ボウルの中でこねる。
- 3 ロールパン(145ページ)の5~8と同じようにするが、ガス抜きをした生地を9等分してベンチタイムをおく。
- 4 それぞれの生地を丸めなおし、クッキングシートを敷いた角皿に間隔をあけて閉じ目を下にして並べる。
- 5 予熱する。(付属品・食品は入れません) 予熱目安時間約4分
探す >> メニュー番号 >> No.2168 >> 決定 >> スタート
- 6 4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、スタートを押す。

手動でするときは: オープン・予熱あり1段の180℃で約23分



目安時間 / 約27分

フォカッチャ

材料(4個・2段分) 約132kcal (1/4切れ) 塩分0.8g

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

*2個(1段分)も自動でできます。上段に入れます。

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
(発酵と焼き上げの両方ができる水量)
- 2 材料表のパン生地の材料でロールパン(145ページ)の2~8と同じようにパン生地を作り、1次発酵をし、ガス抜きした生地を4等分して休ませる。(ベンチタイム)
- 3 角皿2枚に薄くバター(分量外)をぬる。
- 4 それぞれの生地を直径14cmの円形に成形し、3の角皿2枚に間隔をあけて並べる。
- 5 ロールパン(145ページ)の10と同じようにして2次発酵する。
- 6 予熱する。(付属品・食品は入れません) 予熱目安時間約8分
探す >> メニュー番号 >> No.2169 >> 決定
>> 分量選択 >> スタート
- 7 5のパン生地の表面にオリーブオイルをぬって、塩をふり、指で数か所くぼみを作る。予熱が完了すれば上段と下段に入れ、スタートを押す。

手動でするときは: オープン・予熱あり2段の220℃で約27分(1段は、予熱あり1段の220℃で約20分)

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

フランスパン (バゲット)

目安時間/約30分

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

材料(2本分) 約93kcal (1/6本) 塩分0.3g

パン生地

- フランスパン専用粉…………… 300g
- 砂糖…………… 小さじ1/2
- 塩…………… 小さじ2/3
- ドライイースト…………… 小さじ1 (3g)
- レモン汁…………… 小さじ1
- 水(冷蔵)…………… 185mL

温度計

キャンバス地

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

カミソリ

生地を移動させる板

(ダンボールを長さ約35cm、幅約15cmのだ円に切り、すべりをよくするためにストッキングをかぶせま。プロも同じような道具を使っていますが、板状のものにさらしを巻きつけたもので代用してもよいでしょう。)

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
(発酵と焼き上げの両方ができる水量)
- 2 材料表の材料でロールパン(145ページ)の2~5と同じようにする。
- 3 2を下段に入れる。

手動調理 >> 発酵 >> スチームあり

>> 決定 >> 30℃ 約2時間 30分

>> スタート

※室温が25℃以上のときは、約1時間30分くらい様子を見て、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、2を室温において生地が2倍にふくらむまで発酵します。

- 4 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、ラップをかけて約20分休ませる。(ベンチタイム)

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



向こう側1/3を折る



手の腹で閉じる



生地をつまんでひっつける

- 6 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する。



- 7 6を上段に入れる。

手動調理 >> 発酵 >> スチームあり

>> 決定 >> 30℃ 約40分

>> スタート

発酵が完了すれば角皿を取り出す。

- 8 予熱する。もう1枚の角皿を上段に入れる。(食品をのせた角皿は入れません) 予熱目安時間約10分
※付属品を入れて予熱するため、長めになります。

探す >> メニュー番号

>> No.0243 >> 決定 >> スタート

予熱をしている間、生地にキャンバス地をかけておく。生地が乾燥しそうなときは霧を吹く。生地を移動させる板、カミソリを準備しておく。

- 9 予熱が完了すれば、角皿を取り出してドアを閉める。6の生地の下にキャンバス地を少し持ち上げて板にコロシと移し、予熱した角皿に、間隔をあけて2本のせかえる。



真上から見たところ

ご注意

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

- 10 カミソリで3本ずつ切りこみ(クーブ)を入れ、上段に戻し、スタートを押す。

フランスパンのポイント

- 材料
 - ・フランスパン専用粉がないときは、フランスパン専用粉の分量の内、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ならないよう、水は冷蔵のものを使います。夏場は使用する材料全てを冷蔵庫で冷やしたのものを使います。
- 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倍にふくらんでいます。指に粉をつけて中央を押し、穴がそのまま残れば、ほどよく発酵しています。穴がもどれば発酵不足。様子を見ながら約10分発酵時間を足してください。
- 生地の扱い
 - ・フランスパンは、特にデリケートなので、できるだけ生地をいじらないように扱います。触りすぎると生地が傷んだり、焼きムラの原因になります。
 - ・1次発酵やベンチタイム時、または予熱中は、生地が乾燥しないようにしっかりとラップやキャンバス地をかけてください。
- 焼き上げ
 - ・フランスパン独特のバリバリ感や、つやは、熱い蒸気をオープンの中に立てることがポイントです。

フランスパンを手動で焼くとき

2次発酵後、角皿からキャンバス地ごと生地を取り出す。予熱時は、角皿2枚を上段と下段に入れる。(食品は入れません)

予熱をしている間に熱湯100mLを準備し、予熱完了後、生地は上記9の要領で上段の角皿に移しかえて10の要領で切りこみを入れ、霧を吹いて上段に戻す。ミトンで下段の角皿を少し引き出し、熱湯100mLを入れる。 ※角皿に熱湯を入れるとき蒸気が立ちますので、ミトンを使用し、充分注意してください。

手動でするときは: オープン・予熱あり1段の230℃で約30分



バゲット

クッペ

ブル

ひとくち memo

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

ブル

1次発酵後の生地を4等分し、成形はやさしく丸めて、閉じ目をしっかりつまんでひっつける。切りこみ(クーブ)は#の字にする。

クッペ

1次発酵後の生地を4等分し、成形は四角くのばしたあと、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。切りこみ(クーブ)は一文字にする。





目安時間 / 約12分

ピザ (クリスピー)

材料(直径25cmのピザ2枚・2段分) 約57kcal (1/8切れ) 塩分0.2g

ピザ生地	トッピング
強力粉、薄力粉……………各70g	トマトソースまたは ピザソース(市販のもの) ……適量
塩……………少々	モッツアレラチーズ(2cm角に切る) ……180g
ドライイースト……………小さじ1 1/3 (4g)	バジルの葉(なければドライバジル) ……適量
水……………大さじ2 2/3	クッキングシート
牛乳……………大さじ2	
オリーブオイル……………小さじ4	

*1枚(1段分)も自動でできます。上段に入れます。
※モッツアレラチーズは種類によって溶けかたが異なります。

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)(発酵と焼き上げの両方ができる水量)
- 2 材料表の材料でロールパン(145ページ)の2~5と同じようにする。ただし、ピザ生地は、ロールパンの生地の写真ほど透けません。
- 3 ロールパンの6~8と同じようにして1次発酵をし、ガス抜きした生地は2つに分割してベンチタイムをおく。(ベンチタイムは約10分)
- 4 角皿2枚を上段と下段に入れて予熱する。(食品は入れません) **予熱目安時間約20分**
※付属品を入れて予熱するため、長めになります。
- 5 生地を直径25cmの円形にのばし、それぞれクッキングシートにのせる。
- 6 5にトマトソースを等分にぬってチーズを散らす。

探す >> メニュー番号 >> No.0244

>> 決定 >> 分量選択 >> スタート

- 7 予熱が完了すれば、ミトンを使って角皿を取り出してドアを閉める。角皿に6をクッキングシートごとのせて上段と下段に入れ、スタートを押す。
[手動でするときは: オープン・予熱あり2段の300℃で12~15分(1段は、予熱あり1段の300℃で8~10分)]
- 8 加熱後、バジルの葉をのせる。

アレンジメニュー

焼き上げはピザ(クリスピー)と同じ要領です。

生ハムとルッコラ

材料(直径25cmのピザ1枚分)

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

加熱後、生ハムとルッコラをのせる。

アンチョビと野菜

材料(直径25cmのピザ1枚分)

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
	アンチョビ(缶詰)……………5切れ
	パプリカ(赤、黄)……………適量
	アスパラガス……………2本
	オリーブ……………適量
	ピザ用チーズ……………90g
	刻みパセリ……………少々

パプリカは細切りに、アスパラガスは半分に切る。加熱後、刻みパセリを散らす。

焼き上げはピザ(レギュラー)と同じ要領です。

ツナトマト

材料(直径25cmのピザ1枚分)

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

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。

たらこ

材料(直径25cmのピザ1枚分)

トッピング	ピザソース(市販のもの) ……適量
	たらこ……………50g
	ピザ用チーズ……………100g
	刻みのり……………適量

たらこは薄皮を取り、全体にぬる。ピザ用チーズ、刻みのりを散らす。

キムチ

材料(直径25cmのピザ1枚分)

トッピング	キムチ……………80g
	ゆで卵……………1個
	マヨネーズ……………適量

*ピザソースはぬらなくてもおいしくできます。
キムチはひと口大に刻み、ゆで卵は輪切りにする。マヨネーズを全体に絞る。



目安時間 / 約20分

ピザ (レギュラー)

材料(直径25cmのピザ2枚・2段分) 約135kcal (1/8切れ) 塩分0.7g

ピザ生地	トッピング
強力粉……………160g	ピザソース(市販のもの) ……適量
薄力粉……………80g	サラミソーセージ(薄切り) ……30枚
砂糖……………小さじ1 1/3	玉ねぎ(薄切り)……………1/2個(100g)
塩……………小さじ2/3	ピーマン(薄切り)……………2個
ドライイースト……………小さじ1 (3g)	マッシュルーム(缶詰・スライス) ……80g
水……………140mL	ピザ用チーズ……………200g
サラダ油……………大さじ1	クッキングシート

*1枚(1段分)も自動でできます。上段に入れます。

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)(発酵と焼き上げの両方ができる水量)
- 2 材料表の材料でロールパン(145ページ)の2~5と同じようにする。
- 3 ロールパンの6~8と同じようにして1次発酵をし、ガス抜きした生地は2つに分割してベンチタイムをおく。(ベンチタイムは約10分)
- 4 角皿2枚を上段と下段に入れて予熱する。(食品は入れません) **予熱目安時間約16分**
※付属品を入れて予熱するため、長めになります。
- 5 生地を直径25cmの円形にのばし、それぞれクッキングシートにのせる。

探す >> メニュー番号 >> No.0247

>> 決定 >> 分量選択 >> スタート

- 6 5にピザソースをぬって具を等分のにせ、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のにせるとよいでしょう。
- 7 予熱が完了すれば、ミトンを使って角皿を取り出してドアを閉める。角皿に6をクッキングシートごとのせて上段と下段に入れ、スタートを押す。

[手動でするときは: オープン・予熱あり2段の250℃で20~25分(1段は、予熱あり1段の250℃で13~15分)]



目安時間 / 約9分

ピザ (市販品)

材料(1枚)

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

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- 2 角皿にアミをのせて、ピザをのせ、上段に入れる。

※冷凍ピザの場合はアミ1枚を中央にのせます。

探す >> メニュー番号 >> No.0248

>> 決定 >> 保存状態選択 >> スタート

[手動でするときは: 下段に入れ、ウオーターグリル・予熱なしで冷蔵は12~14分、冷凍は13~15分
※自動加熱とは棚位置が異なります。]

※食品メーカーやサイズなどにより、仕上がりが異なることがあります。様子を見ながら加熱をしてください。

ピザのご注意

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

便利なおすすめ加熱

お問い合わせの多い食材や季節の食材、お料理の下ごしらえなどヘルシオならではの加熱方法をご紹介します。

※手動調理で記載の時間は目安です。食材の大きさ、量などにより様子を見ながら加熱してください。



とうもろこし

分量 1~2本(1本300g)

蒸しかた

・水タンクに水を入れる。(水位2)

- 1 皮をむく。
- 2 角皿の中央にアミをのせ、1を並べて上段に入れる。

手動調理 >> 蒸し物 >> 約14分 >> スタート

焼きかた

・水タンクに水を入れる。(水位1以上)

- 1 皮をむいてビニール袋に入れ、しょうゆ・みりん各大きじ1を加えて、約30分漬けこむ。
- 2 角皿にアルミホイルを敷き、1をのせて下段に入れる。

手動調理 >> ウォーターグリル >> 予熱なし | 約23分 >> スタート

さつまいも

分量 1~4本(1本250g)

*太さによりサイズを選択してください。

ふかしいも

・水タンクに水を入れる。(水位2)

- 1 角皿の中央にアミをのせ、さつまいもを並べて上段に入れる。

探す >> メニュー番号 >> No.0619 >> 決定 >>

サイズ選択 >> スタート

[手動ですときは:ふかしいも(78ページ)参照]

焼きいも

・水タンクに水を入れる。(水位1以上)

- 1 さつまいもは洗って水気をふき、フォークで数カ所皮に穴を開け、角皿に並べて下段に入れる。

探す >> メニュー番号 >> No.0057 >> 決定 >>

サイズ選択 >> スタート

[手動ですときは:焼きいも(68ページ)参照]



菜の花

分量 100~400g



蒸しかた

・水タンクに水を入れる。(水位2)

- 1 角皿の中央にアミをのせ、菜の花を並べて、上段に入れる。

あたため・解凍 >> 蒸し野菜(蒸し物) >> 蒸し青野菜 >> スタート

>> 弱め ※30秒以内に押す

加熱後、色止めのため、水に取って絞る。

[手動ですときは:蒸し物で約6分]

レンジ加熱

・角皿は入れません

- 1 花先と茎を交互にしてラップに包み、皿にのせる。

150gの場合: レンジ >> 600W | 約1分30秒 >> スタート



枝豆

分量 1袋(200g)

蒸しかた

・水タンクに水を入れる。(水位2)

- 1 角皿に重ならないように広げ、上段に入れる。

※おつまみの場合は、塩を多めにふり、少しおいてから加熱します。

手動調理 >> 蒸し物 >> 約18分 >> スタート

レンジ加熱

・角皿は入れません

- 1 耐熱容器に入れ、つかるぐらいの水(約200mL)を加え、ラップをたるませて枝豆に接するようにかぶせる。

レンジ >> 600W | 約5分30秒 >> スタート

かぶ

分量 100~400g



蒸しかた

・水タンクに水を入れる。(水位2)

- 1 大きさをそろえて切る。
- 2 角皿の中央にアミをのせ、1を並べて、上段に入れる。

あたため・解凍 >> 蒸し野菜(蒸し物) >> 蒸し根菜 >> スタート

>> 弱め ※30秒以内に押す

[手動ですときは:蒸し物で約12分]

レンジ加熱

・角皿は入れません

- 1 大きさをそろえて切り、底の平らな耐熱容器に入れて、ラップをする。

400gの場合: レンジ >> 600W | 約5分 >> スタート



そら豆

分量 さやから出した正味 100~400g

蒸しかた

・水タンクに水を入れる。(水位2)

- 1 金属製のザルに入れる。
※おつまみの場合は、塩を多めにふり、少しおいてから加熱します。
- 2 角皿の中央にアミをのせ、1をのせて上段に入れる。

あたため・解凍 >> 蒸し野菜(蒸し物) >> 蒸し青野菜 >> スタート

※400gのときはスタート後30秒以内に強めを押します。

[手動ですときは:蒸し物で約8分]

レンジ加熱

・角皿は入れません

- 1 さやから出して、皿にのせてラップをする。

150gの場合: レンジ >> 600W | 約5分 >> スタート

便利なおすすめ加熱
加熱早見表

うなぎのかば焼きを あたためる

分量 1~6切れ(1切れ約100g)

・水タンクに水を入れる。(水位1以上)

1 角皿にアルミホイルまたはクッキングシートを敷いてかば焼きをのせ、**上段**に入れる。

ヘルシオあたため
(おいしさ復元) >> 焼きたてふっくら >> **スタート**

手動ですときは:**下段**に入れ、ウォーターオープン・予熱なし1段の200℃で約11分
※自動加熱とは棚位置が異なります。



かき

かきの蒸し物

分量 かき(むき身) 300g

・水タンクに水を入れる。(水位2)

1 かきは、塩水に入れてふり洗いし、底の平らな耐熱容器に入れて角皿にのせ、**上段**に入れる。

手動調理 >> 蒸し物 >> 約10分 >> **スタート**



かきフライ

分量 かき(むき身) 400g

1 かきは、塩水に入れてふり洗いし、薄力粉、卵、こんがりパン粉(73ページ参照)をつける。

2 角皿にアミをのせて、1を並べ、**下段**に入れる。

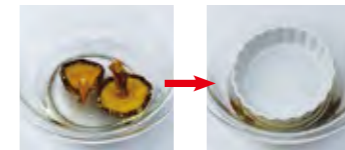
手動調理 >> グリル >> 予熱なし | 12~14分 >> **スタート**



干しいたけをもどす

分量 干しいたけ 1~4枚

1 耐熱容器に、干しいたけを入れ、ひたひたの水(約200mL)を加える。その上に耐熱性の皿をのせ、重しにする。
※干しいたけが水から出ないようにします。



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)

探す >> メニュー番号 >> No.2227 >> **決定**

>> 分量選択 >> **スタート**

※厚みのあるもの(どんこなど)は、スタート後30秒以内に**強め**を押します。
※加熱前に、ひとつまみの砂糖を加えるとよいでしょう。
※加熱後、まだ固い場合は、重しの皿をのせたまましばらくつけておきます。

豆腐の水切り

分量 豆腐 1/2~2丁

1 豆腐を半分にとって耐熱性の皿の中央をあけて並べ、ラップをせずに**庫内中央**に置く。(角皿は入れません)

探す >> メニュー番号 >> No.2226

>> **決定** >> 分量選択 >> **スタート**



※絹ごし豆腐は、スタート後30秒以内に**弱め**を押します。

手動ですときは(もめん豆腐1丁の場合):レンジ600Wで約2分30秒

2 加熱後、キッチンペーパーで包み、しばらく置く。



ぎんなんを焼く

分量 100g (殻付き)

・水タンクに水を入れる。(水位1以上)

1 破裂防止と味付けのために、殻に割れ目を入れ、濃いめの塩水に約30分つけてから、水気をきる。

2 1を角皿に広げ、**下段**に入れる。

手動調理 >> ウォーターグリル >> 予熱なし | 約12分 >> **スタート**

※割れ目を入れないで加熱すると、破裂するおそれがあります。



さざえを焼く

分量 1~4個(1個100g) 殻付き

・水タンクに水を入れる。(水位1以上)

1 角皿の中央にアミをのせ、さざえを並べて、**下段**に入れる。

2 しょうゆ・酒各小さじ1を合わせて等分に口に注ぐ。

手動調理 >> ウォーターグリル >> 予熱なし | 約15分 >> **スタート**

もちを焼く

分量 市販のバックもち4個(1個50g)

・水タンクに水を入れる。(水位1以上)

1 角皿の中央にアミ1枚をのせて、もちを並べ、**上段**に入れる。
※アミ2枚を2段に重ねての使用はしないでください。加熱中にもちがふくれて庫内天面に接触するおそれがあります。

手動調理 >> あぶり焼き >> 焼き色エリア [標準] | 7~8分

>> **スタート**

※冷凍のときは、11~12分加熱する。

※記載の時間は目安です。様子を見ながら加熱してください。



栗

分量 300g

蒸しかた

・水タンクに水を入れる。(水位2)

1 角皿にアミをのせ、栗を並べて**上段**に入れる。

あたため・解凍
下ごしらえ >> 蒸し野菜
(蒸し物) >> 蒸しいも
かぼちゃ >> **スタート**

手動ですときは:蒸し物で約22分

焼きかた

・水タンクに水を入れる。(水位1以上)

1 栗は破裂防止に、皮に深い切りこみを入れる。角皿に並べ、**下段**に入れる。

手動調理 >> ウォーターオープン >> 予熱なし | 1段 >> **決定**

>> 160℃ | 約20分 >> **スタート**

加熱後、庫内で約10分蒸らす。

※必ず大きくて深い切り込みを入れてください。

また、加熱温度は160℃より高い温度には設定しないでください。切り込みを入れなかったり、加熱温度が高いと栗が破裂するおそれがあります。



便利な
おすすめ
加熱
早見表

加熱早見表

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

あたためる

「あたため・スタート」以外の☆、★は、次の操作のあと、メニューを選ぶ方法で記載しています。
 ☆ 調理→あたため・解凍・下ごしらえ ★ 調理→ヘルシオあたため(おいしさ復元)

※①自動加熱と手動調理で、棚位置が異なります。
 手動調理の場合は、付属品を下段に入れてください。

※②ラップの有無は食品パッケージの記載通りにしてください。

※③商品パッケージに「皿にのせて加熱する。」と記載されている食品は耐熱性の平皿にのせます。

食品名	加熱前の状態	加熱方法				付属品・棚位置	ラップの有無または水位	ワンポイントアドバイスなど	
		自動加熱	分量	手動調理	分量				
ごはん おこわ	常温・冷蔵	★蒸したてしっとり	100~600g ※300g以下は弱め	150g	蒸し物	約8分	角皿を上段	水位2	●茶わんか浅い耐熱容器に入れ、角皿に置く。 ●少量をスポットスチームで加熱するときは、角皿の左奥側にのせる。 ※画面にはアミが表示されますが、このメニューでは使いません。
		★蒸したてしっとり →スポットスチーム→強め	1人分(100~150g)	自動で加熱します。					
		あたため・スタート	1~4杯(1杯150g)	1杯(150g)	レンジ→600W	約1分			
	冷凍	★蒸したてしっとり	1~2個(1個100~150g)	150g	蒸し物	約18分	角皿+アミを上段	水位2	●包んでいたラップをはずし、(容器に入っている場合は取り出して)アミの上にラップを広げてのせる。 ●厚さ2~3cmで、平らに冷凍したものは、必ず皿にのせる。 ●市販の容器に入れて冷凍したものは、フタをいったんはずして、容器の上に軽くのせる。 ※フタがレンジ加熱不可の場合は、ラップを軽くかぶせて加熱します。
あたため・スタート		レンジ→600W			約2分30秒	—	ラップ有		
市販のパックごはん	常温	★蒸したてしっとり	1~2個(1個200g)	1個(200g)	蒸し物 レンジ→600W	約11分 約1分	角皿+アミを上段	水位2	●パッケージのフタをはがす。 ●パッケージのフタを少しはがし、庫内の中央に置く。
ピラフ・チャーハン	常温・冷蔵	あたため・スタート	100~400g	1人分(250g)	レンジ→600W	約1分50秒	—	—	●加熱後、混ぜる。
	冷凍	☆冷凍食品あたため	200~450g			4~5分	—	ラップ有	※③ ●あらかじめ、よくほぐしておく。
オムライス	冷凍	☆冷凍食品あたため→強め	1人分(200~300g)	1人分(250g)	レンジ→600W	4~5分	—	※②	※③
コンビニ弁当	常温・冷蔵	手動で加熱します。		100~600g	レンジ→600W	約1分40秒	—	—	●包装しているラップやフタ、調味料容器、ゆで卵(うずら卵含む)、アルミケースは取り出す。
冷凍弁当 (ごはん付きまたはおかずのみ)	冷凍	☆冷凍食品あたため→強め	1人分(200~300g)	1人分(250g)	レンジ→600W	4~5分	—	※②	※③ ●容器の形状、おかずの種類、盛りつけかたや保存状態によって仕上がりの温度が変わります。様子を見ながら加熱する。
ロールパン・ピザ	常温・冷蔵	★焼きたてパンふんわり →ロールパン→保存状態選択	ロールパン: 1~8個(30~240g) ※1~3個のときは弱め	ロールパン2個 (60g)	ウォーターオープン →予熱なし・1段 →150℃	7~8分	角皿+アミを上段 ※①	水位1以上	●フランスパンは、厚さ約4cm以下に切り、切り口を上にして置く。 ●ソーセージやコーン、チーズなど具材の入ったパンを自動加熱であたためる際は、パン生地に合わせて設定キーを選ぶ。 取扱説明書「焼きたてパンふんわり」参照 ●具材の入ったパンを手動調理であたためる際は、具材の種類により加熱時間が異なるので、様子を見ながら加熱する。 ●急ぐときは、レンジ600Wで10~20秒、様子を見ながら加熱する。時間がたつと固くなるので、食べる直前に加熱する。
	冷凍		ピザ: 1~4切れ(100~400g) ※3~4切れのときは強め			8~9分			
フランスパン	常温・冷蔵	★焼きたてパンふんわり →フランスパン→保存状態選択	1~8切れ(30~240g) ※1~3切れのときは弱め	2切れ(60g)	ウォーターオープン →予熱なし・1段 →150℃	8~9分	角皿+アミを上段 ※①	水位1以上	●フランスパンは、厚さ約4cm以下に切り、切り口を上にして置く。 ●ソーセージやコーン、チーズなど具材の入ったパンを自動加熱であたためる際は、パン生地に合わせて設定キーを選ぶ。 取扱説明書「焼きたてパンふんわり」参照 ●具材の入ったパンを手動調理であたためる際は、具材の種類により加熱時間が異なるので、様子を見ながら加熱する。 ●急ぐときは、レンジ600Wで10~20秒、様子を見ながら加熱する。時間がたつと固くなるので、食べる直前に加熱する。
冷凍	※1~3切れのときは弱め			9~10分					
クロワッサン・パイ	常温・冷蔵	★焼きたてパンふんわり →クロワッサン→保存状態選択	1~6個(40~240g) ※1~2個のときは弱め	クロワッサン2個 (80g)	ウォーターオープン →予熱なし・1段→200℃	8~9分	角皿+アミを上段 ※①	水位1以上	●フランスパンは、厚さ約4cm以下に切り、切り口を上にして置く。 ●ソーセージやコーン、チーズなど具材の入ったパンを自動加熱であたためる際は、パン生地に合わせて設定キーを選ぶ。 取扱説明書「焼きたてパンふんわり」参照 ●具材の入ったパンを手動調理であたためる際は、具材の種類により加熱時間が異なるので、様子を見ながら加熱する。 ●急ぐときは、レンジ600Wで10~20秒、様子を見ながら加熱する。時間がたつと固くなるので、食べる直前に加熱する。
冷凍	※1~2個のときは弱め			9~10分					
カレーパン	常温・冷蔵	★焼きたてパンふんわり →ロールパン→常温→強め	1~2個(100~200g)	1個(100g)	ウォーターオープン →予熱なし・1段→200℃	10~11分	角皿+アミを上段 ※①	水位1以上	●フランスパンは、厚さ約4cm以下に切り、切り口を上にして置く。 ●ソーセージやコーン、チーズなど具材の入ったパンを自動加熱であたためる際は、パン生地に合わせて設定キーを選ぶ。 取扱説明書「焼きたてパンふんわり」参照 ●具材の入ったパンを手動調理であたためる際は、具材の種類により加熱時間が異なるので、様子を見ながら加熱する。 ●急ぐときは、レンジ600Wで10~20秒、様子を見ながら加熱する。時間がたつと固くなるので、食べる直前に加熱する。
	冷凍		手動で加熱します。						
生食パン 食パン	常温・冷蔵	★焼きたてパンふんわり →生食パン→保存状態選択	1~2枚(厚さ2~3cm/4~6枚切り) ※厚さ3cmまたは4枚切りは強め	自動で加熱します。	ウォーターオープン →予熱なし・1段→200℃		角皿+アミを上段	水位1以上	●加熱後は乾燥しやすいため、すぐに召し上がらない場合は、ラップなどに包んでください。
冷凍									
サンドイッチ用食パン	常温・冷蔵	★焼きたてパンふんわり →生食パン→保存状態選択→弱め	2~4枚	自動で加熱します。	ウォーターオープン →予熱なし・1段→200℃		角皿+アミを上段	水位1以上	●加熱後は乾燥しやすいため、すぐに召し上がらない場合は、ラップなどに包んでください。
冷凍									
中華まん	常温・冷蔵	★蒸したてしっとり	1~4個(1個70~120g) ※120g/個は強め	1個(70~80g)	蒸し物	約11分	角皿+アミを上段	水位2	●少量をスポットスチームで加熱するときは、アミは左側に置き、食品は奥にのせる。
		★蒸したてしっとり →スポットスチーム→強め	1個(70~80g)	自動で加熱します。					
		急ぐときは手動レンジで加熱します。			レンジ→600W	40~50秒			
	冷凍	★蒸したてしっとり	1~4個(1個70~120g) ※120g/個は強め	1個(70~80g)	蒸し物	約18分	角皿+アミを上段	水位2	
急ぐときは手動レンジで加熱します。				レンジ→600W	1分10秒~ 1分20秒	—	ラップ有	※上記「常温・冷蔵/レンジ」の「ワンポイントアドバイスなど」を参照ください。	
シュウマイ	常温・冷蔵	★蒸したてしっとり	100~300g ※15~20g/個は弱め	6個(150g)	蒸し物	約11分	角皿+アミを上段	水位2	●少量をスポットスチームで加熱するときは、アミは左側に置き、食品は奥にのせる。
		★蒸したてしっとり →スポットスチーム	80g(1個15~20g)	自動で加熱します。					
		あたため・スタート→強め	5~12個(160g)まで	12個(160g)	レンジ→600W	約2分			
	冷凍	★蒸したてしっとり	100~300g ※15~20g/個は弱め	6個(150g)	蒸し物	約18分	角皿+アミを上段	水位2	
☆冷凍食品あたため		5~12個(160g)まで	12個(160g)	レンジ→600W	約3分30秒	—	ラップ有	●両面に水を振りかける。	

加熱早見表

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

※①自動加熱と手動調理で、棚位置が異なります。
手動調理の場合は、付属品を下段に入れてください。

※②ラップの有無は食品パッケージの記載通りにしてください。

※③商品パッケージに「皿にのせて加熱する。」と記載されている食品は耐熱性の皿にのせます。

あたためる

【あたため・スタート】以外の☆、★は、次の操作のあと、メニューを選ぶ方法で記載しています。
 ☆ 調理→あたため・解凍・下ごしらえ ★ 調理→ヘルシオあたため(おいしさ復元)

食品名	加熱前の状態	加熱方法				付属品・棚位置	ラップの有無または水位	ワンポイントアドバイスなど	
		自動加熱		手動調理					
		加熱方法	分量	分量	(手動調理)を押して、加熱の種類を選びます 加熱方法	目安時間			
蒸し物・煮物	常温・冷蔵	★蒸したてしっとり →スポットスチーム→弱め 急ぐときは手動レンジで加熱します。	1個(50~100g)	自動で加熱します。			角皿+アミを上段	水位2	●アミは左側に置き、食品は奥に置く。 ※もちを使った和菓子(例:大福など)は、加熱できません。 ●あんが熱くなるので、ひかえめに加熱する。
		★蒸したてしっとり→強め 急ぐときは手動レンジで加熱します。	1~4個(1個150g)	1個(150g)	蒸し物	約18分	角皿を上段	共ブタまたはラップ有 水位2	●手作りの茶わん蒸しは、共ブタまたはラップをする。 ●市販の茶わん蒸しは、フィルム製のフタをはがさず、そのまま加熱する。 ※表示部にはアミが表示されますが、このメニューは使いません。 ●具の種類により加熱時間が異なるので様子を見ながら加熱する。
煮物	常温・冷蔵	【あたため・スタート】	100~400g	1人分(200g)	レンジ→600W	約1分20秒	—	—	●加熱前、加熱後にかき混ぜる。 ●煮魚など、身がはじけるおそれのあるものはラップをする。
フライ・天ぷら(すでに油で揚げたもの)	常温・冷蔵	★揚げたてサククリ	100~600g	200g	ウォーターオープン →予熱なし・1段→200℃	約13分	角皿+アミを上段※①	水位1以上	—
		【あたため・スタート】	100~400g		レンジ→600W	約1分20秒	—	—	●皿にキッチンペーパーや天ぷら敷紙を敷き、重ならないように並べる。 ※いかは、はじけるので手動調理のレンジ200Wでひかえめに加熱します。
	冷凍	手動で加熱します。			ウォーターオープン →予熱なし・1段→200℃	約14分	角皿+アミを下段	水位1以上	—
		【あたため・スタート】	100~200g	150g	レンジ→600W	約1分50秒	—	—	※上記「常温・冷蔵/レンジ」の「ワンポイントアドバイスなど」を参照ください。
揚げ物(すでに油で揚げたもの)	常温・冷蔵	手動で加熱します。		100~600g	ウォーターオープン →予熱なし・1段→200℃	9~10分	角皿+アミを下段	水位1以上	●焦げやすいので、ひかえめに加熱する。
	常温・冷蔵	★揚げたてサククリ→弱め	100~600g	200g	ウォーターオープン →予熱なし・1段→200℃	約9分	角皿+アミを上段※①	水位1以上	—
		【あたため・スタート】	100~200g		レンジ→600W	約1分20秒	—	—	●皿にキッチンペーパーや天ぷら敷紙を敷き、重ならないように並べる。
冷凍	★揚げたてサククリ	100~600g		ウォーターオープン →予熱なし・1段→220℃	約15分	角皿+アミを上段※①	水位1以上	—	
調理済お弁当用フライ	常温・冷蔵	★揚げたてサククリ ※カットしたとんかつ→弱め	100~600g	200g	ウォーターオープン →予熱なし・1段→200℃	約11分	角皿+アミを上段※①	水位1以上	※揚げていないとんかつやフライなど、パン粉が白い状態のものはできません。
		【あたため・スタート】	100~400g		レンジ→600W	約50秒	—	—	—
フライドポテト	常温・冷蔵	★揚げたてサククリ→弱め	100~300g	100g	ウォーターオープン →予熱なし・1段→200℃	約9分	角皿+アミを上段※①	水位1以上	—
		急ぐときは手動レンジで加熱します。				レンジ→600W	約50秒	—	—
骨付きフライドチキン	常温・冷蔵	★揚げたてサククリ	100~600g	2個(200g)	ウォーターオープン →予熱なし・1段→200℃	約13分	角皿+アミを上段※①	水位1以上	—
		急ぐときは手動レンジで加熱します。				レンジ→600W	約1分40秒	—	—
焼き魚	常温・冷蔵	★焼きたてふっくら ※ししゃもなど小さめものは弱め	100~600g	2切れ(200g)	ウォーターオープン →予熱なし・1段→200℃	約11分	角皿を上段※①	水位1以上	—
		【あたため・スタート】	1~2切れ(1切れ100g)		レンジ→600W	約50秒	—	—	—
焼き物(すでに焼いてあるもの)・パスタ類		※ 154 ページを参照ください。							
鶏の照り焼き	常温・冷蔵	★焼きたてふっくら	100~600g(1切れ100g)	2切れ(200g)	ウォーターオープン →予熱なし・1段→200℃	約11分	角皿を上段※①	水位1以上	●アルミホイルまたはクッキングシートを敷いた角皿に並べる。
		【あたため・スタート】	100~400g(1切れ100g)		レンジ→600W	約1分	—	—	—
焼きとり	常温・冷蔵	★焼きたてふっくら	100~600g	150g	ウォーターオープン →予熱なし・1段→200℃	約11分	角皿を上段※①	水位1以上	●アルミホイルまたはクッキングシートを敷いた角皿に並べる。
	冷凍	【あたため・スタート】	2~6本(150gまで)		レンジ→600W	約50秒	—	—	—
ハンバーグ	常温・冷蔵	★焼きたてふっくら→強め	1~6個(1個100g)	2個(180~200g)	ウォーターオープン →予熱なし・1段→200℃	12~13分	角皿を上段※①	水位1以上	●アルミホイルまたはクッキングシートを敷いた角皿に並べる。
	冷凍	【あたため・スタート】→強め	1~4個(1個90g)		レンジ→600W	約1分20秒	—	ラップ有	—
パスタ・焼きそば	常温・冷蔵	【あたため・スタート】	100~200g	1人分(200g)		約1分20秒	—	—	●加熱後、ラップをしたまま2~3分蒸らす。 ●パサついているときは、サラダ油かバターを少し混ぜる。加熱後、混ぜる。
	冷凍	☆冷凍食品あたため	パスタ1人分(180~380g) ※約340g以上のときは強め 焼きそば1人分(200~300g)		1人分(300g)	レンジ→600W	4~5分	—	※②

加熱早見表

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

あたためる

【あたため・スタート】以外の☆、★は、次の操作のあと、メニューを選ぶ方法で記載しています。
 ☆ 調理→あたため・解凍・下ごしらえ ★ 調理→ヘルシオあたため(おいしさ復元)

※①自動加熱と手動調理で、棚位置が異なります。
手動調理の場合は、付属品を下段に入れてください。

※②ラップの有無は食品パッケージの記載通りにしてください。

※③商品パッケージに「皿にのせて加熱する。」と記載されている食品は耐熱性の平皿にのせます。

食品名	加熱前の状態	加熱方法				付属品・棚位置	ラップの有無または水位	ワンポイントアドバイスなど	
		自動加熱		手動調理					
		加熱方法	分量	分量	加熱方法	目安時間			
汁物 カレー・シチュー シチュー・丼	常温・冷蔵	【あたため・スタート】→強め	1~2杯(1杯150mL)	1杯(150mL)	レンジ→600W	約1分10秒	—	●加熱前、加熱後に、かき混ぜる。	
	常温・冷蔵	【あたため・スタート】→強め	200~400g	1人分(200g)	レンジ→600W	約1分50秒	—	●加熱前、加熱後に、かき混ぜる。 ●底の平らな浅い容器に入れる。 ●加熱後、かき混ぜる。	
	冷凍	手で加熱します。				約5分			
	常温	まかせて調理 蒸す・ゆでる	1~2袋(1袋200g)	1袋(200g)	蒸し物	約12分	角皿+アミを上段	水位2	※レトルトパックはレンジ加熱では、絶対にしないでください。
常温	【あたため・スタート】→強め	200~400g		レンジ→600W	約1分50秒	—	ラップ有	●耐熱容器に移し替える。●加熱前、加熱後に、かき混ぜる。	
丼の具	冷凍	☆冷凍食品あたため	1人分(100~200g)	1人分(200g)	レンジ→600W	約4分	—	※② ●加熱後、すぐにかき混ぜる。	
たこ焼き	常温・冷蔵	★焼きたてふっくら	100~600g	8個(160g)	ウォーターオープン →予熱なし・1段→200℃	約11分	角皿を上段※①	水位1以上	
		急ぐときは手動レンジで加熱します。			レンジ→600W	約1分20秒	—	—	
	冷凍	★焼きたてふっくら	100~600g		ウォーターオープン →予熱なし・1段→220℃	14~15分	角皿を上段※①	水位1以上	
		急ぐときは手動レンジで加熱します。			レンジ→600W	約3分20秒	—	—	
今川焼き・たい焼き	常温・冷蔵	★焼きたてふっくら	1~8個(1個80g)	2個(160g)	ウォーターオープン →予熱なし・1段→200℃	約11分	角皿を上段※①	水位1以上	
		急ぐときは手動レンジで加熱します。			レンジ→600W	30~40秒	—	—	●あんが熱くなるので、ひかえめに加熱する。
	冷凍	★焼きたてふっくら	1~8個(1個80g) ※6個以上は強め		ウォーターオープン →予熱なし・1段→220℃	14~15分	角皿を上段※①	水位1以上	
		急ぐときは手動レンジで加熱します。			レンジ→600W	50秒~1分	—	—	●あんが熱くなるので、ひかえめに加熱する。
お好み焼き	常温・冷蔵	★焼きたてふっくら→強め	1枚(200g)	1枚(200g)	ウォーターオープン →予熱なし・1段→200℃	12~13分	角皿を上段※①	水位1以上	
		【あたため・スタート】→強め			レンジ→600W	約2分	—	—	
	冷凍	★焼きたてふっくら→強め			ウォーターオープン →予熱なし・1段→220℃	18~20分	角皿を上段※①	水位1以上	
		急ぐときは手動レンジで加熱します。			レンジ→600W	約5分30秒	—	—	
焼きおにぎり	冷凍	★焼きたてふっくら	100~600g	2個(100g)	ウォーターオープン →予熱なし・1段→220℃	14~15分	角皿を上段※①	水位1以上	●角皿にクッキングシートまたはシリコン樹脂加工された「くっつきにくいホイル」と称されたものを敷き、食品をのせる。
		急ぐときは手動レンジで加熱します。			レンジ→600W	約2分20秒	—	—	
惣菜の缶詰 (さんまのかば焼き・焼きとりなど)	常温	★蒸したてしっとり	1~2缶(1缶80~100g)	1缶(100g)	蒸し物	約8分	角皿+アミを上段	水位2	●缶詰のフタを開ける。 ●少量をスポットスチームで加熱するときは、アミは左側に置き、食品は奥にのせる。 ※缶詰はレンジ加熱では、絶対にしないでください。
		★蒸したてしっとり →スポットスチーム	1缶(80~100g)		自動で加熱します。				
牛乳	冷蔵	☆牛乳・酒あたため	1~4杯(牛乳1杯200mL)	1杯200mL	レンジ→600W	約1分30秒	—	—	●加熱前、加熱後に必ずかき混ぜる。
コーヒー	常温	→牛乳のあたため	※コーヒーは強め	1杯150mL					
酒	常温	☆牛乳・酒あたため →酒のあたため	1~4本(1本180mL)	1本180mL					

焼く

食品名	加熱前の状態	加熱方法				付属品・棚位置	ラップの有無または水位	ワンポイントアドバイスなど	
		自動加熱		手動調理(手動調理 を押し、加熱の種類を選びます)					
		加熱方法	分量	分量	加熱方法	目安時間			
トースト(食パンを焼く)		※ 94 ページを参照ください。							
ピザ (市販品・焼いていないもの)		※ 151 ページを参照ください。							
もち		※ 154 ページを参照ください。							
焼きとうもろこし		※ 152 ページを参照ください。							
焼きおにぎり(手作り)	常温	手で加熱します。		4個(1個100g)	グリル→予熱なし	16~17分	角皿+アミを下段	—	●おにぎりの表面にまんべんなくしょうゆをぬり、油をぬったアミにのせて加熱する。

便利なおすすめ加熱
加熱早見表

加熱早見表

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

下ごしらえをする

◇、◆は、次の操作のあと、メニューを選ぶ方法で記載しています。
◇ 調理→あたため・解凍・下ごしらえ→蒸し野菜(蒸し物) ◆ 調理→あたため・解凍・下ごしらえ→ゆで野菜(レンジ)

食品名	加熱方法					付属品・棚位置	ラップの有無 または水位	ワンポイントアドバイスなど
	自動加熱		手動調理(手動調理を押して、加熱の種類を選びます)					
	加熱方法	分量	分量	加熱方法	目安時間			
ほうれん草 小松菜	◇蒸し青野菜	100~400g	200g	蒸し物	約8分	角皿+アミを上段	水位2	●太い根には十字の切りこみを入れる。 ●レンジで加熱するときは、葉と茎を交互にしてラップで包み、皿にのせる。
	◇低温蒸し野菜	100~300g		低温調理→ ソフト蒸し80℃	約12分			
	◆ゆで葉菜(レンジ)			レンジ→600W	約2分30秒			
ブロッコリー	◇蒸し青野菜	100~400g	200g	蒸し物	約8分	角皿+アミを上段	水位2	●小房に分ける。 ●レンジで加熱するときは、ラップで包み、皿にのせる。
	◆ゆで葉菜(レンジ)			レンジ→600W	約2分30秒			
アスパラガス	◇蒸し青野菜	100~400g	200g	蒸し物	約8分	角皿+アミを上段	水位2	●根元のかたい皮を取る。 ●レンジで加熱するときは、穂先と根元を交互にしてラップで包み、皿にのせる。
	◇低温蒸し野菜	100~300g		低温調理→ ソフト蒸し80℃	約12分			
	◆ゆで葉菜(レンジ)	100~400g		レンジ→600W	約1分50秒			
大根	◇蒸し根菜	100~400g	400g	蒸し物	約16分	角皿+アミを上段	水位2	●厚さ2~3cmの輪切りにする。 ●大きさをそろえて切り、皿にのせる。
	◆ゆで根菜(レンジ)	100g~1kg		レンジ→600W	約7分30秒			
にんじん ごぼう	◇蒸し根菜	100~400g	200g	蒸し物	約16分	角皿+アミを上段	水位2	●厚さ1cmに切る。 ●野菜がつかるぐらいの水(200gに対して100mL)を加え、ラップはたるませて野菜に接するようにかぶせる。
	◆ゆで根菜(レンジ)			レンジ→600W	約5分30秒			
じゃがいも	◇蒸しいも・かぼちゃ	150g~1kg	1個 (150g)	蒸し物	約22分	角皿+アミを上段	水位2	●1個を4つに切る。(丸ごととは、加熱されにくいので、できません) ●皿にのせる。丸ごと加熱するときは、スタート後、強めを押し、加熱後ラップをしたまま4~5分蒸らす。
	◆ゆで根菜(レンジ)	100g~1kg		レンジ→600W	約4分			
さつまいも	◇蒸しいも・かぼちゃ	150g~1kg	1本 (250g)	蒸し物	約22分	角皿+アミを上段	水位2	●1本を4等分に切る。 ●丸ごと加熱するときは、ふかしいも(78ページ)を参照。 ●皿にのせる。丸ごと加熱するときは、スタート後、強めを押し、加熱後ラップをしたまま4~5分蒸らす。
	◆ゆで根菜(レンジ)	100g~1kg		レンジ→600W	約5分30秒			
かぼちゃ	◇蒸しいも・かぼちゃ→弱め	150~400g	400g	蒸し物	約16分	角皿+アミを上段	水位2	●3~4cm角に切る。 ●大きさをそろえて切り、皿にのせる。
	◆ゆで葉菜(レンジ)	100~400g		レンジ→600W	約4分30秒			
枝豆	※ 153 ページを参照ください。							
豆腐の水切り	※ 155 ページを参照ください。							
干しいたけをもどす	※ 155 ページを参照ください。							

生ものを解凍する

食品名	加熱前の状態	加熱方法					付属品・棚位置	ワンポイントアドバイスなど
		自動加熱		手動調理(手動調理を押して、加熱の種類を選びます)				
		加熱方法	分量	分量	加熱方法	目安時間		
肉類 (かたまり肉、薄切り肉、鶏肉、ひき肉)	冷凍	調理→あたため・解凍・下ごしらえ→ 解凍→全解凍またはサックリ解凍 ※全解凍をするとき かたまり肉・鶏肉→強め えび→弱め ※サックリ解凍をするとき 刺身用のサク 肉を細切りにしたいとき→強め	100~500g	約200g	レンジ→200W	—	約2分30秒~3分(薄切り肉)	
魚介類 (まぐろの赤身、えび)							約2分(まぐろの赤身)	

便利な
早見表
おすすめ
加熱



COCORO KITCHEN レシピサービス

メニュー集に記載のレシピをはじめ、季節のお料理からお菓子・パンまで多数のレシピをご紹介します！
食材名やメニュー名での検索の他、「10分」「8分」「まかせて 焼く 鶏肉」など食材と機能などを組み合わせて探すこともできます。また、サイトにログインし、ご使用の機器を登録すると各家庭にあったおすすめメニューの提案や調理履歴などを確認できます。(4ページ参照)



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



表紙メニュー

- マープルブラウニー (No.2461)
- ラザニア (No.2460)
- ローストポーク (No.2134) : メニュー集55ページ参照
- カラフル野菜のマスタードあえ (No.2228) : メニュー集114ページ参照

※ページ記載のないメニューの作りかたは「COCORO KITCHEN レシピサービス」をご覧ください。()内の数字は、メニュー番号です。

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

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

シャープ株式会社

本社 〒590-8522 大阪府堺市堺区匠町1番地

AX-XA30シリーズ
TCADCB364WRRZ 22H②