SHARP

HEALSIO
ヘルシオ

AX-AS500

COOK BOOK
クックブック









おいしくて、健康的な毎日のお料理づくり

水で焼いて、脱油・減塩・栄養素をキープ



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

毎日活躍！

ヘルシオ調理でレパートリーが広がる！

この便利さが欲しかった！

まかせて調理

角皿に材料を並べてキーを押すだけ！
➡8~29ページ

レシピ通りの材料がない・・・



レシピいらず

好みの材料でもOK！

レシピ通りの分量がない・・・



はかりいらず

分量が変わってもOK！

解凍するの忘れてた・・・



解凍いらず

冷凍のままでもOK！

肉も魚も野菜も同時に自動調理

食材の種類や保存温度、分量などが変わっても《センサー》で火加減・加熱時間をコントロール。
《過熱水蒸気》でおいしくヘルシーに仕上げます。

毎日使える定番メニュー

ノンフライ



から揚げ➡39ページ

焼き物



ハンバーグ➡33ページ

焼き物



グラタン➡34ページ

蒸し物



ブロッコリー&アスパラのサラダ➡46ページ

普段よく使う、あたためなどの加熱方法

加熱早見表 をご覧ください （84~91ページ）

あたためる

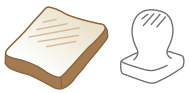
冷凍ごはん、
コンビニ弁当、天ぷら、
調理済加工食品 他



➡84~89ページ

焼く

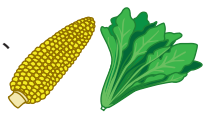
トースト、
もち 他



➡88~89ページ

蒸す・ゆでる

野菜、いも、
卵 他



➡90~91ページ

メニュー番号一覧

あたため・蒸し物			ノンフライ・焼き物・煮物			セットメニュー	お菓子・パン	手動設定		
1 牛乳・酒	6 冷凍食品(市販品)		11 から揚げ	16 塩ざけ・塩さば		21 モーニングセット	26 スポンジケーキ	31 レンジ	36 グリル	
2 好みの温度あたため	7 蒸し野菜		12 フライ	17 さんまの塩焼き		22 お弁当セット	27 シフォンケーキ	32 蒸し物・ソフト蒸し	(37) 除菌	(38) 水抜き
3 サックリあたため	8 温泉卵・ゆで卵		13 鶏の照り焼き	18 焼きいも		23 サックリ天ぷらセット	28 ロールパン	33 ウォーターオーブン・発酵	(39) 庫内クリーン	
4 しっとりあたため	9 茶わん蒸し		14 スペアリブ	19 野菜の煮物		24 ヘルシー食セット(焼き)	29 ピザ	34 ウォーターグリル	(40) クエン酸洗浄	
5 焼きたてパンあたため	10 赤飯・おこわ		15 焼き豚	20 骨までやわらか煮		25 ヘルシー食セット(蒸し)	30 ドライフード	35 オーブン	(41) カラ焼き	

あたため・蒸し物1~7、手動設定31~41の詳しい操作方法は、取扱説明書を参照してください。

Cook Book - Contents

クックブックもくじ

まず、7ページの「クックブックの料理をお作りになる前に」をお読みください。

まかせて調理

●【自動メニュー】39メニュー　【掲載】44メニュー

こんな経験ありませんか？ …… 8
まかせて調理とは …… 10
網焼き・揚げる …… 12
●から揚げ
●から揚げ※&焼き野菜 …… 13
●手羽中の照り焼き&野菜のもろみあえ
●ミックスグリル
●タンドリーチキン&フライドポテト
●塩ざけ&じゃがいものあえ物 …… 14
●焼き魚&焼きなます&さつまいものあえ物
●さばのごま焼き&焼きなます※
●厚揚げのおろしポン酢かけ …… 15
●肉巻き・ベーコン巻き・スティックおさつ
●チキンナゲット※&フライドポテト※（市販の冷蔵・冷凍食品で）
●揚げシュウマイ（市販のシュウマイで）
●焼きとり※（市販の加工済の焼きとりで）
「網焼き・揚げる」使いこなしのポイント …… 16
焼く …… 17
●ハンバーグ
●ハンバーグ※&添え野菜※&ゆで卵 …… 18
●ピーマンの肉詰め&焼き野菜※
●グリルサーモン焼き野菜添え
グラタン※・ドリア※ …… 19
●マカロニグラタン
●豆乳ソースグラタン
●チキンと緑黄色野菜のパルミジャーノ焼き
●鶏肉のパン粉焼き&焼き野菜※&トマトソース …… 20
●ムニエル&添え野菜※
●白身魚と彩り野菜のホイル焼き
「焼く」使いこなしのポイント …… 21
炒める …… 22
●焼きそば
●チャーハン …… 23
●チンジャオロースー
●鶏肉とカシューナッツの炒め物
●ジャーマンポテト …… 24
●鶏肉とえびといかの炒め物
●えびのチリソース
「炒める」使いこなしのポイント …… 25
蒸す・ゆでる …… 26
●蒸し鶏
●棒棒鶏（バンバンジー） …… 27
●豚バラ肉の蒸し物
●たらの野菜あんかけ
●えびとアスパラガスのタルタルソース
●彩り蒸し野菜サラダ …… 28
●かぼちゃとウインナーのサラダ
●アクアパッツア風紙包み蒸し
●飲茶セット※（市販の調理済食品で）
「蒸す・ゆでる」使いこなしのポイント …… 29

Webでも クックブックのレシピが ご覧いただけます！

まかせて調理のメニュー（12〜28ページ）は、メニュー例とカンタンな作り方の記載ですが、Webでは詳しいレシピを掲載しています。
ご使用の機種「AX-AS500」を選んでレシピをご覧ください。

ヘルシオレシピ　検索　https://cook-healsio.jp/

◆カタログなどに記載の自動メニュー数144メニューとは、自動加熱の全解凍、サックリ解凍、牛乳、酒、好みの温度あたため、サックリあたため、しっとりあたため、焼きたてパンあたため（パン・ピザ/フランスパン/クロワッサン・パイ）、冷凍食品（市販品）、蒸し野菜の12メニューともくじのメニュー名に●印が付いている132メニューとを合わせた数です。
◆クックブック掲載メニュー数182メニューとは、手作りのセットメニューを個々に数え、重複メニューや簡単なアレンジメニュー（※印）は含んでいない数字です。

もくじ

焼き物・ノンフライ

＊フライに関する「よくあるご質問」は、30ページ

●【自動メニュー】20メニュー　【掲載】27メニュー

「焼き物・ノンフライ」のコツとポイント …… 30
フライに関する「よくあるご質問」 ……
● 鶏の照り焼き …… 31
● 鶏のねぎみそ焼き ……
● 焼きとり ……
● ピリ辛チキン …… 32
● タンドリーチキン※ ……
● スペアリブ ……
● スペアリブの黒酢風味 …… 33
● 焼き豚 ……
ハンバーグ※ ……
マカロニグラタン※ …… 34
ホワイトソース ……
● ドリア …… 35
焼きそば※ ……
チャーハン※ ……
鶏肉とカシューナッツの炒め物※ …… 36
えびのチリソース※ ……
● 焼きいも ……
● ベイクドポテト …… 37
焼きなす ……
焼き野菜サラダ …… 38
焼きかぼちゃのコロコロサラダ ……
から揚げ（鶏もも肉）※ …… 39
● から揚げ（手羽元） ……
● ポテトコロッケ …… 40
こんがりパン粉 ……
● 明太子フライ …… 41
● いわしのフライ ……
春巻き ……
春巻き（ツナ） …… 42
フライドポテト※ ……
「焼き魚」のコツとポイント …… 43
● 塩ざけ※ ……
● 塩さば※ ……
● あじの開き ……
● さんまの開き …… 44
● さんまの塩焼き ……
さばの塩焼き ……
ぶりの照り焼き …… 45
さわらのみそ漬け ……

蒸し物・煮物・ごはん

●【自動メニュー】19メニュー　【掲載】30メニュー

「蒸し物・煮物」のコツとポイント …… 46
● ブロッコリー&アスパラのサラダ ……
● ミモザサラダ …… 47
● 根菜のサラダ ……
● ほうれん草のベーコンあえ ……
ふかしいも ……
ポテトサラダ …… 48
もやしと豚の蒸し物 ……
● 温泉卵 ……
● ゆで卵※ …… 49
● ゆで卵※&冷凍ごはん※&レトルトカレー※ ……
● 茶わん蒸し …… 50
● 茶わん蒸し（洋風） ……
● 茶わん蒸し（チーズ風味） …… 51
シュウマイ（手作り） ……
シーフードサラダ …… 52
鶏のやわらかハム ……
鶏と野菜の蒸し物 ……
あさりの酒蒸し …… 53
たいの姿蒸し ……
● さんまの骨までやわらか煮 ……
● いわしの骨までやわらか煮 …… 54
● 手羽先のやわらか煮 ……
● かぼちゃの煮物 ……
● ひじきの煮物 …… 55
● 切り干し大根の煮物 ……
● 里いもの煮物 ……
黒豆 …… 56
昆布豆 ……

蒸し物・煮物・ごはん

- 赤飯 …… 57
- 山菜おこわ …… 57
- おかゆ …… 58
- ごはん …… 58

セットメニュー

●【自動メニュー】46メニュー　【掲載】60メニュー

■めんセット …… 59
スパゲティ&市販ソース※ …… 59
きつねうどん …… 59

■モーニングセット …… 60
- トースト&目玉焼き&ベーコン巻き …… 60
- トースト※ …… 61
- トースト※&巣ごもり卵 …… 61
- じゃこトースト&ほうれん草ココット …… 61

■サックリ天ぷらセット …… 62
- きのこのホイル焼き …… 62
- ブルスケッタ風 …… 62
- 彩り野菜のチーズ焼き …… 62
- 長いもカナッペ風 …… 63
- 野菜の焼きびたし …… 63
- 白菜とツナのしょうゆ煮 …… 63
- フレンチフライ …… 63
- 焼き野菜サラダ …… 63
- 焼きなます …… 63
- 焼きオクラのおひたし …… 63
- パプリカのあえ物 …… 63
- 大根とベーコンのサラダ …… 63
- かぼちゃのきんぴら …… 63
- じゃこピーマン …… 63



■お弁当セット（組み合わせ自在） …… 64
- 鶏そぼろ …… 64
- いり卵 …… 64
- ささ身ロール …… 64
[アスパラガス※／チーズ※／梅おかか※] …… 64
- チンゲン菜のじゃこあえ …… 65
- ウインナーのマヨネーズ焼き …… 65
- ハムエッグ …… 65
- 豚肉の甘辛炒め …… 65
- 肉巻きブロッコリー&トマト …… 65
- かぼちゃサラダ …… 65
- 鶏マヨグラタン …… 65
- 冷凍ハンバーグ …… 65
- 冷凍春巻き …… 65
- 豚肉と高菜の混ぜごはん（具） …… 65
- まいたけのきんぴら …… 66
- タラモサラダ …… 66
- セサミチキン …… 66
- カンタンチンジャオ …… 66
- エリンギのベーコン巻き …… 66
- 油揚げのチーズ巻き …… 66
- 焼き魚3種 …… 66
[塩ざけ※／さわらのみそ漬け※／さばのマヨネーズ焼き※] …… 66
- にんじんのきんぴら …… 66

■ヘルシー食セット …… 67
- ヘルシー串焼き&蒸しキャベツ …… 68
- 肉巻き&焼き野菜&キャベツサラダ …… 69
- さけの香味蒸し&きのこのおひたし …… 70
- 鶏のごま衣から揚げ&焼き野菜 …… 70
- 鶏だんごの中華あんかけ&サラダ …… 71
- たいのレモン蒸し&昆布のピリ辛あえ …… 71
カレービーンズ&長いものグリル …… 72
- 牛肉のチャプチェ&二色ナムル …… 72

もくじ

お菓子・パン

●【自動メニュー】8メニュー　【掲載】21メニュー

「お菓子作り」のコツとポイント …… 73
型抜きクッキー …… 74
●スポンジケーキ …… 74
ロールケーキ …… 75
［ココア／抹茶］ …… 75
●シフォンケーキ …… 76
パウンドケーキ …… 76
シュークリーム …… 77
カスタードクリーム …… 77
プリン …… 78
蒸しパン …… 78
●ドライフード（セミドライ） …… 79
●ドライフード（チップス） …… 79
●ドライフード（おつまみ） …… 79
いちごジャム …… 80
おはぎ …… 80
桜もち …… 80
「パン作り」のコツとポイント …… 81
●ロールパン …… 81
●ピザ（レギュラー） …… 82
［ツナトマト※／たらこ※／キムチ※］ …… 82
［生ハムとルッコラ※／アンチョビと野菜※］ …… 82
●ピザ（クリスピー） …… 83
ピザ（市販品） …… 83



クックブックで使用している、付属品以外の容器について

市販の金属製のザルやボール、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。

ご注意・レンジ加熱では火花が出て製品を傷めるため、絶対に使用しないでください。
・金属製のザルやバットを調理網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。

〔サイズ例と使用メニュー例〕

金属製のザル	約18×18㎝高さ4.5㎝（写真左） 直径約20㎝高さ9㎝（写真右）	ミモザサラダ**47**ページ もやしと豚の蒸し物**48**ページ
金属製ボール	直径約24㎝高さ9㎝（写真）	黒豆**56**ページ
金属製バット	約27×21㎝高さ3.5㎝（写真大） 約24.5×20㎝高さ3.5㎝（写真中） 約19×13㎝高さ3㎝（写真小）	赤飯**57**ページ さんまの骨までやわらか煮**54**ページ

クックブックの料理をお作りになる前に



カロリーダウン

鶏の照り焼き

焼き上げ：アミ　下段・角皿
目安時間：約23分
水タンクの水位：1以上

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。
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く。
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 鶏肉の皮を上にして調理網にのせる。

13 鶏の照り焼き〔分量を合わせる〕
「13-4人分」にします
→ スタート

手動でするときは：34ウォーターグリル〔表示部の予熱表示なし〕で約23分（2人分は約21分）

カロリーダウン メニュー
減　塩 メニュー
ビタミン保存 メニュー
を表しています。

付属品

主な加熱の付属品と棚位置を示しています。

※加熱により使用する付属品が異なります。この本に記載している以外の付属品の使い方は、製品が故障する恐れがありますのでご注意ください。また、角皿・調理網は、必ず付属のものをお使いください。
※付属品（角皿、アミ）のイラストは見やすいように黒線で描いています。実際の色とは異なります。

材　料

分量

自動加熱のとき、食品は記載の分量で調理してください。

計量

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

自動でできる分量の範囲

＊印の分量が自動でできます。

この場合は、全材料を半量にします。

- 人数分を選ぶ画面がないメニューは、選択する必要はありません。
- メニューにより、﹀（弱）、へ（強）を押すものがあります。

作り方文章中のことば

手動でするときは

手動加熱でするときの目安です。

※自動加熱はマイコンが微妙な火加減をコントロールしているため、自動加熱の内容と**手動でするときは**の内容が異なることがあります。
※手動加熱でできないメニューは**手動でするときは**を記載していません。

手動加熱

設定は目安です。様子を見ながら加熱してください。

お料理写真について

- 盛りつけ例です。
- 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。

加熱時間の目安

自動加熱（この場合 13 鶏の照り焼き ）の加熱開始から終了までの時間の目安を表しています。

※予熱をしてから焼くメニューは、予熱時間は含んでいません。
※予熱の目安時間は、自動加熱と手動加熱で、異なることがあります。

水タンクの水位

水を使うメニューです。

水を使うメニューの必要水位目安です。

カロリー・塩分

健康管理に役立ててください。

- 数値は一般調理器の1人分の目安です。
  - 文部科学省の「日本食品標準成分表」に基づき、大阪府立大学（協力：矢澤彩香准教授）にて監修しています。
  - ☆印のついているカロリーは一般調理による、材料表にない吸油分などを考慮しています。
  - 「塩分」は食塩相当量のことです。お菓子・パンに使用しているバターは、無塩バターで計算しています。
- 「ヘルシー食セット」の栄養成分の数値は株式会社ファンデリーにて監修しています。

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、市販のミトンなどをお使いください。

まかせて調理

毎日のおいしいお料理

こんな経験ありませんか？

CASE 1

あ、レシピ通りの
材料がない！



CASE 2

いつもフライパンで
作っているけど
焼き加減が難しい・・・



CASE 3



使おうと思っていたお肉
解凍しておくの
忘れてた！！

CASE 4



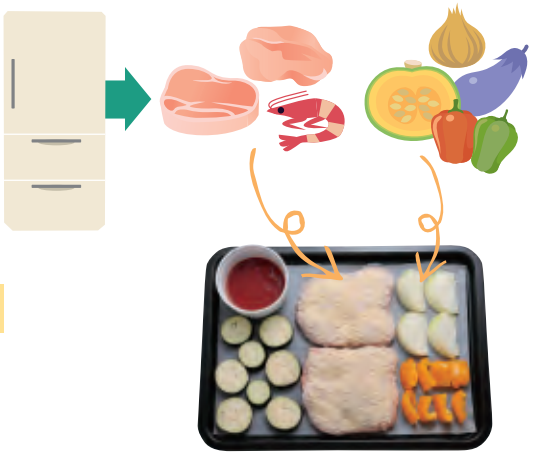
揚げ物は鍋につきっきりで
夏場は暑いわ～

これからは…

作りは“ヘルシオ”におまかせ♪

レシピいらず

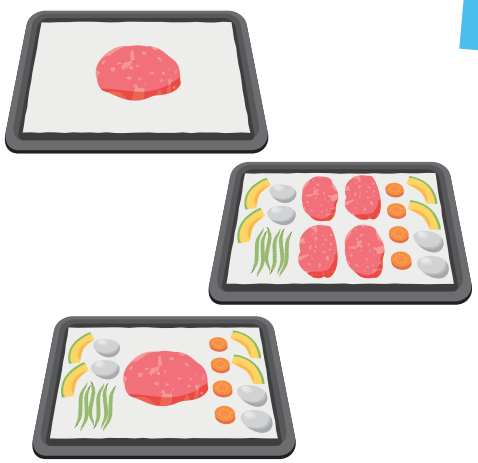
「家の冷蔵庫に入っている
好みの材料※で」



切って！並べて！ヘルシオに入れるだけ

お肉でもお魚でもOK！
お野菜も家にあるものをつけ合わせに。

はかりいらず



「お好みの量※や
作りたい量でいいんです」

1人分でも4人分でも

少ない量でも多くてもOK！
いちいち量らなくても大丈夫！

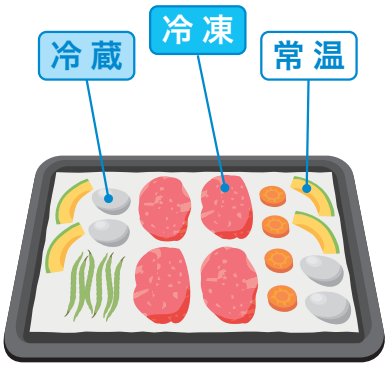
解凍いらず

「冷凍・冷蔵・常温が
すべて一緒でもOK！」

解凍の手間や時間から解放

面倒な解凍の段取りや手間が
いらないから便利！

＊冷凍食材も一緒に加熱するときは〔冷凍あり〕を選びます。



まかせて調理で解決！

※食材の種類や形状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（蒸す・ゆでるは約800g）を目安にしてください。
詳しくは、各加熱のメニュー例と「使いこなしのポイント」を必ずご覧ください。

まかせて調理とは

肉も魚も野菜も同時に自動調理

食材の種類や保存温度、
分量などが変わっても

ヘルシオにまかせて!!

《センサー》で火加減・
加熱時間をコントロール。
《過熱水蒸気》で
おいしくヘルシーに
仕上げます。

わが家の好みに合わせて、

角皿に材料を

おうちにある
好みの食材で



違う
種類の食材も
一緒に
のせて



冷凍、冷蔵、
常温が
一緒でも
OK!!

キーを押して
加熱を選んで
スタート!



ピッ!

- 冷凍なし 網焼き・揚げる
- 冷凍なし 焼く
- 冷凍なし 炒める
- 冷凍なし 蒸す・ゆでる

※4つの加熱は、回転つまみをまわしても選べます。

冷凍食材も一緒に
加熱するときは
〔冷凍あり〕を
選びます。

豪華な
一皿が
できあがり!!



鶏肉のパン粉焼き＆焼き野菜＆トマトソース

毎日かんたんクッキング！！

のせてキーを押すだけ！

網焼き 揚げる

網にのせて焼きます。

- 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、付け合わせも同時に仕上がり、時短調理ができます。



焼く

角皿に直接置いて焼きます。

- 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。



炒める

角皿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。



蒸す ゆでる

野菜、肉、魚、卵、市販品など いろいろ蒸すことができます。

- 蒸し鶏や、蒸し野菜などができます。
- ドレッシングやたれの工夫で、バリエーションが広がります。



【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、味つけなどによって多少異なります。加熱の延長方法なども、「使いこなしのポイント」をご参照ください。

まかせて調理

網焼き・揚げる

16ページ 使いこなしのポイント

※目安時間は、食材の種類や保存温度などによって変わります。

焼き上げ | アミ 下段・角皿 | 目安時間 20〜30分 | 水タンクの水位 1以上

から揚げ

レシピは39ページ

準備するもの

鶏もも肉2枚



から揚げ粉（市販のもの）適量



1 鶏肉は1枚を8等分に切る。
※小さく切ると、焼き過ぎになります。

2 から揚げ粉をまぶす。

3 余分な粉を払い、油をぬった調理網に、皮を上にして並べる。



4 下段に入れる。



※下処理までして冷凍したものも
まかせて調理で
解凍せずに焼けます。

ワンポイントアドバイス

- 市販のから揚げ粉が使えます。
- から揚げ粉をまぶしてから冷凍した肉でも焼けます。**ホームフリージングのコツ**（29ページ）
- 肉の両端にパプリカなど切った野菜を並べると一緒に焼けます。（13ページ参照）

少量でもできます。

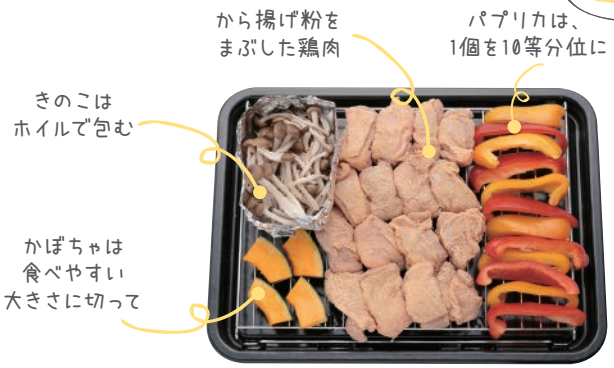




［操作］ まかせて調理（冷凍あり／冷凍なし） → 冷凍なし 網焼き・揚げる → スタート

※冷凍ありを選んだときは[冷凍あり]が表示されます。

から揚げ＆焼き野菜







手羽中の照り焼き＆野菜のもろみあえ



ミックスグリル

バターソース（ほたて貝1個分）
- バター、粉チーズ…各大さじ1
- 玉ねぎ（みじん切り）……10g
- パセリ（みじん切り）……適量







タンドリーチキン＆フライドポテト

レシピは32ページ

強 スタート後、30秒以内に押す。



まかせて調理

網焼き・揚げる

16ページ 使いこなしのポイント

※目安時間は、食材の種類や保存温度などによって変わります。

焼き上げ　アミ　下段・角皿　目安時間 20〜30分　水タンクの水位 1以上

塩ざけ＆じゃがいものあえ物

切り身魚や、みそ漬け、魚の開き（ホッケやあじ）も網にのせるだけ！



切り身魚の他、
魚の開きなどでもOK

じゃがいもは
7〜8mm厚さに切り、
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

- 野菜やいもも一度に焼けます。
- 冷凍していた切り身魚も同じように焼けます。
  ホームフリージングのコツ（29ページ）

焼き魚＆焼きなます＆さつまいものあえ物



さつまいもは、
加熱前に少し油をまぶすとよいでしょう。
加熱後、はちみつとごまであえても。

野菜は、大根、にんじん、れんこんなどお好みで。



加熱後、熱いうちに甘酢
（酢、砂糖が同量に塩少々加える）に漬けます。

さばのごま焼き＆焼きなます

魚に酒、しょうゆで
下味をつけ、ごまをまぶす



空いたスペースに
もう1品のせてもOK



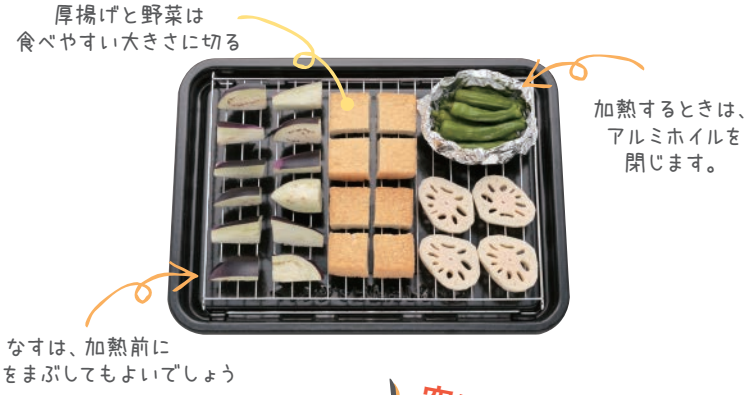
［操作］ まかせて調理（冷凍あり／冷凍なし） → 冷凍なし 網焼き・揚げる → スタート

※冷凍ありを選んだときは[冷凍あり]が表示されます。



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。



空いたスペースに手軽に1品



肉巻き・ベーコン巻き・スティックおさつ

●芯にする具材はベーコンや薄切り肉からはみ出さないように巻きます。加熱後、ポン酢や好みのソースでどうぞ。

＜おすすめ具材＞

アスパラガス、きのこ、ねぎ、いんげんとにんじん、オクラなど

●さつまいもは油をぬって焼くと風味がアップします。

市販品を使って手軽にまかせて！

チキンナゲット＆フライドポテト（市販の冷蔵・冷凍食品で）

(弱) スタート後、30秒以内に押す。



市販のチキンナゲットや、フライドポテトなどが一度にできるので、急な来客にも便利です。ポテトには油をまぶしておくとよいでしょう！





市販のシュウマイに油をまぶして、加熱すれば「揚げシュウマイ」のできあがり！冷凍でも冷蔵でもできます。

揚げシュウマイ（市販のシュウマイで）

焼きとり（市販の加工済の焼きとりで）



(弱) スタート後、30秒以内に押す。

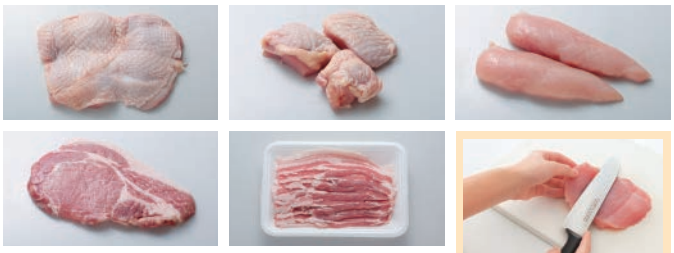
市販の加工済の焼きとりも、好みのたれや、塩こしょう、粉さんしょうなどで味つけしてから焼きましょう。

使いこなしのポイント

食材と準備

●のせる食材の総量は1kgまでを目安に。また、形状は下記写真やお料理写真(12〜15ページ)を参考にしてください。
●冷凍・冷蔵・常温のものが使えます。

肉類



・鶏もも肉(骨なし・カット)、鶏むね肉、ささ身、豚ロース肉、薄切り肉など
・手羽元→下記 仕上がりの調節 参照

※厚みのある肉は1.5cm以下に切り開きます。

野菜類



食べやすい大きさに切る。(市販のカット野菜も使えます)
※細いもの(きのこ、もやしなど)や緑の野菜(ブロッコリー、アスパラガス、ししとうなど)、小さく切ったり、薄く切ったりしたものは、焦げやすいのでアルミホイルに包みます。

魚介類



・切り身魚、魚の開き
・ししゃも→下記 仕上がりの調節 参照
※さんまなどの一尾魚は44ページを参照して加熱します。

市販品

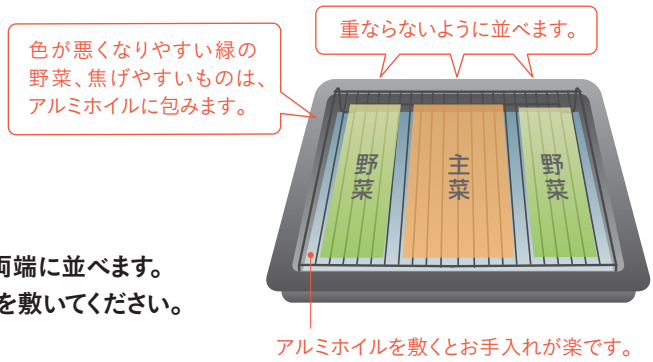
・加工済食品
(チキンナゲット、フライドポテト、シュウマイ、お好み焼き)→下記 仕上がりの調節 参照

味つけ

●ご家庭の調味料や、市販の合わせ調味料が使えます。

置き方・並べ方

●主菜(肉、魚など)は中央に、野菜(火の通りやすいもの)は両端に並べます。
●照り焼き、みそ漬けのものを焼くときは、角皿にアルミホイルを敷いてください。



仕上がりの調節

●食材によっては 仕上がりの調節 を使うものがあります。スタート後30秒以内に ∨(弱) か ∧(強) を押します。

∨(弱)を押す

・ひと切れが小さい食品(焼きとりなど)や一尾が小さい魚(ししゃもなど)
・市販の加工済食品で薄いものや小さいもの(チキンナゲット、フライドポテトなど)
※シュウマイや、冷凍のお好み焼きは厚みがあるので仕上がりキーは押しません。

∧(強)を押す

・手羽元などの厚みのある食材

アドバイス

●食材の種類や形状、市販品はメーカーなどによって仕上がりが変わります。
●加熱を追加したい食品がある場合は、できあがっている食品を取り出してから 延長 で追加します。
●手動でするときは、下段に入れ、「34ウォーターグリル」で様子を見ながら加熱します。
●市販のピザは、角皿にのせて手動で加熱します。(83ページ参照)

まかせて調理［操作］焼く

まかせて調理 冷凍あり | 冷凍なし → 冷凍なし 焼く → スタート

※冷凍ありを選んだときは[冷凍あり]が表示されます。

21ページ 使いこなしのポイント

※目安時間は、食材の種類や保存温度などによって変わります。

焼き上げ	下段 角皿	目安時間 20～30分	水タンクの水位 1以上

ハンバーグ

レシピは33ページ

準備するもの

・玉ねぎ
・バター
・溶き卵
・ナツメグ
・こしょう
・ひき肉
・塩
・牛乳
・パン粉
パン粉を牛乳で湿らせておく



1 玉ねぎはみじん切りにし、バターを加えてレンジで加熱し、冷ましておく。



2 ひき肉と塩を粘りが出るまでよく混ぜ、残りの材料を加えて更に混ぜる。

3 角皿にアルミホイルを敷き、成形したハンバーグ生地をのせ、中央をしっかりくぼませる。



アルミホイルやクッキングシートを敷きます

4 下段に入れる。



生地中央の厚みは、1.5cm位がおすすめ！

少量でもできます。



ワンポイントアドバイス



- 冷凍ハンバーグや冷凍野菜も同じように焼けます。
- 両端に野菜を並べると一緒に焼けます。

まかせて調理

焼く

※目安時間は、食材の種類や保存温度などによって変わります。

21ページ 使いこなしのポイント

焼き上げ | 下段 角皿 | 目安時間 20〜30分 | 水タンクの水位 1以上

ハンバーグ＆添え野菜＆ゆで卵



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。





ソースを耐熱容器に入れてのせれば、同時にあたためられます。
ケチャップとウスターソースでどうぞ。

ピーマンの肉詰め＆焼き野菜

ハンバーグ生地をピーマンに詰めます。



れんこんやにんじんは油をまぶしてから焼くとよいでしょう！



グリルサーモン焼き野菜添え





トマトとズッキーニを並べ、塩、こしょうをしてオリーブオイルをかける。にんにく、好みのハーブをのせる。

［操作］ まかせて調理 冷凍あり | 冷凍なし → 冷凍なし 焼く → スタート

※冷凍ありを選んだときは[冷凍あり]が表示されます。

グラタン・ドリア





ワンポイントアドバイス

- 1人分の皿でも、大皿に4人分を入れてもできます。
- 野菜やいもも下ゆで不要でできます。



マカロニグラタン

レシピは34ページ

定番グラタン。
ホワイトソースも缶詰を使えば準備もカンタン。



豆乳ソースグラタン

ホワイトソースの牛乳を豆乳に置き換えて。かぼちゃも薄く切れば、下ゆでせずに生のまま一気に焼くことができます。

チキンと緑黄色野菜のパルミジャーノ焼き

かぼちゃとブロッコリーと鶏肉を器に入れ、
オリーブオイル、塩こしょう、パルミジャーノをかける

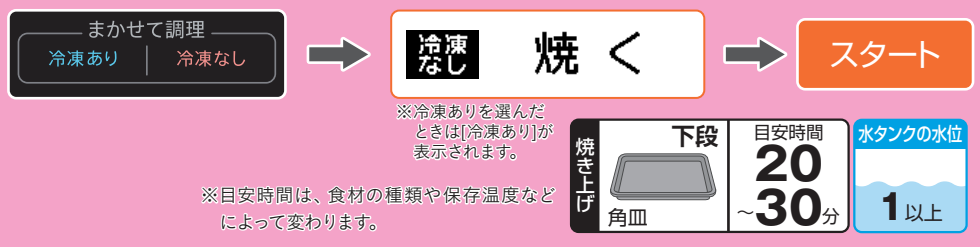




まかせて調理

焼く

［操作］



※目安時間は、食材の種類や保存温度などによって変わります。

鶏肉のパン粉焼き＆焼き野菜&トマトソース

トマトソース
- トマトの水煮……60g
- オリーブオイル……小さじ1
- 塩、こしょう、ドライハーブ……適量

- パン粉……大さじ4
- 粉チーズ……大さじ2

パン粉と粉チーズを混ぜて、塩、こしょうをした肉にのせる

トマトソースも同時に加熱！

好みの野菜

なすは、油をまぶして焼くとよいでしょう！





ムニエル＆添え野菜



魚に薄力粉をまぶしてから、バターをのせて焼きます。
さけや白身魚など、好みの魚で。



付け合わせのきのこはアルミホイルで包みますが、じゃがいもなど根菜類はアルミホイルは開けたまま加熱します。

白身魚と彩り野菜のホイル焼き

酒とだし汁を少しかけて包むと風味豊かに。
食べるときはレモンしょうゆやポン酢しょうゆをかけてどうぞ。

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ます。





焼く

使いこなしのポイント

食材と準備

●のせる食材の総量は1kgまでを目安に。また、形状は下記写真やメニュー例(17〜20ページ)を参考にしてください。
●冷凍・冷蔵・常温のものが使えます。

ハンバーグ・グラタン



・**ハンバーグ生地**
(生地の厚みの目安は、中央のくぼみが1.5cm以下)



・**グラタン**
※ 手作りの冷凍グラタンは分量や容器によって仕上がりが変わることがあります。様子を見ながら焼いてください。

※ 市販品は下記❗参照

魚介類



・**切り身魚**
(ムニエル、 バター焼きなどに)

野菜類



食べやすい大きさに切る。
(市販のカット野菜も使えます)

※ 細いもの(きのこ、もやしなど)や緑の野菜(ブロッコリー、アスパラガス、ししとうなど)、小さく切ったり、薄く切ったりしたものは、焦げやすいのでアルミホイルに包みます。

市販品



・**ぎょうざ**
ぎょうざは水にくぐらせてから、アルミホイルをふんわりかぶせる。角皿にクッキングシートを敷くときれいにはがせます。

※ 「ハネ」つきや、別添えの「ハネの素」を使うと、上手く焼けません。

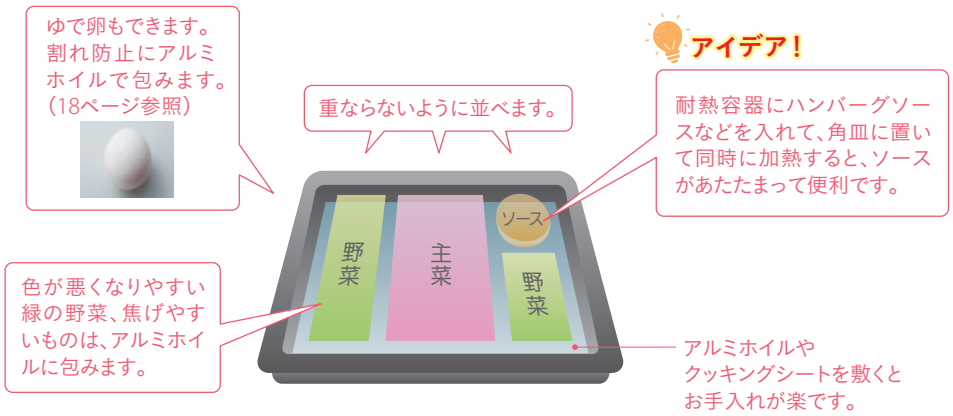
※ 手作りのぎょうざはできません。

味つけ

●ご家庭の調味料や、市販の合わせ調味料が使えます。

置き方・並べ方

●主菜(肉、魚など)は中央に、野菜(火の通りやすいもの)は両端に並べます。



アドバイス

●食材の種類や形状、市販品はメーカーなどによって仕上がりが変わります。
●加熱を追加したい食品がある場合は、できあがっている食品を取り出してから 延長 で追加します。
●手動でするときは、下段に入れ、「34ウォーターグリル」で様子を見ながら加熱します。
●市販のピザは、角皿にのせて手動で加熱します。(83ページ参照)

❗ ●ポリプロピレン容器などに入ったグラタンは「まかせて調理」ではヒーター加熱が入るので加熱できません。パッケージに記載の加熱内容を参考に手動で加熱してください。

炒める

※目安時間は、食材の種類や保存温度などによって変わります。

25ページ 使いこなしのポイント

炒める | 下段 角皿 | 目安時間 20〜30分 | 水タンクの水位 1以上

焼きそば

レシピは35ページ

準備するもの



ワンポイントアドバイス

- 冷凍蒸しめんや冷凍肉、カット野菜でもできます。
- 角皿にクッキングシートを敷きます。アルミホイルでもできますが、水分がたまりやすくなります。

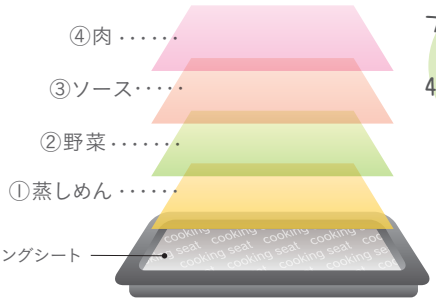
1 蒸しめん→野菜→ソース→肉の順に広げてのせる。



2 下段に入れる。



3 加熱後、混ぜれば、できあがり。



フライパンでは混ぜにくい4人分（4玉）もOK！

少量でもできます。





［操作］ まかせて調理 冷凍あり | 冷凍なし → 冷凍なし 炒める → スタート

※冷凍ありを選んだときは[冷凍あり]が表示されます。

チャーハン

レシピは 36 ページ

蒸しめんをごはんに代えて、好みの味つけでどうぞ。





チンジャオロースー

シャキシャキのピーマンがおいしいです。





鶏肉とカシューナッツの炒め物

レシピは 36 ページ

鶏肉、野菜、調味料を混ぜ合わせて、クッキングシートを敷いた角皿に広げます。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。





まかせて調理 [操作]

炒める

まかせて調理
冷凍あり | 冷凍なし

→ 冷凍なし 炒める →

スタート

※冷凍ありを選んだときは[冷凍あり]が表示されます。

※目安時間は、食材の種類や保存温度などによって変わります。

炒める
下段
角皿
目安時間 20〜30分
水タンクの水位 1以上

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。



①じゃがいもは7〜8mm厚さに切り、玉ねぎ、にんにくの薄切りとともに角皿に広げます。

②ウインナーをのせ、オリーブオイルと塩、こしょうをふります。



鶏肉とえびといかの炒め物



クッキングシートを敷きます。

適当な大きさに切ったキャベツやパプリカなどを敷く



鶏肉、いか、えびは下味（鶏がらスープの素、酒、片栗粉など）をもみこんでから野菜の上に広げてのせます。

えびのチリソース

レシピは36ページ

汁気が多いものは底が平らな耐熱容器に入れて加熱します。
市販の合わせ調味料で手軽に作るもよし！

全体を混ぜてから加熱します。



へ(強)
スタート後、30秒以内に押す。

お皿で加熱



炒める

使いこなしのポイント

食材と準備

●のせる食材の総量は1kgまたは4人分相当までを目安に。また、形状は下記写真やメニュー例(22〜24ページ)を参考にしてください。
●冷凍・冷蔵・常温のものが使えます。

肉類




- **薄切り肉、ベーコン、ウインナー、鶏もも肉**(小さめに切る)、**焼き肉用のスライス肉、レバー、冷凍バラ凍結肉など**、食べやすい大きさに切る。
- **ひき肉**(あらかじめ調味料を混ぜておくとほぐしやすい)

野菜類




食べやすい大きさに切る。(市販のカット野菜も使えます)

- **ニラや青ねぎなど**
  加熱前に少量の油と調味料をまぶすと乾燥が防げます。

その他




- **蒸しめん**
  加熱後ほぐします。
- **卵**(溶きほぐす)
  加熱後に回しかけて、延長 で1〜2分加熱を追加します。
  チャーハンの場合は、あらかじめ加熱しておいたいり卵を加えるとよいでしょう。

魚介類




- **えび、いか、シーフードミックスなど**
  食べやすい大きさに切る。

味つけ

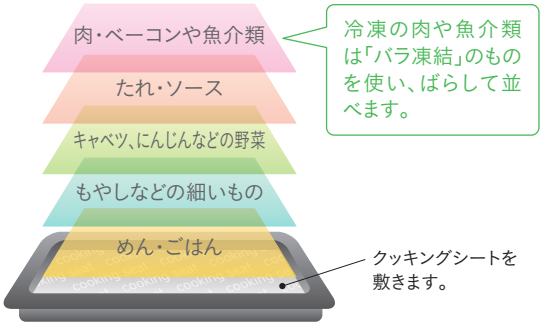
●市販の合わせ調味料が使えます。水を加える記載があるものは、底の平らな耐熱容器に食材と市販の合わせ調味料、記載の水やとろみ粉を全て入れて加熱します。
●ご家庭の調味料を使う場合は、塩、こしょう、鶏がらスープの素などの粉類や、オイスターソース、濃いめのソースがおすすめです。しょうゆ、酒などの液体の調味料は少量にします。
●肉や魚介類には片栗粉をまぶしたり、下味をつけてもよいでしょう。片栗粉をまぶしてから加熱すると、たれがからみやすくなります。



置き方・並べ方

●汁気があるものは、底が平らな耐熱性の容器や皿を使います。
(えびのチリソースなど→24ページ参照)
下記 仕上がりの調節 参照





仕上がりの調節

●食材によっては 仕上がりの調節 を使うものがあります。
スタート後30秒以内に 強 を押します。
- 汁気があって容器や皿に入れるもの(えびのチリソースなど)

アドバイス

●食材の種類や形状、市販品はメーカーなどによって仕上がりが変わります。
●加熱を追加したい場合は、延長 で追加します。
●食材や調味料により、汁気が出ることがあります。
●加熱後はよくかき混ぜます。
●手動でするときは、下段に入れ、「33ウォーターオーブン250℃」で様子を見ながら加熱します。

29ページ 使いこなしのポイント

※目安時間は、食材の種類や保存温度などによって変わります。

蒸す | アミ 下段・角皿 | 目安時間 15〜30分 | 水タンクの水位 2に合わせる

蒸し鶏

準備するもの

鶏むね肉



1 鶏むね肉は厚みを切り開いてのせる。

厚みは、1.5cm以下に！



2 下段に入れる。



2枚でもできます。



ワンポイントアドバイス

- 分厚い肉は切り開きます。
- 冷凍肉でもできます。
  （冷凍する前に、切り開いておきましょう。）
  ホームフリージングのコツ（29ページ）

好みの野菜と合わせて
蒸し鶏のサラダ



［操作］ まかせて調理 冷凍あり | 冷凍なし → 冷凍なし 蒸す・ゆでる → スタート

※冷凍ありを選んだときは[冷凍あり]が表示されます。

バンバンジー
棒棒鶏

ブロッコリーは小房に分けます。



鶏むね肉は厚みを切り開きます。

ごまだれ以外にも、ソースを代えて楽しみましょう。

- たれを代えて
  - ・ポン酢しょうゆで和風に
  - ・スイートチリソースでアジア風に
  - ・バルサミコソースでイタリア風に





豚バラ肉の蒸し物

ねぎだれ、キムチなど好みのタレでどうぞ。

野菜は、白菜、スナップえんどうなどをお好みで。

豚肉は1cm厚さの食べやすい大きさに切ります。



たらの野菜あんかけ

たらは塩をします。



野菜あんの材料を金属製バットに入れて一緒に蒸します。あんは加熱前後によく混ぜます。

野菜あん(4人分)
にんじん、白ねぎ、生しいたけ、しょうがなど(せん切り)……合わせて100〜150g
しょうゆ、みりん…各大さじ1 1/2
片栗粉……小さじ1 1/2
水……大さじ3

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





えびとアスパラガスのタルタルソース

加熱した卵はみじん切りの玉ねぎとマヨネーズ、塩こしょうであえてタルタルソースにしましょう。



小さな食材は金属製のザルを使うと便利！

ワンポイントアドバイス

- タルタルソースはきゅうり、ピクルス、らっきょうなどいろいろ加えるとおいしさアップ。

まかせて調理 [操作]

蒸す・ゆでる

まかせて調理
冷凍あり | 冷凍なし

→ 冷凍なし 蒸す・ゆでる → スタート

※冷凍ありを選んだときは[冷凍あり]が表示されます。

※目安時間は、食材の種類や保存温度などによって変わります。

蒸す
アミ
下段・角皿
目安時間 15〜30分
水タンクの水位 2に合わせる

彩り蒸し野菜サラダ



冷凍のえだ豆、ミックスベジタブル

好みの野菜や卵、ウインナー





かぼちゃとウインナーのサラダ

加熱後、好みのドレッシングをかけてどうぞ。



ミックスベジタブルは、金属製のザルに入れます。

かぼちゃは1cm厚さに切ります。

アクアパッツア風紙包み蒸し



クッキングシートの端をホッチキスで止めて、舟形を作ります。

魚の切り身をひと口大に切り、あさり、プチトマトなどを重ならないように入れ、オリーブオイル、白ワイン、ハーブソルトをかけます。





飲茶セット(市販の調理済食品で)

市販のシュウマイ、小籠包(ショウロンポウ)、冷蔵中華まん等を並べて一度に蒸せます。お手軽飲茶パーティに。



チンゲン菜を敷いてもいいですね。

ワンポイントアドバイス

- チンゲン菜や白菜を一緒に蒸すと、彩りも栄養価もアップ！茎などはきざんで桜えびと酢じょうゆであえると一品になります。

蒸す・ゆでる

使いこなしのポイント

食材と準備

●のせる食材の総量は800gまでを目安に。また、形状は下記写真やメニュー例（26〜28ページ）を参考にしてください。
●冷凍・冷蔵・常温のものが使えます。

肉類





・鶏むね肉、鶏もも肉（骨なし）、ささ身、薄切り肉など



※ 厚みのある肉は1.5cm以下に切り開きます。

野菜類





食べやすい大きさに切る。
（市販のカット野菜も使えます）

※根菜、いも・かぼちゃ類は厚みを1cm以下に切ります。

魚介類





・切り身魚、えび、いか、シーフードミックスなど

市販品



・シュウマイ、中華まん（1個80gまで）
※冷凍の中華まんはできません。

その他



・卵

※加熱後は、必ず流水につけて充分冷めてから殻をむきます。
ご注意 ゆで卵の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

味つけ

●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つけましょう。

置き方・並べ方

アイデア！
ゆで卵もできます。



野菜あんや、肉みそを作るときは金属製バットを使います。具材と調味液を合わせて260gまでにします。

金属製のザルやバットを一つ使うときは、右側に置きます。
※加熱後、角皿を取りだす際、金属製のザルやバットがすべりやすいでご注意ください。

アドバイス

●食材の種類や形状、市販品はメーカーなどによって仕上がりが変わります。
●加熱を追加したい食品がある場合は、できあがっている食品を取り出してから 延長 で追加します。
●手動でするときは、上段に入れ、「32蒸し物」で様子を見ながら加熱します。
（自動加熱とは棚位置が異なります。）

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。
●厚みをそろえて平らにし、重ならないように冷凍します。
折れ曲がったり、凸凹があると加熱したときにムラになります。
※鶏むね肉など厚みのあるものは、切り開いてから冷凍します。




味つけ

●たれ焼きや、漬け焼きなどは冷凍する前に、味つけをします。たれにしばらく漬けこんでから冷凍するとより味がしみこみます。
濃い味つけをすると焦げやすくなりますので注意しましょう。
●塩焼きや、から揚げも冷凍する前に味つけや、から揚げ粉をまぶします。

「焼き物・ノンフライ」のコツとポイント

使いこなしポイント

メニューの目的によって、予熱の「あり」、「なし」や水を「使う」、「使わない」の区別があります。(水は、水を使う加熱です)

《区別の目安》※自動加熱は、それぞれに適した加熱が入ります。

油を減らしたいメニュー 水

(例)鶏の照り焼き

- 予熱なしで、ウォーターグリル加熱または、ウォーターオーブン加熱を使います。
- 熱量の高い過熱水蒸気で、すばやく食品内部の余分な脂を落とします。

ビタミンCなどを多く残したいメニュー 水

(例)焼き野菜サラダ

- 予熱ありで、ウォーターオーブン加熱を使います。
- 庫内の酸素濃度が下がりやすいように予熱し、さらに低酸素状態を維持しながら焼き上げます。

生の素材にスピーディに火を通したいメニュー 水

(例)焼きいも

- 予熱なしで、ウォーターグリル加熱または、ウォーターオーブン加熱を使います。
- 熱量の高い過熱水蒸気で、スピーディに食品内部に火を通します。

から揚げ 水

(例)から揚げ(鶏もも肉)

- 肉の脂肪分を溶かし出す効果の高いウォーターグリル加熱を使います。

フライ

(例)コロッケ、いわしのフライ

- 生の素材から出る水分などで、衣がべたつかないようグリル加熱を使います。(水は使いません)

ご注意 ●『天ぷら』を揚げることはできません。

春巻き 水

(例)春巻き

- 熱量の高いウォーターグリル加熱を使います。
- 皮にまんべんなくサラダ油をぬって加熱します。

おさえておきたいポイント

→手動加熱で好みに応じて焼くこともできます。

油を減らすなどの目的がなく、**焼き色をしっかりめにつけたい**場合は、グリル加熱を使います。(水は使いません)
このクックブック記載の各メニューの手動での加熱時間を1～2割程度、減らして焼くとよいでしょう。

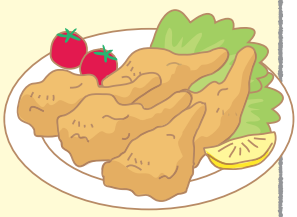
→人数分を変えて作りたいときは、
取扱説明書64ページを参照ください。

→角皿にアルミホイル、クッキングシート等を敷くと、調理後のお手入れが楽です。

角皿のフチからはみ出さないようにして敷きます。調理網を使うときは脚でアルミホイル(クッキングシート)を押さえるようにします。



フライに関する「よくあるご質問」



Q1.『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、コロッケやフライドポテト、春巻きなどは少量の油で調理できき、カロリーダウンができます。揚げ油を使わないので、後始末も大変楽です。

・「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、フライはできません。こんがりパン粉(40ページ)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、均一な焼き色はつきません。)

Q3.冷凍もののフライはできますか?

A.・ご家庭で下処理したものは、**から揚げ(鶏もも肉)(39ページ)**を参照ください。

・市販の調理済お弁当用フライ(すでに油で揚げたもの)などは、3 サックリあたため(取扱説明書32ページ)が便利です。







カロリーダウン

鶏の照り焼き

焼き上げ | アミ 下段・角皿 | 目安時間 約23分 | 水タンクの水位 1以上

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。
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く。
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 鶏肉の皮を上にして調理網にのせる。

13 鶏の照り焼き〔分量を合わせる〕
「13-4人分」にします
→ スタート

手動でするときは:34ウォーターグリル〔表示部の予熱表示なし〕で約23分（2人分は約21分）

冷凍したものを解凍せずに焼けます

●たれに約30分漬けこむ手順まで済ませ、間隔をあけて冷凍保存袋に平らに入れて冷凍します。
まかせて調理 冷凍あり 網焼き・揚げる で加熱します。

カロリーダウン

鶏のねぎみそ焼き

焼き上げ | アミ 下段・角皿 | 目安時間 約23分 | 水タンクの水位 1以上

材料（4人分）　約355kcal☆　塩分2.5g

- 鶏もも肉……2枚（500g）
- A
  - みそ……大さじ4
  - ごま油……大さじ2
  - 砂糖……小さじ1
  - 白ねぎ（みじん切り）……大さじ2
  - にんにく（みじん切り）……小さじ1
  - 七味とうがらし……少々
  - しょうが汁……少々
- じゃがいも……1個（150g）
- 塩、こしょう……各適量

＊2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。
2 鶏肉は皮にフォークで穴を開け、身の厚いところを切り開く。
3 ビニール袋にAを入れて混ぜ、鶏肉を入れて袋の口を結んで上下を返しながら約1時間漬けこむ。じゃがいもは、皮をむいて12等分の薄めのくし切りにし、塩、こしょうをして下味をつけておく。
4 3の鶏肉のみそをかるくしごき取る。鶏肉の皮を上にして調理網にのせ、じゃがいもを肉の両端にのせる。（2人分のときは、じゃがいもを肉の奥側と手前に並べる。）

13 鶏の照り焼き〔分量を合わせる〕
「13-4人分」にします
→ スタート

手動でするときは:34ウォーターグリル〔表示部の予熱表示なし〕で約23分（2人分は約21分）

カロリーダウン

焼きとり

焼き上げ | アミ 下段・角皿 | 目安時間 約23分 | 水タンクの水位 1以上

材料（8本・4人分）　約293kcal☆　塩分2.7g

- 鶏もも肉……2枚（400g）
- 白ねぎ……2本
- たれ
  - しょうゆ……大さじ4
  - みりん……大さじ3
  - 酒……大さじ1 1/2
  - 砂糖……大さじ2
  - サラダ油……大さじ1
- 竹串

＊2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。
2 鶏肉は12等分に切り、白ねぎは3cm長さに切り、8本の竹串に刺す。
3 ビニール袋にたれと2を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら約1時間漬けこむ。
4 3を調理網に並べる。

13 鶏の照り焼き〔分量を合わせる〕
「13-4人分」にします
→ スタート

手動でするときは:34ウォーターグリル〔表示部の予熱表示なし〕で約23分（2人分は約21分）

＊まかせて調理なら添え野菜も同時に焼くことができます!

13 鶏の照り焼き でできるメニューは、肉を並べた調理網の空いたスペースに、好みの野菜（1cm厚さに切ったかぼちゃ、パプリカなど）を重ならないようにして並べ、加熱する。







カロリーダウン

ピリ辛チキン

焼き上げ｜アミ 下段・角皿｜目安時間 約23分｜水タンクの水位 1以上

材料（4人分）　約266kcal☆　塩分2.7g

- 鶏もも肉……2枚（500g）
- 白ねぎ……6cm
- 赤とうがらし（種を取る）……2本
- A
  - しょうゆ……大さじ4
  - 酒……大さじ4
- 七味とうがらし……適量

＊2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。

2 白ねぎと赤とうがらしはみじん切りにしてビニール袋に入れ、Aも加えてたれを作る。

3 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く。

4 2のビニール袋に鶏肉を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら約30分漬けこむ。

5 鶏肉の皮を上にして調理網にのせる。

13 鶏の照り焼き〔分量を合わせる〕
「13-4人分」にします
→ スタート

手動でするときは:34ウォーターグリル〔表示部の予熱表示なし〕で約23分（2人分は約21分）

6 加熱後、七味とうがらしをふる。

タンドリーチキン

焼き上げ｜アミ 下段・角皿｜目安時間 約25分｜水タンクの水位 1以上

材料（4人分）　約233kcal☆　塩分3.2g

- 鶏手羽元……12本（1本60g）
- A
  - 塩……小さじ1
  - レモン汁……1/2個分
- B
  - プレーンヨーグルト……150g
  - にんにく、しょうが（すりおろす）…各大さじ1/2
  - カレー粉、ターメリック……各小さじ1 1/2
  - 塩……小さじ1
  - チリパウダー……小さじ1/2

1 水タンクに水を入れる。

2 手羽元にAをすりこむ。ビニール袋にBと汁気をふき取った肉を入れ、袋の口を結んで、冷蔵室で2〜3時間漬けこむ。
<アドバイス>
一晩漬けこむとさらに肉に味がしみこんでおいしくなります。

3 汁気をきった肉を調理網に並べる。

まかせて調理｜冷凍なし｜網焼き・揚げる
→ スタート
→ ∨仕上がり∧ ∧（強）※30秒以内に押す

手動でするときは:34ウォーターグリル〔表示部の予熱表示なし〕で約25分

スペアリブ

焼き上げ｜アミ 下段・角皿｜目安時間 約30分｜水タンクの水位 1以上

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）……50g
  - にんにく（すりおろす）……1/2かけ
  - しょうが（すりおろす）……10g

＊2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。

2 ビニール袋にスペアリブとたれを入れて、袋の口を結んで約30分漬けこむ。

3 汁気をきった2を調理網に並べる。

14 スペアリブ〔分量を合わせる〕
「14-4人分」にします
→ スタート

手動でするときは:33ウォーターオーブン〔表示部の予熱表示なし〕の220℃で約30分（2人分は約28分）

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







スペアリブの黒酢風味

焼き上げ | アミ 下段・角皿 | 目安時間 約30分 | 水タンクの水位 1以上

材料（4人分）　約328kcal☆　塩分2.9g

豚肉スペアリブ（10㎝長さのもの）……600g
たれ
- しょうゆ……大さじ4
- 黒酢、酒……各大さじ2
- はちみつ……大さじ1
- にんにく（すりおろす）……ひとかけ
- 塩、こしょう……各少々

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。
2 ビニール袋にスペアリブとたれを入れて、袋の口を結んで約30分漬けこむ。
3 汁気をきった2を調理網に並べる。

14 スペアリブ〔分量を合わせる〕
「14-4人分」にします
→ スタート

手動でするときは:33ウォーターオーブン〔表示部の予熱表示なし〕の220℃で約30分（2人分は約28分）

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

<アドバイス>
・肉に漬けこんだたれを煮つめて器に盛った肉にかけてもよいでしょう。
・市販の焼き肉用たれを使ってもよいでしょう。

焼き豚

焼き上げ | アミ 下段・角皿 | 目安時間 約1時間 | 水タンクの水位 1以上

材料（6人分）　約259kcal　塩分2.9g

豚肩ロース肉（かたまり）……500g
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
- しょうが、にんにく（すりおろす）…各少々

たこ糸

1 水タンクに水を入れる。
2 豚肉にたこ糸を巻きつけて、厚みが6～7㎝になるようしばり、形をととのえる。
3 ビニール袋にたれと2を入れて空気を抜き、袋の口を閉めて冷蔵室で2～3時間漬けこむ。
4 角皿にアルミホイルを敷き、調理網をのせる。余分なたれをふき取った肉を調理網にのせる。

15 焼き豚 → スタート

手動でするときは:33ウォーターオーブン〔表示部の予熱表示なし〕の170℃で1時間～1時間5分

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。冷めれば、たこ糸を取り、薄切りにする。

<アドバイス>
肉を漬けこんだたれを煮つめて肉にかけてもよいでしょう。

ハンバーグ

焼き上げ | 下段 角皿 | 目安時間 約24分 | 水タンクの水位 1以上

材料（4人分）　約308kcal　塩分1.3g

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

1 玉ねぎとバターを耐熱容器に入れ、ラップをして**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

手動設定 →
31 レンジ 600W → 手動設定
→ 2～2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。
4 パン粉は牛乳で湿らせておく。
5 ボールに合びき肉と塩を入れてしっかり練り、2と4、Aを加えて混ぜる。
6 手にサラダ油をつけて生地を4等分する。生地をたたいて空気を抜き、直径9㎝の平らな丸形にととのえる。角皿にアルミホイルを敷き、薄くサラダ油をぬって角皿の中央寄りにハンバーグ生地をのせ、中央をくぼませる。

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

まかせて調理 冷凍なし 焼く
→ スタート

手動でするときは:34ウォーターグリル〔表示部の予熱表示なし〕で約24分



マカロニグラタン

焼き上げ　下段　角皿　目安時間 約26分　水タンクの水位 1以上

材料（4人分）　約402kcal　塩分1.3g

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

塩、こしょう……各少々
ピザ用チーズ……80g
パセリ（刻む）……適量

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

手動設定 → 31 レンジ 600W → 手動設定 → 3〜4分 → スタート

2 加熱後、出た煮汁はホワイトソースに混ぜて固さを調節する。

3 水タンクに水を入れる。

4 2にゆでたマカロニを加えて塩、こしょうをし、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等分に入れる。残りのソースを等分にかけ、ピザ用チーズを散らす。

5 角皿に4を並べる。

まかせて調理 冷凍なし 焼く → スタート

手動でするときは:34ウォーターグリル〔表示部の予熱表示なし〕で約26分

6 加熱後、パセリを散らす。

グラタンのポイント

- グラタン皿は角皿の中央寄りにのせます。
- ソースや具が冷めてから焼く場合は、グラタン皿を**庫内中央**に置き、（角皿は入れません）31 レンジ 600W で人肌程度まであたためてから焼いてください。
  ※チーズは焼く前に散らします。
- 市販の冷凍グラタンは、パッケージ記載の加熱内容を参考に加熱します。
  ※メーカーや中身の材料、保存状態、製造年月日などにより、仕上がりが異なることがありますので、様子を見ながら加熱してください。
  ※ウォーターオーブン、オーブン、ウォーターグリル、グリル加熱は、ヒーター加熱が入るのでポリプロピレン容器が溶けたり、焦げたりします。

ホワイトソース

加熱　付属品は入れません

材料（2カップ分）　約308kcal　塩分0.6g

薄力粉、バター……各30g
牛乳……2カップ
塩、こしょう……各少々

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

手動設定 → 31 レンジ 600W → 手動設定 → 約1分20秒 → スタート

2 加熱後、泡立器でなめらかになるまでよくかき混ぜる。

3 2に牛乳を少しずつ加えて溶きのばす。（角皿は入れません）

手動設定 → 31 レンジ 600W → 手動設定 → 約2分30秒 → スタート

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

4 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。



ドリア

焼き上げ：下段 角皿　目安時間：約26分　水タンクの水位：1以上

材料（4人分）　約493kcal　塩分1.4g

- ホワイトソース……1カップ分（34ページを参照して作る）
- A
  - 鶏もも肉（ひと口大に切る）……200g
  - 玉ねぎ（薄切り）……1/2個（100g）
  - マッシュルーム（缶詰・スライス）……50g
  - 白ワイン……大さじ1
- 生クリーム……1/2カップ
- ごはん……250g
- B
  - トマトケチャップ……大さじ3
  - 塩、こしょう……各少々
- ピザ用チーズ……80g

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

手動設定 → 31 レンジ 600W → 手動設定 → 3分30秒〜4分30秒 → スタート

2 加熱後、出た煮汁は生クリームとともにホワイトソースに混ぜて固さを調節する。

3 水タンクに水を入れる。

4 1の具、ごはん、Bを混ぜ、薄くバター（分量外）をぬったグラタン皿に等分に入れ、2のソースをかけてピザ用チーズを散らす。

5 4を角皿に並べる。

まかせて調理 冷凍なし 焼く → スタート

手動でするときは：34ウォーターグリル〔表示部の予熱表示なし〕で約26分



焼きそば

焼き上げ：下段 角皿　目安時間：約21分　水タンクの水位：1以上

材料（4人分）　約487kcal　塩分3.9g

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

1 水タンクに水を入れる。

2 角皿にクッキングシートを敷く。

3 めんをほぐして、2の角皿に広げてのせる。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。

※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。

まかせて調理 冷凍なし 炒める → スタート

手動でするときは：33ウォーターオーブン〔表示部の予熱表示なし〕の250℃で約21分

4 加熱後、混ぜる。



チャーハン

焼き上げ　下段　角皿　目安時間 約21分　水タンクの水位 1以上

材料（4人分）　約365kcal　塩分1.0g

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

1 水タンクに水を入れる。

2 耐熱容器に冷やごはんを入れ、**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

手動設定 → 31 レンジ 600W → 手動設定 → 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を広げてのせる。その上に、Bを材料表の順に広げてのせる。

まかせて調理 | 冷凍なし | 炒める → スタート

手動でするときは:33ウォーターオーブン〔表示部の予熱表示なし〕の250℃で約21分

5 加熱後、よく混ぜる。

※加熱後に、あらかじめ作っておいたいり卵を加えてもいいでしょう。



鶏肉とカシューナッツの炒め物

焼き上げ　下段　角皿　目安時間 約21分　水タンクの水位 1以上

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
- 白ねぎ（1cm幅に切る）……1本
- たけのこの水煮（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
  - しょうが（すりおろす）……1/2かけ
  - 鶏がらスープの素……小さじ1/2
  - 水……小さじ4
  - 片栗粉……大さじ1
- カシューナッツ……60g
- クッキングシート

1 水タンクに水を入れる。

2 鶏肉に塩、こしょうする。

3 2、野菜、Aをよく混ぜ合わせてクッキングシートを敷いた角皿に重ならないように広げ、カシューナッツを散らす。

まかせて調理 | 冷凍なし | 炒める → スタート

手動でするときは:33ウォーターオーブン〔表示部の予熱表示なし〕の250℃で約21分

4 加熱後、よく混ぜる。



えびのチリソース

焼き上げ　下段　角皿　目安時間 約23分　水タンクの水位 1以上

材料（4人分）　約125kcal　塩分1.7g

- えび（殻と背ワタを取る）……16尾（320g）
- A
  - 酒……小さじ2
  - 片栗粉……大さじ1 1/3
- しめじ（小房に分ける）……1パック（100g）
- 白ねぎ（みじん切り）……1本
- B
  - 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
  - ごま油……小さじ1
  - 豆板醤（トウバンジャン）……小さじ1/2
  - 鶏がらスープの素……小さじ1/2
  - 水……大さじ3

1 水タンクに水を入れる。

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、2を加えて全体を混ぜ、角皿にのせる。

まかせて調理 | 冷凍なし | 炒める → スタート → ∨仕上がり∧ ∧（強）※30秒以内に押す

手動でするときは:33ウォーターオーブン〔表示部の予熱表示なし〕の250℃で約23分

4 加熱後、よく混ぜる。

＊材料のAとBを下記に代えると、カレーチャーハンになります。

材料（4人分）

- A
  - カレー粉……小さじ2
  - 塩……小さじ1
  - サラダ油……小さじ1
- B
  - 玉ねぎ（みじん切り）……200g
  - 冷凍ミックスベジタブル……140g
  - 塩、こしょう……各少々
  - ウインナー（輪切り）……4本





焼きいも

焼き上げ：下段 角皿　目安時間：約40分　水タンクの水位：1以上

材料（4人分）　約297kcal　塩分0.0g

さつまいも（直径5㎝以下のもの）……4本（1本250g）

＊1～4本まで自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。

2 さつまいもは洗って水気をふき、フォークで数カ所穴を開ける。
※皮に穴を開けると加熱で皮がはじけるのが防げます。

3 角皿に2を並べる。

18 焼きいも → スタート

※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。

手動でするときは：33ウォーターオーブン〔表示部の予熱表示なし〕の250℃で約40分

バリエーション

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。

上記の焼きいもと同じようにして加熱する。
※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。



焼きなす

焼き上げ：下段 角皿　水タンクの水位：1以上

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。

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を並べる。

手動設定 →
34 ウォーターグリル（表示部の予熱表示なし）
→ 手動設定 → 28～30分
→ スタート

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。





焼き野菜サラダ

予熱 付属品は入れません　予熱目安時間 約12分　水タンクの水位 1以上　焼き上げ 下段 角皿

材料（4人分）　約101kcal　塩分0.3g

- パプリカ（赤・黄）（2〜3㎝の角切り）……100g
- かぼちゃ（5㎜の厚さの薄切り）……80g
- エリンギ（半分の長さの1㎝厚さ切り）……80g
- ズッキーニ（7〜8㎜の厚さの輪切り）……80g
- 好みのドレッシング……適量
- クッキングシート

1 水タンクに水を入れる。

2 予熱する。（付属品・食品は入れません）

手動設定 → 33 予熱 ウォーターオーブン → 手動設定 → ∨温度∧ 200℃ → スタート

3 角皿にクッキングシートを敷き、野菜を平らに入れる。
※クッキングシートは庫内壁面に接触しないようにしてください。

4 予熱が完了すれば、3を入れる。回転つまみで 約12分 に合わせて スタート を押す。

5 加熱後、ドレッシングをかける。

焼きかぼちゃのコロコロサラダ

予熱 付属品は入れません　予熱目安時間 約12分　水タンクの水位 1以上　焼き上げ 下段 角皿

材料（4人分）　約107kcal　塩分0.2g

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

1 水タンクに水を入れる。

2 予熱する。（付属品・食品は入れません）

手動設定 → 33 予熱 ウォーターオーブン → 手動設定 → ∨温度∧ 200℃ → スタート

3 角皿にクッキングシートを敷き、かぼちゃを平らに入れる。
※クッキングシートは庫内壁面に接触しないようにしてください。

4 予熱が完了すれば、3を入れる。回転つまみで 約10分 に合わせて スタート を押す。

5 混ぜ合わせたAであえ、好みの野菜と合わせる。





カロリーダウン

から揚げ（鶏もも肉）

焼き上げ｜アミ 下段・角皿｜目安時間 約22分｜水タンクの水位 1以上

材料（4人分）　約282kcal☆　塩分0.8g

鶏もも肉 …… 2枚（500g）
から揚げ粉（市販のもの） …… 適量

＊2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。
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。
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。
3 2の余分な粉を払って、粉が湿らないうちに油をぬった調理網に皮を上にして並べる。
※角皿にアルミホイルを敷くとお手入れが楽です。

11 から揚げ〔分量を合わせる〕
「11-4人分」にします
→ スタート

手動でするときは:34ウォーターグリル〔表示部の予熱表示なし〕で約22分（2人分は約20分）

カロリーダウン

から揚げ（手羽元）

焼き上げ｜アミ 下段・角皿｜目安時間 約25分｜水タンクの水位 1以上

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。
2 ビニール袋に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 肉を油をぬった調理網に並べる。

11 から揚げ〔分量を合わせる〕
「11-4人分」にします
→ スタート
→ 仕上がり（強）※30秒以内に押す

手動でするときは:34ウォーターグリル〔表示部の予熱表示なし〕で約25分（2人分は約22分）

冷凍したものを解凍せずに焼けます

から揚げ（鶏もも肉）

●から揚げ粉をまぶす手順まで済ませ、冷凍保存袋に間隔をあけて平らに入れて冷凍します。
まかせて調理 冷凍あり 網焼き・揚げる で加熱します。

から揚げのポイント

●材料を指定の切り方より小さく切ると焼き過ぎになります。
●粉は全体にまんべんなくまぶしつけ、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。

＊まかせて調理なら添え野菜も同時に焼くことができます!

11 から揚げでできるメニューは、肉を並べた調理網の空いたスペースに、好みの野菜（1㎝厚さに切ったかぼちゃ、パプリカなど）を重ならないようにして並べ、加熱する。

カロリーダウン

ポテトコロッケ

焼き上げ　下段　角皿　目安時間　約18分　水タンクの水位　2に合わせる

材料（4人分）　約360kcal☆　塩分0.3g

こんがりパン粉
- パン粉……60g
- サラダ油……大さじ3

じゃがいも（4つ切り）……3個（450g）

A
- 玉ねぎ（みじん切り）……小1個（150g）
- 牛ひき肉（ほぐす）……100g
- バター……適量

塩、こしょう、ナツメグ……各少々
マヨネーズ……大さじ1
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（下記）を参照してこんがりパン粉を作る。

2 水タンクに水を入れる。

3 じゃがいもを調理網に並べ、**上段**に入れる。

手動設定 → 32 蒸し物 → 手動設定 → 約22分 → スタート

※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）、31 レンジ 600W で**約8分**加熱してください。

4 加熱後、熱いうちに皮をむいてつぶす。

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

手動設定 → 31 レンジ 600W → 手動設定 → 3分〜3分30秒 → スタート



6 加熱後、4に加え、塩、こしょう、ナツメグとマヨネーズで味をととのえ、粗熱を取って冷蔵室で冷やす。

7 6を8等分し、小判形にととのえて薄力粉、溶き卵、1のこんがりパン粉の順に衣をつけて角皿に並べる。

12 フライ（分量を合わせる）
「12-4人分」にします
→ スタート

手動でするときは：36グリル〔表示部の予熱表示なし〕で約18分（2人分は約16分）

冷凍したものを解凍せずに焼けます

ポテトコロッケ

●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操作で加熱後、延長で5〜7分追加します。

*こんがりパン粉の作り方

●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。



材料

パン粉60gに対し、サラダ油大さじ3

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、混ぜながら、全体をきつね色にする。このときの色がほぼ焼き上がりの色になります。

レンジ加熱でも作ることができます。

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）

手動設定 → 31 レンジ 600W → 手動設定 → 約1分 → スタート

2 加熱後、混ぜてから延長で約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で約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。





カロリーダウン

明太子フライ

焼き上げ　下段　角皿　目安時間　約20分

材料（4人分）　約355kcal☆　塩分1.8g

- こんがりパン粉……（40ページを参照して作る）
- ささ身……8本（400g）
- 明太子……100g
- 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 ささ身は筋を取り、ラップとラップの間にはさんで、めん棒などでたたいて平らに広げてから、塩、こしょうをふる。ささ身を縦方向に置き、明太子をのせて巻く。

2 1に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつけて、角皿にのせる。

12 フライ〔分量を合わせる〕
「12-4人分」にします
→ スタート
→ ∨仕上がり∧ ∧（強）※30秒以内に押す

手動でするときは：36グリル〔表示部の予熱表示なし〕で約20分
（2人分は約18分）

カロリーダウン

いわしのフライ

焼き上げ　下段　角皿　目安時間　約16分

材料（4人分）　約316kcal☆　塩分0.5g

- こんがりパン粉……（40ページを参照して作る）
- いわし……8尾（1尾60g）
- 塩、こしょう、カレー粉……各少々
- 薄力粉、溶き卵……各適量

＊2人分も自動でできます。

1 いわしは頭を取り、腹を切って内臓を出す。これを手開きにして中骨を取り、背びれを切り取る。
<アドバイス>
中骨を包丁で細かく刻んで、いわしの身にぬりつけて使うと無駄がなく、カルシウムもたっぷり摂れます。

2 いわしの身に塩、こしょう、カレー粉をふり、しばらくおく。

3 2に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつけて、角皿に並べる。

12 フライ〔分量を合わせる〕
「12-4人分」にします
→ スタート
→ ∨仕上がり∧ ∨（弱）※30秒以内に押す

手動でするときは：36グリル〔表示部の予熱表示なし〕で約16分
（2人分は約14分）



春巻き

焼き上げ　下段　角皿　水タンクの水位 1以上

材料（4人分）　約397kcal☆　塩分0.8g

- 玉ねぎ……100g
- ニラ……2/3束
- 好みのナッツ……30g
- A
  - 豚ひき肉……160g
  - しょうゆ……大さじ1
  - ごま油……小さじ2/3
  - 片栗粉……大さじ2
  - 塩、こしょう……各少々
- 春巻きの皮……8枚
- 薄力粉、水……各適量
- サラダ油……適量

1 水タンクに水を入れる。

2 玉ねぎはみじん切り、ニラは1㎝のざく切りにする。好みのナッツは粗く刻んで、炒っておく。

3 薄力粉を同量の水で溶く。

4 2とAをよく混ぜ合わせ、8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って角皿に並べる。

手動設定 → 34 ウォーターグリル〔表示部の予熱表示なし〕 → 手動設定 → 17～19分 → スタート

※2人分を作るときは、4人分と同じ要領で、34ウォーターグリル〔表示部の予熱表示なし〕で15～17分に合わせて加熱する。



春巻き（ツナ）

焼き上げ　下段　角皿　水タンクの水位 1以上

材料（4人分）　約453kcal☆　塩分0.7g

- ツナ（缶詰）……200g
- A
  - パセリ……少々
  - カレー粉……小さじ4
  - マヨネーズ……大さじ4
- 春巻きの皮……8枚
- 薄力粉、水……各適量
- サラダ油……適量

1 水タンクに水を入れる。

2 汁気をきったツナと、Aを混ぜ合わせる。

3 薄力粉を同量の水で溶く。

4 春巻きの皮は、対角線で半分に切る。皮の切った部分を手前にして、中心より手前に具をのせ、両端を折りこんで、ゆるめに巻き、巻き終わりを3でとめる。
※固く巻き過ぎると加熱中に皮が破れて、具が出てしまうことがあります。

5 4の皮にハケでサラダ油をまんべんなくぬって角皿に並べる。

手動設定 → 34 ウォーターグリル〔表示部の予熱表示なし〕 → 手動設定 → 17～19分 → スタート

※2人分を作るときは、4人分と同じ要領で、34ウォーターグリル〔表示部の予熱表示なし〕で15～17分に合わせて加熱する。



フライドポテト

焼き上げ　下段　角皿　水タンクの水位 1以上

材料（4人分）　約85kcal☆　塩分0.8g

- じゃがいも……2個（300g）
- サラダ油……小さじ2
- 塩……適量

1 水タンクに水を入れる。

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を重ならないように広げる。

手動設定 → 34 ウォーターグリル〔表示部の予熱表示なし〕 → 手動設定 → 21～22分 → スタート

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。

「焼き魚」のコツとポイント

使いこなしポイント

メニューによって、予熱の「あり」、「なし」や水を「使う」、「使わない」の区別があります。(水は、水を使うメニューです)

《区別の目安》※自動加熱は、それぞれに適した加熱が入ります。

減塩したいメニュー 水

(例)塩ざけ、塩さば、あじの開き

- 自動メニューの16 減塩する 塩ざけ・塩さばを選択します。(ウォーターグリル加熱)。
- 食品に過熱水蒸気をあてることにより、食品表面に霧をつけて塩分を流しやすくします。

※素材自体に含まれる塩分量が多い場合、焼き上げ後も塩辛く感じることがあります。

- 自動メニュー16 減塩しない 塩ざけ・塩さばを選択すると減塩せずに焼くことができます。(水は使いません)

たれ焼き・みそ漬けメニュー

(例)ぶりの照り焼き、さわらのみそ漬け

- 予熱なしで、グリル加熱を使います。
- ウォーターグリル加熱を使用すると水蒸気でたれやみそが薄まることがあるため、グリル加熱を使います。(水は使いません)

ウォーターグリルで焼いた魚は、グリル加熱で焼いた場合に比べ、総じて柔らかな焼き色・食感に仕上がります。

おさえておきたいコツとポイント

→ 手動加熱で好みに応じて焼くこともできます。

塩や油を減らす目的がなく、**焼き色をしっかりめにつけたい**場合は、グリル加熱で焼いてください。
予熱をするとさらにしっかり焼けます。
(水は使いません)

→ 魚は部位や脂の乗りにより、焼き色のつき方が異なります。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。

→ 冷凍した魚を解凍せずに焼けます。

切り身魚の塩焼き*や、1尾150g以下の1尾魚の塩焼き*、開きは、凍っている魚をそのまま焼くことができます。生を焼く場合と同じ要領・操作で加熱後、焼き色が薄い場合は延長で加熱してください。

*44ページの「冷凍の仕方(塩焼きにする場合)」を参考にして、冷凍します。

→ 角皿にアルミホイル、クッキングシート等を敷くと調理後のお手入れが楽です。

※角皿のフチからはみ出さないようにして敷きます。調理網を使うときは脚でアルミホイル(クッキングシート)を押さえるようにします。



→ このクックブックに載っていない魚を焼くときは

「使いこなしポイント」を参考に目的に応じて類似メニューの加熱を参考にしてください。脂肪分の少ない魚はグリル加熱を用いるとよいでしょう。



減 塩

塩ざけ

焼き上げ: アミ 下段・角皿 / 目安時間 約26分 / 水タンクの水位 1以上

材料(4人分)　約143kcal　塩分1.3g

塩ざけ …… 4切れ(1切れ80g)

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。
※減塩しない場合(16 減塩しない 塩ざけ・塩さば)は、水は入れません。(焼き上げの目安時間は約23分)

2 魚の表側を上にして油をぬった調理網に並べる。

16 減塩する 塩ざけ・塩さば〔分量を合わせる〕
「16-4人分」にします
→ スタート

手動でするときは:**減塩する**場合、34ウォーターグリル〔表示部の予熱表示なし〕で23～26分(2人分は20～23分)
減塩しない場合、36グリル〔表示部の予熱表示なし〕で約23分(2人分は約20分)



減 塩

塩さば

焼き上げ: アミ 下段・角皿 / 目安時間 約26分 / 水タンクの水位 1以上

材料(4人分)　約291kcal　塩分1.8g

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。
※減塩しない場合(16 減塩しない 塩ざけ・塩さば)は、水は入れません。(焼き上げの目安時間は約23分)

2 魚の表側を上にして油をぬった調理網に並べる。

16 減塩する 塩ざけ・塩さば〔分量を合わせる〕
「16-4人分」にします
→ スタート

手動でするときは:**減塩する**場合、34ウォーターグリル〔表示部の予熱表示なし〕で23～26分(2人分は20～23分)
減塩しない場合、36グリル〔表示部の予熱表示なし〕で約23分(2人分は約20分)





減　塩

あじの開き

焼き上げ　アミ　下段・角皿　目安時間　約29分　水タンクの水位　1以上

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。
※**減塩しない**場合（16 減塩しない 塩ざけ・塩さば）は、水は入れません。（焼き上げの目安時間は約26分）

2 魚の皮を上にして油をぬった調理網に並べ、尾は反りを防ぐため調理網の下にくぐらせる。

16 減塩する 塩ざけ・塩さば〔分量を合わせる〕
「16-4人分」にします
→ スタート
→ ∨仕上がり∧ ∧（強）※30秒以内に押す

手動でするときは：**減塩する**場合、34ウォーターグリル〔表示部の予熱表示なし〕で26～29分（2人分は23～26分）
減塩しない場合、36グリル〔表示部の予熱表示なし〕で約26分（2人分は約23分）

バリエーション

さんまの開き

4枚（1枚120g）も同じように加熱できます。



さんまの塩焼き

予熱　付属品は入れません　予熱目安時間　約18分　水タンクの水位　1以上　焼き上げ　アミ　下段・角皿　目安時間　約18分

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。

1 水タンクに水を入れる。

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。
※脂ののり方で焼き色が変わります。
脂が少ない場合は、砂糖塩（**45**ページ塩焼きのポイント参照）を表面にふってから焼きます。
<ポイント>
出てきた水気には、魚の臭みが含まれているので、キッチンペーパーでふき取りましょう。

3 予熱する。（付属品・食品は入れません）

17 さんまの塩焼き〔分量を合わせる〕
「17-4人分」にします
→ スタート

4 角皿にアルミホイルを敷き、油をぬった調理網をのせる。魚の表側を上にして調理網に並べる。

5 予熱が完了すれば、4を入れてスタートを押す。

手動でするときは：34ウォーターグリル〔表示部の予熱表示あり〕で15～18分

冷凍した魚を解凍せずに焼けます

●冷凍の仕方（塩焼きにする場合）
塩をふって、約10分おき、いったん洗って水気をふきます。表面に吸収した塩が身にまんべんなくいきわたるようそのまま20～30分おいてから、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。
●凍っていない食材を加熱するとき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。





さばの塩焼き

焼き上げ　アミ　下段・角皿　水タンクの水位 1以上

材料（4人分）　約192kcal　塩分1.9g

さば……4切れ（1切れ100g）
塩……適量

1 水タンクに水を入れる。

2 魚は皮に切り目を入れ、両面に塩をふって約30分おき、出てきた水気をふく。
魚の表側を上にして油をぬった調理網に並べる。

手動設定 → 34 ウォーターグリル〔表示部の予熱表示なし〕 → 手動設定 → 25～28分 → スタート

※2人分を作るときは、4人分と同じ要領で、34ウォーターグリル〔表示部の予熱表示なし〕で22～25分に合わせて加熱する。

塩焼きのポイント

●砂糖塩：塩の分量に対し、2割の砂糖を加えます。このふり塩を使うと素材のうまみが増し、また、焼き色もきれいにつきます。

●ふり塩した後に出た水気には、魚の臭みが含まれているので、キッチンペーパーでふき取りましょう。

ぶりの照り焼き

焼き上げ　アミ　下段・角皿

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

1 ビニール袋にたれとぶりを入れ、空気を抜いて袋の口を結ぶ。途中、2～3度上下を返しながら約30分漬けこむ。
<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、後始末も大変楽です。

2 たれをよくからめたぶりの表側を上にして油をぬった調理網に並べる。

手動設定 → 36 グリル〔表示部の予熱表示なし〕 → 手動設定 → 17～19分 → スタート

※2人分を作るときは、4人分と同じ要領で、36グリル〔表示部の予熱表示なし〕で16～18分に合わせて加熱する。

バリエーション

さわらのみそ漬け

4切れ（1切れ80g）も同じように加熱できます。加熱前に余分なみそをふき取ります。



「蒸し物・煮物」のコツとポイント

蒸し物の使いこなしポイント

→蒸し物は、水蒸気（約100℃まで）での加熱です。蒸し器を用意しなくても本格蒸し物メニューが手軽に楽しめます。

→水蒸気を庫内に充満させて酸素濃度を下げるため、食品の酸化を抑え、野菜の大切な栄養素を保存しながら加熱できます。

→レンジ加熱ではできない食材の加熱や、使えない容器も使えます。

卵や、レトルト食品の加熱が、殻のまま、または、レトルトパックのままできます。金属製のザルは細かい野菜をゆでるのに役立ちます。

ご注意 ゆで卵やレトルトパック、金属容器の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

→加熱時間が同じなら、異なる食品（野菜と卵、スパゲティとソースなど）も同時に加熱でき、手間が省けて便利です。

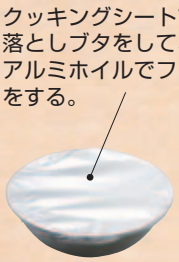
例）ミモザサラダ（**47**ページ）
スパゲティ&市販ソース（**59**ページ）

→ゆで・蒸し物加熱は、加熱途中、なるべくドアを開けないでください。蒸気が逃げて上手に仕上がりません。

煮物の使いこなしポイント

→煮物は、過熱水蒸気で加熱します。33ウォーターオーブンの加熱で使える耐熱容器とフタ（アルミホイルなど）をお使いください。
（取扱説明書20ページを参照ください。）

※右の写真のように、金属製のボールなども使えて便利です。
※アルミホイルでフタをする場合は、端をしっかり押さえます。
※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。



→落としブタには火の通りやすいクッキングシートが適しています。ない場合は、耐熱性の皿でも代用できますが、クッキングシートに比べて火が通りにくいため、加熱後、加熱が足りない場合は様子を見ながら延長してください。

→汁気が多いものは、ふきこぼれのしにくい深めの耐熱容器をお使いください。

ビタミン保存

ブロッコリー&アスパラのサラダ

蒸し | アミ 上段・角皿 | 目安時間 約13分 | 水タンクの水位 2に合わせる

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
- 粗びきウインナー……4本
- うずら卵……4個
- ドレッシング
  - 玉ねぎ（すりおろす）……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

＊2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。

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。材料を調理網に並べる。

7 蒸し野菜 → スタート

［手動でするときは:32蒸し物で約13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。



ビタミン保存

ミモザサラダ

蒸し | アミ 上段・角皿 | 目安時間 約13分 | 水タンクの水位 2に合わせる

材料（4人分）　約57kcal　塩分0.1g

- ブロッコリー（小房に分ける）……150g
- 玉ねぎ（薄切り）……50g
- にんじん（3㎜厚さの半月切り）……50g
- 卵（冷蔵のもの）……M2個

＊2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。

2 金属製のザルに野菜を入れて（にんじんも薄く切れば同時に加熱できます）、調理網に置き、卵ものせる。



金属製のザルが使えるので、小さな野菜の加熱に便利です。

7 蒸し野菜 → スタート

［手動でするときは:32蒸し物で約13分］

3 加熱後、野菜が入った金属製のザルだけ取り出し、延長で3～5分、卵の加熱を続ける。

4 加熱後、卵は必ず流水につけて充分冷めてから殻をむき、白身と黄身に分けて刻む。

※このメニューは7 蒸し野菜で加熱したあと、すぐに金属製のザルごと野菜を取り出して卵を庫内に残したまま延長で加熱を追加してゆで卵に仕上げます。



ビタミン保存

根菜のサラダ

蒸し | アミ 上段・角皿 | 目安時間 約20分 | 水タンクの水位 2に合わせる

材料（4人分）　約122kcal　塩分0.5g

A
- かぼちゃ……120g
- にんじん……100g
- 大根……100g
- ごぼう……80g
- れんこん……80g

- ラディッシュ……4個
- 好みのドレッシング……適量

＊2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。

2 Aの野菜を5㎜幅の薄切りにする。

3 2、ラディッシュを調理網に並べる。
※調理網から落ちそうな野菜は、金属製のザルに入れて調理網にのせます。

7 蒸し野菜 → スタート
→ 仕上がり（強）※30秒以内に押す

［手動でするときは:32蒸し物で約20分］

4 加熱後、好みのドレッシングをかける。



ビタミン保存

ほうれん草のベーコンあえ

蒸し | アミ 上段・角皿 | 目安時間 約10分 | 水タンクの水位 2に合わせる

材料（4人分）　約70kcal　塩分0.8g

- ほうれん草（太い根には十字の切りこみを入れる）……200g
- ベーコン……3枚
- 塩、こしょう……各少々

＊2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。

2 調理網にほうれん草を並べ、その上にベーコンをのせる。

7 蒸し野菜 → スタート
→ 仕上がり（弱）※30秒以内に押す

［手動でするときは:32蒸し物で約10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、水気を絞ってざく切りにする。ベーコンは細切りにする。

4 3に塩、こしょうをしてあえる。



ふかしいも

蒸し　アミ　上段・角皿　水タンクの水位 2に合わせる

材料（2人分）　約297kcal　塩分0.0g

さつまいも（直径5㎝以下のもの）……2本（1本250g）

1 水タンクに水を入れる。
2 洗ったさつまいもを調理網に並べる。

手動設定 → 32 蒸し物 → 手動設定 → 約30分 → スタート

※さつまいもの太さや形状により、仕上がりが異なります。加熱が足りない場合は、水タンクに水を追加し（水位を2に合わせる）、延長で加熱を追加してください。



ポテトサラダ

蒸し　アミ　上段・角皿　水タンクの水位 2に合わせる

材料（4人分）　約250kcal　塩分0.4g

鶏むね肉（皮なし）……150g
塩、こしょう……各少々
白ワイン……小さじ2
A　じゃがいも（1㎝厚さのいちょう切り）……2個（300g）
　　にんじん（5㎜厚さのいちょう切り）…80g
卵（冷蔵のもの）……M2個
B　マヨネーズ……大さじ5
　　わさび……少々
　　塩、こしょう……各少々
好みの野菜（プチトマトなど）……適量

ご注意
ゆで卵の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

1 水タンクに水を入れる。
2 鶏むね肉は、半分に切って塩、こしょうをしてから白ワインをふり、2〜3分おいておく。
3 金属製のザルにAを入れる。
4 3を調理網にのせ、空いたスペースに鶏肉と卵ものせる。



手動設定 → 32 蒸し物 → 手動設定 → 約22分 → スタート

5 卵は必ず流水につけて充分冷めてから殻をむき、好みの大きさに切る。金属製のザルからAを取り出す。
6 鶏肉は適当な大きさにさく。5に加えてBであえる。
※じゃがいもは粗くつぶしてもよいでしょう。
7 好みの野菜とともに盛りつける。



もやしと豚の蒸し物

蒸し　上段　角皿　水タンクの水位 2に合わせる

材料（4人分）　約265kcal　塩分0.1g

豚バラ薄切り肉……240g
塩、こしょう……各少々
A　酒……大さじ2
　　しょうが（すりおろす）……少々
もやし……2袋（400g）
ニラ（ざく切り）……1束（100g）
好みの野菜（トマトなど）……適量
好みのドレッシング……適量

1 水タンクに水を入れる。
2 金属製のザルにもやしを入れて洗い、ニラを加えて塩、こしょうをふる。



<ポイント>
野菜を洗ったザルのまま蒸せるので便利です。
3 豚肉は半分の長さに切り、塩、こしょうをしてAをもみこむ。2のザルの野菜を少し押さえてから上に肉を広げてのせる。
4 角皿に3をのせる。

手動設定 → 32 蒸し物 → 手動設定 → 約17分 → スタート

5 加熱後、好みの野菜とともに皿に盛り付け、好みのドレッシングをかける。

お願い
角皿に水などが溜まります。取り出す際は、こぼれないようにゆっくり取り出してください。





温泉卵

蒸し | アミ 上段・角皿 | 目安時間 約30分（蒸らし5分含む） | 水タンクの水位 2に合わせる

材料（4人分）　約83kcal　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。

2 卵を調理網に並べる。



8-1 温泉卵 → スタート

［手動でするときは:32ソフト蒸し70℃で約25分。加熱後、庫内で約5分蒸らす。］

3 加熱後、必ず流水につけて充分冷めてから割る。

※写真は、だしをはっています。だしは市販のめんつゆを使うと便利です。

ゆで卵

蒸し | アミ 上段・角皿 | 目安時間 約16分 | 水タンクの水位 2に合わせる

材料　約83kcal（1個）　塩分0.2g

卵（冷蔵のもの）…… M4個

＊2〜8個まで自動で加熱できます。

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ないでください。

1 水タンクに水を入れる。

2 卵を調理網に並べる。

8-2 ゆで卵 → スタート

［手動でするときは:32蒸し物で約16分］

3 加熱後、必ず流水につけて充分冷めてから殻をむく。

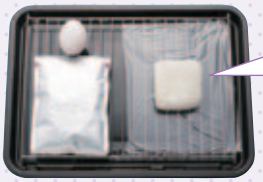
※充分に中まで冷まさないと卵が破裂する場合があります。

＊ゆで卵&冷凍ごはん&レトルトカレーが同時にできます。

ゆで卵と同じようにして、冷凍ごはん、卵、レトルトカレーを調理網にのせる。スタート後、30秒以内に仕上がりキーの∧（強）を押す。（目安時間約19分）。

※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。

※常温のごはんのときは、仕上がりキーの∧（強）は押しません。



冷凍ごはん（150〜200g）
1人分を平らにして冷凍したもののラップをはずし、はずしたラップを調理網に置いてその上に冷凍ごはんをのせる。

温泉卵・ゆで卵のポイント

- 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。



茶わん蒸し

蒸し　上段　角皿　目安時間 約35分（蒸らし10分含む）　水タンクの水位 2に合わせる

材料（4人分）　約112kcal　塩分1.7g

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

＊1～8個まで自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。

2 干ししいたけは、半分に切って大きめの耐熱容器にAとともに入れ、ラップをせずに**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

手動設定 → 31 レンジ 600W → 手動設定 → 約1分10秒 → スタート

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

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

5 蒸し茶わんに具を入れ、卵液を8分目まで注ぎ、共ブタをする。

6 角皿に5を並べる。
※共ブタがない場合は、アルミホイルで代用できます。

9 茶わん蒸し → スタート

手動でするときは:32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（洋風）

蒸し　上段　角皿　目安時間 約35分（蒸らし10分含む）　水タンクの水位 2に合わせる

材料（4人分）　約142kcal　塩分1.4g

- 鶏もも肉（8等分に切り、塩こしょうをする）……80g
- マッシュルーム（缶詰・スライス）……30g
- ベーコン（1cm幅に切る）……2枚（40g）
- 卵液
  - 卵……M2個
  - ブイヨン（固形ブイヨン1個を少量の湯で溶き、水でのばす）……300mL
  - A
    - 牛乳……100mL
    - 白ワイン……大さじ1
    - 塩、こしょう……各適量
- チャービル……適量

＊1～8個まで自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。

2 卵をよく溶きほぐし、Aを加えて混ぜ、こす。

3 耐熱容器（直径約10cmのスープカップ）に鶏肉、マッシュルーム、ベーコンを等分に入れる。卵液を等分に注ぎ、アルミホイルでフタをする。
※蒸し茶わんを使う場合は、フタは共ブタを用いてください。アルミホイルのフタをすると固まりにくいことがあります。

4 角皿に3を並べる。

9 茶わん蒸し → スタート

手動でするときは:32ソフト蒸し90℃で約25分。加熱後、庫内で約10分蒸らす。

5 加熱後、チャービルを飾る。





茶わん蒸し（チーズ風味）

蒸し　上段　角皿　目安時間 約35分（蒸らし10分含む）　水タンクの水位 2に合わせる

材料（4人分）　約203kcal　塩分1.2g

- 卵……M2個
- コンソメ（顆粒）……小さじ1/2
- 牛乳……360mL
- 赤パプリカ……1/2個（80g）
- ハム……2枚
- しめじ……1/2パック（50g）
- ブロッコリー……50g
- スライスチーズ……4枚（1枚20g）

＊1〜8個まで自動でできます。
＊チーズはピザ用チーズでもよいでしょう。

1 水タンクに水を入れる。

2 卵にコンソメを加えてよく溶きほぐし、牛乳を加えて混ぜ合わせ、こす。

3 赤パプリカ、ハムは1㎝角、しめじは1㎝幅に切る。ブロッコリーは小さめの小房に分ける。

4 耐熱容器（直径約10㎝のスープカップ）に3、適当な大きさにちぎったスライスチーズを等分に入れ、2を等分に注ぎ、アルミホイルでフタをする。
※蒸し茶わんを使う場合は、フタは共フタを用いてください。アルミホイルのフタをすると固まりにくいことがあります。

5 角皿に4を並べる。

9 茶わん蒸し → スタート

手動でするときは:32ソフト蒸し90℃で約25分。加熱後、庫内で約10分蒸らす。

茶わん蒸しのポイント

- 卵の溶き方が足りないとうまく固まらないことがあります。はしをボールの底から離さないで混ぜると泡が立ちません。
- 卵とだし汁の割合はおよそ1:4です。
- 卵液の温度は15〜25℃にします。温度が高いとスが立ったりします。
- 具や卵液は同量ずつ入れます。具は蒸し茶わんの1/3以下（約50g）、卵液は8分目にします。

シュウマイ（手作り）

蒸し　アミ　上段・角皿　水タンクの水位 2に合わせる

材料（4人分・20個）　約253kcal　塩分1.2g

- 豚ひき肉……300g
- 塩……少々
- A
  - 玉ねぎ（みじん切り）……1/2個（100g）
  - 片栗粉……大さじ2
  - 砂糖、酒、しょうゆ……各大さじ1
  - しょうが（すりおろす）……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。

2 ボー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。調理網にクッキングシートを敷き、その上に並べる。

手動設定 →
32 蒸し物 → 手動設定
→ 約18分 → スタート

※写真は、加熱後に刻んだ赤パプリカを飾っています。

シュウマイ（手作り）のポイント

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





シーフードサラダ

蒸し　アミ　上段・角皿　水タンクの水位 2に合わせる

材料（4人分）　約110kcal　塩分1.3g

- するめいか……1杯（250g）
- ゆでだこ……100g
- 酒……大さじ1
- A
  - トマト（くし切り）……大1個（200g）
  - きゅうり（乱切り）……1本
  - 玉ねぎ（薄切り）……50g
  - オリーブ……12粒
  - 白ワイン、酢……各大さじ2
  - 粒マスタード……小さじ1
  - レモン汁……小さじ1/2
  - 塩……小さじ1/3
  - こしょう……少々
  - 赤とうがらし（種を取り、輪切り）……1本
  - にんにく（薄切り）……1かけ
  - ベビーリーフ、レモン（薄切り）……各適量

1 水タンクに水を入れる。

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7～8㎜幅の輪切りにする。たこは、ひと口大に切る。

3 金属製バットに2を広げて入れ、酒をふり入れる。

4 調理網に3をのせる。

手動設定 → 32 ソフト蒸し → 手動設定 → 温度へ 75℃ → 約16分 → スタート

※角皿を取り出す際、金属製バットがすべりやすいので注意してください。

5 加熱後、汁気をきり、Aを加えてあえる。

鶏のやわらかハム

蒸し　アミ　上段・角皿　水タンクの水位 2に合わせる

材料（4人分）　約90kcal　塩分1.6g

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

1 水タンクに水を入れる。

2 鶏肉は皮を取り、ビニール袋にAとともに入れて、調味料をよくもみこみ、袋の口を結んで、冷蔵室で一晩漬けこむ。

※急ぐ場合は、Aの塩を小さじ2にし、約1時間漬けこんでも、同じように加熱できます。

3 鶏肉を調理網にのせる。

手動設定 → 32 ソフト蒸し → 手動設定 → 温度へ 80℃ → 約35分 → スタート

4 加熱後、粗熱が取れれば冷蔵室に入れて冷やす。

5 鶏肉を薄切りにして、好みのドレッシングをかける

鶏のやわらかハムのポイント

- サラダやサンドイッチ、ラーメンの具などいろいろアレンジできます。
- 一般的なハムとは材料や加熱方法が異なります。塩分控えめで、保存料等も使用していませんので、長期間の保存はできません。保存する場合は、冷蔵室で保存の上、1～2日以内を目安に食べ切ってください。

おすすめ手作りドレッシング
＊にんじんドレッシング

- にんじん（すりおろす）……1/4本（50g）
- 玉ねぎ（すりおろす）……大さじ1～2
- オリーブオイル……大さじ5
- レモン汁……大さじ1
- 塩……小さじ1/3
- こしょう、砂糖……各 適量



鶏と野菜の蒸し物

蒸し 上段 角皿 / 水タンクの水位 2に合わせる

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）……50g
- にんじん（細切り）……60g
- アスパラガス（5cmの斜め切り）……4本
- A
  - 白ワイン……大さじ2
  - 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

1 水タンクに水を入れる。

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、その上に鶏肉を重ならないように並べ、Aをかける。

4 角皿に3をのせる。

手動設定 → 32 ソフト蒸し → 手動設定 → 温度へ 85℃ → 約38分 → スタート

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。

※好みで蒸し汁にしょうゆ、マヨネーズなどを混ぜてかけてもよいでしょう。

*鶏むね肉をおいしくヘルシーに!

ソフト蒸しなら、鶏のやわらかハム（52ページ）をはじめ、鶏むね肉がしっとり柔らかく仕上がります。また、疲労回復によいとされる「イミダゾールジペプチド」も保持されます。



あさりの酒蒸し

蒸し 上段 角皿 / 水タンクの水位 2に合わせる

材料（4人分）　約26kcal　塩分0.9g

- あさり……400g
- 酒……50mL
- （酒のかわりに白ワインでもよいでしょう）

1 水タンクに水を入れる。

2 あさりは塩水にしばらくつけて砂を出す。

3 底の平らな浅い耐熱容器にあさりを重ならないように入れ、酒をふる。

4 角皿に3をのせる。

手動設定 → 32 蒸し物 → 手動設定 → 約17分 → スタート



たいの姿蒸し

蒸し 上段 角皿 / 水タンクの水位 2に合わせる

材料（4人分）　約72kcal　塩分0.9g

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

1 水タンクに水を入れる。

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をのせる。絹さやの準備をしておく。

4 角皿に3をのせる。

手動設定 → 32 蒸し物 → 手動設定 → 約23分 → スタート

5 加熱後、絹さやを加えて延長で約5分加熱する。

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



さんまの骨までやわらか煮

煮こみ　下段　角皿　目安時間 約2時間30分　水タンクの水位 2に合わせる

材料（4人分）　約381kcal　塩分1.3g

- さんま……4尾（1尾150g）
- A
  - 水……300mL
  - 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。
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 金属製バットにAを入れて混ぜ合わせ、2を入れる。
4 クッキングシートをバットの大きさに切って、落としブタにする。
5 角皿に4をのせる。



20 骨までやわらか煮 → 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、魚が調味料に浸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）



いわしの骨までやわらか煮

煮こみ　下段　角皿　目安時間 約2時間30分　水タンクの水位 2に合わせる

材料（4人分）　約185kcal　塩分1.2g

- いわし……12尾（1尾40g）
- A
  - 水……300mL
  - 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（細切り）……20g
- クッキングシート

1 水タンクに水を入れる。
2 いわしは頭と内臓を除いておく。
3 金属製バットにAを入れて混ぜ合わせ、2を入れる。クッキングシートをバットの大きさに切って、落としブタにする。
4 角皿に3をのせる。

20 骨までやわらか煮 → スタート

バリエーション

手羽先のやわらか煮

手羽先8本を金属製バットに入れ、酒100mL、砂糖・しょうゆ各大さじ2〜3、水150mL、細切りのしょうが適量を加える。
2cm厚さに切った大根やごぼうを入れてもよいでしょう。
さんまの骨までやわらか煮の4〜5と同じ様にして加熱する。



かぼちゃの煮物

煮こみ | 下段 角皿 | 目安時間 約50分 | 水タンクの水位 1以上

材料(4人分)　約184kcal　塩分1.2g

- かぼちゃ …… 600g
- A
  - だし汁 …… 1 1/2カップ
  - 砂糖 …… 大さじ3
  - みりん、酒 …… 各大さじ2
  - しょうゆ …… 大さじ1
  - 塩 …… 小さじ1/3
- クッキングシート

1 水タンクに水を入れる。
2 かぼちゃは3~4cm角に切り、ところどころ皮をけずり取る。
3 深い耐熱容器に2とAを入れる。クッキングシートを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)でフタをする。
4 角皿に3をのせる。

19 野菜の煮物 → スタート

手動でするときは:33ウォーターオーブン〔表示部の予熱表示なし〕の220℃で約50分



ひじきの煮物

煮こみ | 下段 角皿 | 目安時間 約50分 | 水タンクの水位 1以上

材料(4人分)　約123kcal　塩分2.3g

- ひじき(乾燥) …… 30g
- 油揚げ …… 2枚
- にんじん …… 40g
- A
  - だし汁 …… 1/2カップ
  - しょうゆ、みりん …… 各大さじ3
  - 砂糖 …… 大さじ1
- クッキングシート

1 水タンクに水を入れる。
2 ひじきは、約15分水につけてもどす。もどったら、2~3回水をかえてすすいで水気を絞る。油揚げは熱湯で油抜きをし、縦半分に切ってから細切りにする。にんじんも細切りにする。
3 深い耐熱容器に2とAを入れる。クッキングシートを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。
4 角皿に3をのせる。

19 野菜の煮物 → スタート

手動でするときは:33ウォーターオーブン〔表示部の予熱表示なし〕の220℃で約50分

5 加熱後、混ぜる。



切り干し大根の煮物

煮こみ | 下段 角皿 | 目安時間 約50分 | 水タンクの水位 1以上

材料(4人分)　約161kcal　塩分3.1g

- 切り干し大根 …… 70g
- 油揚げ …… 2枚
- A
  - だし汁 …… 2カップ
  - 砂糖、薄口しょうゆ …… 各大さじ4
  - 酒 …… 大さじ2
- クッキングシート

1 水タンクに水を入れる。
2 切り干し大根は、約20分水につけてもどす。もどったらすすいで水気を絞る。油揚げは熱湯で油抜きをし、縦半分に切ってから細切りにする。
3 深い耐熱容器に油揚げを下に入れ、上に切り干し大根を入れてAを加える。クッキングシートを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。
4 角皿に3をのせる。

19 野菜の煮物 → スタート

手動でするときは:33ウォーターオーブン〔表示部の予熱表示なし〕の220℃で約50分

5 加熱後、混ぜる。



里いもの煮物

煮こみ | 下段 角皿 | 目安時間 約50分 | 水タンクの水位 1以上

材料(4人分)　約164kcal　塩分2.3g

- 里いも …… 800g
- A
  - だし汁 …… 2カップ
  - 薄口しょうゆ …… 大さじ2
  - 砂糖、みりん …… 各大さじ3
  - 塩 …… 小さじ1/2
- クッキングシート

1 水タンクに水を入れる。
2 里いもは皮をむいて塩(分量外)でぬめりを取り、水で洗う。
3 深い耐熱容器に2とAを入れる。クッキングシートを容器の大きさに切って落としブタをし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)でフタをする。
4 角皿に3をのせる。

19 野菜の煮物 → スタート

手動でするときは:33ウォーターオーブン〔表示部の予熱表示なし〕の220℃で約50分



黒豆

煮こみ　下段　角皿　水タンクの水位 2に合わせる

材料（4人分）　約471kcal　塩分2.8g　1カップ=200mL

- 黒豆……2カップ（280g）
- A
  - 水……5 1/2カップ
  - 砂糖……90g
  - しょうゆ……大さじ2
  - 塩……小さじ1
  - 重曹……小さじ1/3
- 砂糖……90g
- クッキングシート

1 深い耐熱容器に豆と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。

3 1にクッキングシートを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタ（アルミホイルなど）をする。

4 角皿に3をのせる。

手動設定 → 33 ウォーターオーブン（表示部の予熱表示なし） → 手動設定 → 温度 ∧ 220℃ → 約1時間 → スタート

5 加熱後、とりけしを押してすぐに次の操作をする。

手動設定 → 33 ウォーターオーブン（表示部の予熱表示なし） → 手動設定 → 温度 ∧ 140℃ → 約1時間 → スタート

6 加熱後、取り出して砂糖を加えて混ぜ合わせる。すぐに落としブタとフタをして角皿にのせる。もう一度5と同じ操作をする。

手動設定 → 33 ウォーターオーブン（表示部の予熱表示なし） → 手動設定 → 温度 ∧ 140℃ → 約1時間 → スタート

7 6の表面に出ている豆があれば煮汁に沈めてそのまま一昼夜おき、味を含ませる。



昆布豆

煮こみ　下段　角皿　水タンクの水位 2に合わせる

材料（4人分）　約388kcal　塩分2.9g　1カップ=200mL

- 大豆……2カップ（280g）
- A
  - 水……4 1/2カップ
  - 砂糖……70g
  - しょうゆ……大さじ3 1/2
  - みりん……大さじ1 1/2
  - 塩……少々
- だし昆布（適当な大きさに切る）……10cm角
- クッキングシート

1 深い耐熱容器に豆と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。

3 1にクッキングシートを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタ（アルミホイルなど）をする。

4 角皿に3をのせる。

手動設定 → 33 ウォーターオーブン（表示部の予熱表示なし） → 手動設定 → 温度 ∧ 220℃ → 約1時間 → スタート

5 加熱後、とりけしを押してすぐに次の操作をする。

手動設定 → 33 ウォーターオーブン（表示部の予熱表示なし） → 手動設定 → 温度 ∧ 140℃ → 約1時間 → スタート

6 加熱後、取り出してだし昆布を加えて混ぜ合わせる。すぐに落としブタとフタをして角皿にのせる。もう一度5と同じ操作をする。

手動設定 → 33 ウォーターオーブン（表示部の予熱表示なし） → 手動設定 → 温度 ∧ 140℃ → 約1時間 → スタート

7 6の表面に出ている豆があれば煮汁に沈めてそのまま一昼夜おき、味を含ませる。





赤飯

蒸し | アミ 上段・角皿 | 目安時間 約24分 | 水タンクの水位 2に合わせる

材料（米2カップ分）　約345kcal（1/4量）　塩分0.0g
1カップ=200mL

もち米……2カップ（340g）
あずき……50g
あずきのゆで汁（足りないときは水を加える）……300mL

*もち米1〜3カップまで自動でできます。
加熱スタート後、30秒以内に仕上がりキーを1カップは（弱）、3カップは（強）を押します。

1 水タンクに水を入れる。

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3.5㎝）に洗ったもち米とあずきのゆで汁（足りないときは水を加える）を入れ、約1時間つけ、ゆでたあずきを加える。



3 2を調理網にのせる。

10 赤飯・おこわ → スタート

手動でするときは:32蒸し物で約24分（1カップは約19分、3カップは約28分）

※角皿を取り出す際、金属製バットがすべりやすいので注意してください。

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。

山菜おこわ

蒸し | アミ 上段・角皿 | 目安時間 約24分 | 水タンクの水位 2に合わせる

材料（米2カップ分）　約307kcal（1/4量）　塩分0.5g
1カップ=200mL

もち米……2カップ（340g）
水……280mL
山菜の水煮……（正味）60g
A［薄口しょうゆ……大さじ1/2
　塩……少々

*もち米1〜3カップまで自動でできます。
加熱スタート後、30秒以内に仕上がりキーを1カップは（弱）、3カップは（強）を押します。

1 水タンクに水を入れる。

2 洗ったもち米と水を金属製バット（赤飯参照）に入れ、約1時間つけたのち、Aを加えて混ぜ、水気をきった山菜の水煮をのせる。

3 2を調理網にのせる。

10 赤飯・おこわ → スタート

手動でするときは:32蒸し物で約24分（1カップは約19分、3カップは約28分）

※角皿を取り出す際、金属製バットがすべりやすいので注意してください。

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・おこわのポイント

- 赤飯やおこわのもち米は、1カップが200mLのもので計量してください。
- 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。





おかゆ

炊き上げ　付属品は入れません

材料（2人分）　約151kcal　塩分0.0g
1カップ=200mL

米……1/2カップ（85g）
水……3 1/2カップ

1 洗った米は深めの耐熱容器に入れ、分量の水を加えて、約30分つけておく。

2 1をラップをせずに**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

手動設定 → 31 レンジ 500W → 手動設定 → 約18分 → スタート

3 加熱後、とりけしを押して、すぐに

手動設定 → 31 レンジ 200W → 手動設定 → 約5分 → スタート

4 加熱後、庫内で約10分蒸らす。

ごはん

材料　約151kcal（1カップの1/4量）　塩分0.0g

■レンジで加熱する場合

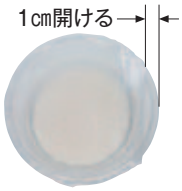
炊き上げ　付属品は入れません

1カップ=200mL

米の量	水の量	レンジ600Wのあと200W
1カップ（170g）	260mL～280mL	約4分30秒→約17分
2カップ（340g）	520mL～560mL	約8分→約27分

1 米は洗い、ザルに上げて水気をよくきってから深めの耐熱容器に入れ、分量の水を加えて約1時間つけておく。

2 1にラップをして端を少し折り返してすき間を開け、（右写真参照）**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）



手動設定 → 31 レンジ 600W → 手動設定 → 設定時間（上記参照） → スタート

3 加熱後、とりけしを押して、すぐに

手動設定 → 31 レンジ 200W → 手動設定 → 設定時間（上記参照） → スタート

4 加熱後、全体を混ぜ、乾いたふきんをかけて約10分蒸らす。

■ウォーターオーブンで加熱する場合

炊き上げ　下段　角皿　水タンクの水位 1以上

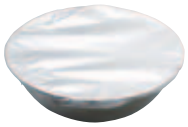
1カップ=200mL

米の量	水の量	設定時間
1カップ（170g）	約220mL	約35分
2カップ（340g）	約450mL	約40分

1 米は洗い、ザルに上げて水気をよくきってから金属製ボールに入れ、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。

3 1にアルミホイルをしっかりかぶせ、角皿にのせる。



手動設定 → 33 ウォーターオーブン（表示部の予熱表示なし） → 手動設定 → ∨温度∧ 220℃ → 設定時間（上記参照） → スタート

4 加熱後、全体を混ぜる。

ごはん・おかゆのポイント

- お米は、1カップが200mLのもので計量してください。
- レンジで加熱するごはん、おかゆは、レンジ加熱できる材質の耐熱容器と、フタはラップをお使いください。（取扱説明書20ページを参照ください）
  ※ふきこぼれないように、分量の米と水を入れた2倍以上の深さが必要です。

Noodles set

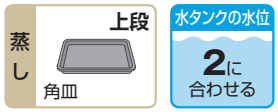
めんセット

めんとだし汁や
スパゲティとソースなどを
同時にあたためることができます。





スパゲティ&市販ソース



材料(2人分)

スパゲティ(7分ゆでタイプ・太さ1.6㎜のもの)	200g
水	300mL
サラダ油	小さじ2
塩	小さじ1/3
スパゲティソース(1~2人分用)(缶詰または、レトルト)	1缶または1袋(290g)

ご注意

缶詰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。

2 スパゲティは、レンジ用パスタゆで容器(約27×9×高さ6㎝)に入れ、分量の水、サラダ油、塩を入れる。

3 角皿に2の容器とスパゲティソースをのせる。



手動設定 → 32 蒸し物 → 手動設定 → 約26分 → スタート

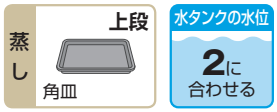
4 加熱後、スパゲティをよくほぐして水気をきり、ソースをかける。

※レトルトパックや缶のフタを開けるときは、中味が熱くなっていますので、やけどに注意してください。

スパゲティ&ソースのポイント

- スパゲティは、市販のレンジ用パスタゆで容器(約27×9×高さ6㎝)を使います。
- スパゲティをゆでる際、サラダ油を入れるのは、スパゲティをほぐしやすくするためです。
- 鍋でゆでた場合に比べ、ややプリプリ感の少ない仕上がりになります。また、スパゲティのメーカーやゆで容器のサイズによって仕上がりが変わることがあります。麺が固い場合は、様子を見ながら加熱を延長してください。

きつねうどん



材料(2人分)

ゆでめん(うどん)	2玉
だし汁	600mL
市販の味付けいなり(パック入りのもの)	1~2枚
青ねぎ、かまぼこ	適量

1 水タンクに水を入れる。

2 めんは金属製のザルに入れる。深めの耐熱容器2個にだし汁を等分に入れる。

3 角皿に2と味付けいなりをパックのままのせる。



手動設定 → 32 蒸し物 → 手動設定 → 約22分 → スタート

4 加熱後、めんといなりをだしに入れ、青ねぎとかまぼこをのせる。

*めんの種類や具材をかえてもできます。

- 野菜(そぎ切りの白菜、小房に分けたしめじなど)を、めんといっしょに金属製のザルに入れて加熱してもよいでしょう。
- ゆでめんは、そばでもできます。
- 冷凍めんを使うときは、加熱時間を約25分にします。

Morning Set

モーニングセット

モーニングセットのポイント

- パンメニューとおかずは、どの組み合わせでも加熱できます。
- 食品の置き方は、角皿の奥側にパンメニュー、手前側におかずを並べます。
- **トースト**のみを焼く場合は、下記をご覧ください。

トースト&目玉焼き&ベーコン巻き

焼き上げ　下段　角皿　目安時間　約14分　水タンクの水位　1以上

材料（2人分）　約359kcal　塩分1.9g

- 食パン（常温・4〜6枚切り）……2枚
- アスパラガス……4本
- ベーコン（半分に切る）……2枚
- ハム……2枚
- 卵……M2個
- アルミケース……6枚

1 水タンクに水を入れる。

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

3 アルミケースを2枚重ねたものを角皿に2組のせて、中央から1本切りこみを入れたハムを切り口を重ねて丸みを持たせて入れ、卵を割り入れる。





4 3に食パンと2をのせる。

21 モーニングセット → スタート

手動でするときは:34ウォーターグリル〔表示部の予熱表示なし〕で約14分

＊トーストだけを焼くときは

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。

2 食パンを角皿の中央寄りに並べる。



21 モーニングセット → スタート → 仕上がり ∧ ∨（弱）※30秒以内に押す

※食パン3〜4枚を焼くときは、∨（弱）を押しません。

手動でするときは:34ウォーターグリル〔表示部の予熱表示なし〕で1〜2枚は約12分、3〜4枚は約14分

トーストのポイント

- パンの種類・大きさ・厚み・保存状態により、焼け方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。



トースト&巣ごもり卵

焼き上げ　下段　角皿　目安時間　約14分　水タンクの水位　1以上

材料（2人分）　約331kcal　塩分2.1g

- 食パン（常温・4〜6枚切り）……2枚
- ベーコン……2枚
- 卵……M2個
- キャベツ……80g
- 塩、こしょう……各少々
- クッキングシート

1 水タンクに水を入れる。
2 ベーコンは半分に切り、キャベツはせん切りにする。
3 角皿に食パンを並べる。クッキングシートを敷き、ベーコンを2枚ずつ並べ、2等分したキャベツをドーナツ状に盛り、中央のくぼみに卵を割り入れ、塩、こしょうをする。

21 モーニングセット → スタート

手動でするときは:34ウォーターグリル〔表示部の予熱表示なし〕で約14分



じゃこトースト&ほうれん草ココット

焼き上げ　下段　角皿　目安時間　約16分　水タンクの水位　1以上

材料（2人分）　約534kcal　塩分3.0g

- 食パン（常温・4〜6枚切り）……2枚
- マヨネーズ……大さじ2
- ちりめんじゃこ……20g
- 味つけのり……適量
- ピザ用チーズ……80g
- ほうれん草……70g
- ベーコン（1㎝幅に切る）……1枚
- 卵……M2個
- 塩、こしょう……各少々

1 水タンクに水を入れる。
2 ほうれん草は3㎝長さに切り、軽く塩をして水分が出るまでよくもむ。
3 食パンにマヨネーズをぬって、ちりめんじゃこ、味つけのり（手で小さくちぎる）、ピザ用チーズの順に等分してのせる。
4 ココット型2個に水気を絞ったほうれん草とベーコンを等分して入れ、真ん中にくぼみを作り、そこに卵を1個ずつ割り入れ塩、こしょうをする。
5 角皿に3、4をのせる。



21 モーニングセット → スタート → 仕上がり（強）※30秒以内に押す

手動でするときは:34ウォーターグリル〔表示部の予熱表示なし〕で約16分

市販の天ぷらやフライ ＋ 副菜

サックリ天ぷらセット



市販の天ぷらやから揚げなどを
サックリとあたためながら、
カンタンな副菜も同時に作れます。

操作方法

1 水タンクに水を入れる。
2 揚げ物と好みの副菜を調理網にのせる。
23 サックリ天ぷらセット
→ スタート

焼き上げ	アミ	目安時間	水タンクの水位
	下段・角皿	約17分	1以上

使いこなしのポイント

●天ぷらやフライのみをあたためるときは、3 サックリあたため をお使いください。（取扱説明書32～33ページ参照）
●手動でするときは、33ウォーターオーブン〔表示部の 予熱 表示なし〕の250℃で約17分を目安に加熱してください。

こんな食品をあたためることができます

〈食品例〉 **パックから取り出してのせます。**2人分で約300gが目安です。



から揚げ・チキンナゲット　とんかつ　天ぷら

※かき揚げは焦げやすいため、セットにして加熱できません。
かき揚げだけをあたためるときは**86**ページを参照ください。



カンタン副菜

1品選んでのせます。



きのこのホイル焼き

材料（2人分）　約92kcal　塩分0.3g

●きのこ（しめじ、エリンギ、生しいたけなど）…200g　●バター…20g　●塩、こしょう…各少々

1 きのこは食べやすい大きさに切る。
2 アルミホイルを2枚広げ、1とバターを等分にのせて塩、こしょうをし、包む。



ブルスケッタ風

材料（2人分）
約430kcal　塩分3.0g

●フランスパン（1cm幅に切る）…6切れ
●バター…適量　●トッピング［プチトマト（4等分に切る）…6個、スライスチーズ（粗みじん切り）…3枚］●A［にんにく（すりおろす）…少々、白ワイン・オリーブオイル…各大さじ1、塩…適量］

1 フランスパンにバターをぬる。
2 トッピングに、Aを加えて混ぜ、1にのせる。
※写真のように、トッピングを生しいたけやズッキーニにしてもよいでしょう。



彩り野菜のチーズ焼き

材料（2人分）
約136kcal　塩分0.7g

●［ズッキーニ、なす、パプリカ、玉ねぎ］…合計で150g　●プチトマト…2個　●ウインナー…2本　●塩、こしょう…各少々　●オリーブオイル…小さじ1/2　●ピザ用チーズ…30g
●クッキングシート

1 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、ウインナーはそれぞれ4等分する。
2 12cm角に切ったクッキングシート2枚の上に、1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。



角皿にアルミホイルを敷くと、お手入れが楽です。

カンタン副菜2品組み合わせ自在

2品選んでのせます。



焼きオクラのおひたし

材料(2人分)
約19kcal　塩分1.2g

●オクラ…10本　●A[ポン酢しょうゆ、かつおぶし…適量]

1 オクラは縦に切りこみを入れ、アルミホイルに重ならないように包む。
2 加熱後、Aをかける。



パプリカのあえ物

材料(2人分)
約70kcal　塩分0.7g

●パプリカ…1個(160g)
●A[きゅうり(乱切り)…1本、酢…大さじ1、しょうゆ、砂糖、ごま油…各大さじ1/2]

1 パプリカはひと口大に切る。
2 加熱後、Aであえる。



大根とベーコンのサラダ

材料(2人分)
約93kcal　塩分0.5g

●ベーコン(短冊切り)…2枚 ●大根…150g
●塩・こしょう…少々

1 アルミホイルで型を作り、ベーコン、2～3㎜厚さのいちょう切りにした大根の順にのせ、塩、こしょうをする。
2 加熱後、混ぜる。
※マヨネーズであえてもよいでしょう。



かぼちゃのきんぴら

材料(2人分)
約73kcal　塩分0.4g

●かぼちゃ…150g　●A[しょうゆ、みりん…各小さじ1、砂糖…小さじ1/2]

1 アルミホイルで型を作り、5㎜幅の細切りにしたかぼちゃをのせ、Aを全体にまわしかける。
2 加熱後、混ぜる。



じゃこピーマン

材料(2人分)
約36kcal　塩分0.9g

●ちりめんじゃこ…15g　●ピーマン(せん切り)…4個 ●A[しょうゆ…小さじ1、砂糖…小さじ1/2、ごま油…小さじ1/4]

1 アルミホイルを広げてちりめんじゃこ、ピーマンをのせ、混ぜ合わせたAをまわしかけて包む。
2 加熱後、混ぜる。



長いもカナッペ風

材料(2人分)
約110kcal　塩分0.7g

●長いも…200g ●A[みそ…大さじ1 1/3、みりん、砂糖…各小さじ2、ねぎ(小口切り)…適量]

1 長いもは皮をむき、1㎝厚さの輪切りにして並べる。
2 Aを混ぜ合わせ、1の上にのせる。
※写真のように、Aを明太子1/2腹、マヨネーズ大さじ1/2にしてもよいでしょう。



野菜の焼きびたし

材料(2人分)
約91kcal　塩分1.0g

●[なす、白ねぎ]…合計で200g ●サラダ油…大さじ1 ●めんつゆ(市販品・ストレート)…適量

1 なすは4～5㎝長さに切り、縦に4等分に切る。白ねぎは4㎝長さに切る。ビニール袋にサラダ油を入れ、なすと白ねぎを加えて油をまぶす。
2 加熱後、すぐにめんつゆに漬ける。



白菜とツナのしょうゆ煮

材料(2人分)
約31kcal　塩分0.4g

●白菜…130g ●ツナ(缶詰)…60g
●しょうゆ…小さじ2/3

1 アルミホイルで12㎝角の深めの型を作り、ひと口大に切った白菜をのせてしょうゆをまわしかけ、汁気をきったツナを広げてのせる。
2 加熱後、全体を混ぜる。



フレンチフライ

材料(2人分)
約198kcal　塩分0.3g

●冷凍フレンチフライドポテト…150g
●好みのハーブソルト…適量
●サラダ油…適量

1 ビニール袋に全材料を入れて、袋をゆすり、表面にからめる。



焼き野菜サラダ

材料(2人分)
約88kcal　塩分1.7g

●[パプリカ、れんこん、さつまいも、ズッキーニ、かぼちゃ]…合計で200g　●好みのドレッシング…適量

1 パプリカはひと口大に切り、他の野菜は7～8㎜幅に切る。
2 加熱後、好みのドレッシングをかける。



焼きなます

材料(2人分)
約58kcal　塩分0.5g

●にんじん(せん切り)…50g ●大根(せん切り)…150g ●A[酢…大さじ2、砂糖…大さじ2、塩…少々]

1 アルミホイルを広げ、にんじん、大根の順にのせて包む。
2 加熱後、Aであえる。

Lunch Box Set

お弁当セット

組み合わせ自在

好みの組み合わせで、彩り・栄養もバランスのとれた手作りランチができます。



操作方法

1 水タンクに水を入れる。

22 お弁当セット → スタート

※手動でするときは下記のポイント参照。

焼き上げ	下段	目安時間	水タンクの水位
	角皿	約16分	1以上

※64〜66ページのメニューは共通です。

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

鶏そぼろ

材料（1人分）
約121kcal　塩分1.4g

- 鶏ひき肉……50g
- A
  - 砂糖……小さじ2
  - 酒……小さじ1 1/2
  - しょうゆ……小さじ1 1/2

1 耐熱容器に材料を入れてよく混ぜる。

2 加熱後、そぼろ状になるようにかき混ぜる。

3 お弁当に詰めたごはんの上にのせる。

いり卵

材料（1人分）
約153kcal　塩分1.9g

- 卵……M2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。

お弁当セットのポイント



- 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。
- 耐熱容器は上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。
- 手動でするときは、34ウォーターグリル〔表示部の予熱表示なし〕で16分を目安に加熱してください。

ささ身ロール

1 ささ身は筋を取って身の厚いところを開いて5㎜厚さにし、塩、こしょうをして横方向に置く。

アスパラガス

材料（1人分）　約53kcal　塩分0.2g

- ささ身……1本
- アスパラガス……1本
- 塩、こしょう……各少々

アスパラガスは固い部分を切り落とし、1にのせ、端から巻いてしっかり包む。

チーズ

材料（1人分）　約118kcal　塩分0.8g

- ささ身……1本
- 塩、こしょう……各少々
- プロセスチーズ……20g
- 味つけのり……2枚

1に味つけのり、プロセスチーズをのせて端から巻いてしっかり包む。

梅おかか

材料（1人分）　約77kcal　塩分1.9g

- ささ身……1本
- 塩、こしょう……各少々
- A
  - 梅肉……20g（梅干し1〜2個分）
  - かつおぶし……1パック(3g)
  - みりん……小さじ1

1に混ぜ合わせたAをぬり、端から巻いてしっかり包む。



焼き上げ　下段　角皿　目安時間　約16分　水タンクの水位　1以上

※64~66ページのメニューは共通です。

操作方法
1 水タンクに水を入れる。
22 お弁当セット → スタート
※手動でするときは64ページのポイント参照。

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。

ウインナーのマヨネーズ焼き



材料（1人分）
約128kcal　塩分0.6g

- ウインナー（斜め半分に切る）…2本
- 玉ねぎ（5㎜厚の半月切り）……10g
- マヨネーズ……適量
- アルミケース……1枚

1 アルミケースにウインナーと玉ねぎを入れ、マヨネーズを絞る。

ハムエッグ



材料（1人分）
約123kcal　塩分0.7g

- 卵……1個
- ハム……1枚
- 好みの野菜（みじん切り）……適量
- アルミケース…2枚

1 ハムに中心から1本切りこみを入れ、アルミケースを2枚重ねたものの中に切り口を重ねて丸みを持たせて入れ、そこに卵を割り入れる。その上に好みの野菜をふる。

豚肉の甘辛炒め



材料（1人分）
約226kcal　塩分2.0g

- 豚肩ロース肉（薄切り）…70g
- 塩、こしょう……各少々
- マーマレード……大さじ1
- しょうゆ……小さじ2

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

肉巻きブロッコリー&トマト



材料（1人分）
約223kcal　塩分0.3g

- 豚肩ロース肉（薄切り）…4枚
- 塩、こしょう……各少々
- ブロッコリー……2房
- トマト（1個を8等分にくし切りにしたもの）……2切れ

1 豚肉に塩、こしょうで下味をつける。ブロッコリーは塩をふる。
2 ブロッコリー、トマトに豚肉を巻きつける。

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、1㎝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。

鶏マヨグラタン



材料（1人分）
約220kcal　塩分0.5g

- 鶏もも肉……60g
- 塩、こしょう……各少々
- ブロッコリー……2房
- 粉チーズ……適量
- A
  - マヨネーズ…大さじ1
  - カレー粉…小さじ1/2
- アルミケース……2枚

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つける。ブロッコリーは軽く塩をふる。
2 アルミケース2枚それぞれに、鶏肉2切れとブロッコリー1房を入れ、上から混ぜ合わせたAをかけ、粉チーズをふりかける。

冷凍ハンバーグ



材料（1人分）
約112kcal　塩分0.6g

- 市販のお弁当用冷凍ハンバーグ……2個（1個25~30g）
- アルミケース

1 包装（プラスチック容器など）をはずし、アルミケースに入れる。
※付属のソースなどは加熱できません。

冷凍春巻き



材料（1人分）
約146kcal　塩分0.6g

- 市販のお弁当用冷凍春巻き……2個（1個25~30g）
- アルミケース

1 包装（プラスチック容器など）をはずし、アルミケースに入れる。

豚肉と高菜の混ぜごはん（具）



材料（1人分）
約369kcal　塩分2.8g

- 豚もも肉（薄切り）…50g
- 塩、こしょう……各少々
- 高菜漬け……30g
- A
  - 酒……大さじ1/2
  - しょうゆ……小さじ1
  - 砂糖……小さじ1/4
- ごはん……適量

1 豚肉は細切りにして、塩、こしょうで下味をつける。高菜漬けは水で軽く洗い、水気をしぼって細かく刻む。
2 耐熱容器に1を入れ、Aを加えて混ぜる。
3 加熱後、ごはんに混ぜこむ。

お弁当セット

焼き上げ　下段　角皿　目安時間　約16分　水タンクの水位　1以上

※64~66ページのメニューは共通です。

操作方法
1 水タンクに水を入れる。
22 お弁当セット → スタート
※手動でするときは64ページのポイント参照。

まいたけのきんぴら



材料（1人分）
約101kcal　塩分1.7g

- まいたけ……1/2パック
- しめじ……1/2パック
- 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5㎜幅に切る。
2 耐熱容器に1を入れ、Aを加えて混ぜる。

タラモサラダ



材料（1人分）
約145kcal　塩分0.9g

- じゃがいも……1/2個
- A
  - たらこ……1/4腹
  - マヨネーズ…大さじ1
  - 塩、こしょう…各少々

1 じゃがいもは細いせん切りにし、耐熱容器に入れて加熱する。
2 たらこは薄皮に切り目を入れて中身をしごきだし、マヨネーズ、塩、こしょうと混ぜ合わせ、加熱後の1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

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つける。鶏肉に、白ごま、黒ごまをそれぞれまぶしつける。
2 耐熱容器（または、アルミケース）に鶏肉の皮を上にして入れる。

カンタンチンジャオ



材料（1人分）
約371kcal　塩分2.0g

- 焼き肉用牛肉…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、こしょうで下味をつける。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。

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、こしょうをする。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。

油揚げのチーズ巻き



材料（1人分）
約132kcal　塩分0.9g

- 油揚げ……1/2枚
- プロセスチーズ……20g
- 青じそ……2枚
- みそ……適量

1 油揚げは両端を切り落として1枚の長方形に開く。
2 青じそは片面にみそを薄くぬり、1に広げてのせる。
3 2にチーズをのせ、端から巻いて、巻き終わりをつまようじでとめる。

焼き魚3種

塩ざけ

材料（1人分）　約143kcal　塩分1.3g

- 塩ざけ（半分に切る）……1切れ（80g）

1 アルミホイルを敷いて、表側を上にして並べる。

さわらのみそ漬け

材料（1人分）　約155kcal　塩分0.9g

- さわらのみそ漬け（半分に切る）……1切れ（80g）

1 余分なみそをふき取る。アルミホイルを敷いて、表側を上にして並べる。

さばのマヨネーズ焼き



材料（1人分）　約232kcal　塩分1.1g

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

1 身の上にAを等分にぬる。アルミホイルを敷いて、並べる。

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。

糖尿病・脂質異常症
高血圧・痛風・メタボ
腎臓病の方のための

管理栄養士さんが考えた

ヘルシー食セット

管理栄養士さん（【株式会社ファンデリー】下記）が考えた、生活習慣病の方におすすめのレシピをご紹介します。ヘルシオなら、複数の食材を同時調理できるので、手早くカンタン。疾病をお持ちでない方もおいしく健康的な毎日を送るために、ぜひお役立てください。

【株式会社ファンデリー】管理栄養士・栄養士による生活習慣病の方向けの食事宅配サービス『ミールタイム』を運営。

株式会社ファンデリー
管理栄養士 岡所 志穂



管理栄養士さんの健康レシピ × 複数の食材を同時調理できるヘルシオ

例えば、糖尿病の方におすすめ　**肉巻き&焼き野菜&キャベツサラダ**

主菜と副菜を同時調理可能!





余分な脂を落としてカロリーダウン!

アルミホイルが敷けて、お手入れラクラク!

アルミホイルや金属製のザルが使える!

ご注意:「レンジ加熱」では、角皿、調理網、金属製のザル、アルミホイルは使用しないでください。

このメニューが22分で完成!!

毎日の食事のポイント

糖尿病・脂質異常症・高血圧・痛風・メタボ※1の方

◎1日3食バランスよく食べましょう
野菜や海草を多く取り入れた栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

◎適正なカロリーを摂取しましょう
自分に合ったカロリー、炭水化物、たんぱく質、脂質の最低摂取量を摂りましょう。
ビタミンやミネラル、食物繊維もバランスよくとるように心がけましょう。

◎ゆっくり食べましょう
早食いを避け、ゆっくり噛んで食べることで、少しの量でも満腹感が得られます。

◎薄味になれましょう
塩分のとりすぎは、血圧を上げたり、食べ過ぎる原因となります。
レモン・酢や香味野菜を上手に活用して減塩を心がけましょう。



腎臓病・糖尿病性腎症※2の方

◎たんぱく質と塩分を控えましょう
摂りすぎると腎臓に負担がかかります。

◎エネルギーは適正量を十分に摂りましょう
たんぱく質を減らした分だけ炭水化物や脂質を増やして適正なエネルギー量を確保しましょう。

担当医師、管理栄養士の指導を受け、ご自分に合った食事を心がけてください。

※1 糖尿病・脂質異常症・高血圧・痛風の方におすすめのレシピは、メタボが気になる方にもおすすめです。
※2 腎臓病の方におすすめのレシピは、糖尿病性腎症の方にもおすすめです。

＊お料理写真は盛りつけ例です。材料表以外の食品は、栄養価計算に含みません。



糖尿病の方におすすめ

ヘルシー串焼き&蒸しキャベツ

焼き上げ	アミ	目安時間	水タンクの水位
	下段・角皿	約20分	1以上

材料（2人分）

- 鶏むね肉（皮なし・12等分に切る）……120g
- A
  - 塩こうじ……5g
  - 砂糖……小さじ1
- 高野豆腐……1枚（15g）
- B
  - しょうゆ……小さじ1
  - みりん……小さじ2
- 片栗粉……小さじ1
- 青じそⓐ（縦に半分に切る）……2枚
- なす（3等分の輪切り）……30g
- ズッキーニ（3等分の輪切り）……30g
- スライスチーズ（2等分に切る）……1枚（20g）
- C
  - 白ねぎ（4等分に切る）……40g
  - 黄パプリカ（4等分に切る）……40g
  - 赤パプリカ（4等分に切る）……40g
- キャベツ（ひと口大に切る）……100g
- 青じそⓑ（せん切り）……2枚
- しょうが（せん切り）……適量（1g）
- D
  - めんつゆ（2倍濃縮）……大さじ1/2
  - 水……大さじ1
- 竹串……10本

栄養成分（1人分）

エネルギー	207kcal
たんぱく質	21.3g
脂質	6.1g
炭水化物	16.3g
ナトリウム	604mg
カリウム	545mg
カルシウム	156mg
リン	308mg
食物繊維	2.5g
食塩相当量	1.6g

1 水タンクに水を入れる。

2 鶏むね肉はAに1時間以上漬けこむ。

3 高野豆腐は水またはぬるま湯にひたして戻す。しっかりと水気を押し絞り、縦2等分に切り、さらに厚みを半分に切る。

4 3をBに浸し、ときどき上下を返しながら下味をつける。表面に片栗粉をまぶす。

5 4に青じそⓐをのせて、縦にロール状に巻いたものを、2個ずつ竹串に刺す。

6 なす、ズッキーニの輪切りを交互に3個ずつ竹串に刺して、上からチーズをのせる。

7 2の鶏むね肉を2個、Cの野菜をそれぞれ2個、交互に竹串に刺して、白ねぎ、黄パプリカ、赤パプリカの串を2本ずつ作る。

8 5、6、7を調理網にのせる。

9 キャベツをアルミホイルで包み、8の空いているスペースにのせる。



※加熱するときは、アルミホイルを閉じる。

24 ヘルシー食セット（焼き）

→ スタート

手動でするときは:34ウォーターグリル〔表示部の予熱表示なし〕で約20分

10 加熱後、水気を絞ったキャベツ、青じそⓑ、しょうがをあえて、混ぜ合わせたDをかける。

おすすめポイント

- 鶏むね肉は、もも肉よりもカロリーの低い部位です。皮なしを使うことにより更にカロリーを抑えられます。塩こうじに漬けこむと、むね肉でも柔らかくなります。また、良質なたんぱく質を含む高野豆腐は香ばしくなって、いつもと違った食感が味わえます。
- 更にカロリーを抑えたい方は、鶏ささみ肉を使用するとよいでしょう。
- 鶏むね肉と野菜を同時においしく焼き上げます。アルミホイルが使えるから、同時にキャベツの加熱もでき、バランスの取れた食事がカンタンに用意できます。



糖尿病の方におすすめ

肉巻き&焼き野菜&キャベツサラダ

焼き上げ | アミ 下段・角皿 | 目安時間 約22分 | 水タンクの水位 1以上

栄養成分（1人分）

エネルギー	224kcal
たんぱく質	21.4g
脂質	4.8g
炭水化物	22.3g
ナトリウム	315mg
カリウム	900mg
カルシウム	92mg
リン	262mg
食物繊維	3.9g
食塩相当量	0.8g

おすすめポイント

- エリンギと長いもで肉巻きのボリュームがアップし、満足感が出ます。また、野菜には食物繊維が豊富に含まれており、食物繊維は食後の血糖値の上昇を緩やかにする働きがあります。食べる際は、野菜から先に食べることをおすすめします。
- 肉巻きのエリンギをしいたけ、えのきだけなどのきのこに置き換えてもよいでしょう。

材料（2人分）

豚ロース薄切り肉……140g
エリンギ……30g
長いも……60g
A
- さつまいも……30g
- れんこん……30g
- かぼちゃ……30g
- なす……20g

赤パプリカ（縦半分に切る）……40g
キャベツ（せん切り）……80g
もやし……50g
B
- にんにく（すりおろす）……3g
- しょうゆ・みりん……各小さじ1
- 酒……小さじ2

ごま……適量（1g）
さくらえび……4g
塩……少々（0.4g）
ごま油……適量（1g）

1 水タンクに水を入れる。

2 エリンギと長いもは、5cm長さの拍子木切りにして、6等分した豚肉で巻く。

3 Aの野菜はすべて1cm厚さに切る。アルミホイルにキャベツ、もやしの順に入れ、包む。

4 2と3、赤パプリカを調理網に並べる。

※加熱するときは、アルミホイルを閉じる。



アルミホイルを敷くと、お手入れが楽です。

24 ヘルシー食セット（焼き）
→ スタート
→ ∨仕上がり∧ ∧（強）※30秒以内に押す

手動でするときは：34ウォーターグリル〔表示部の予熱表示なし〕で約22分

5 Bを大きめの耐熱容器に入れ、ラップをせずに**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

手動設定 →
31 レンジ 200W → 手動設定
→ 約2分 → スタート

6 加熱後、5に、肉巻きを浸して、よくからめ、ごまをふる。

7 キャベツともやしは、さくらえび、塩、ごま油を加えてあえる。

※野菜が部分的に焼けることがありますが、調味料と合わせると目立たなくなります。



糖尿病の方におすすめ

さけの香味蒸し&きのこのおひたし

蒸し | 上段 角皿 | 目安時間 約20分 | 水タンクの水位 2に合わせる

栄養成分（1人分）

エネルギー	242kcal
たんぱく質	28.4g
脂質	7.8g
炭水化物	15.7g
ナトリウム	718mg
カリウム	1,164mg
カルシウム	86mg
リン	410mg
食物繊維	6.9g
食塩相当量	1.7g

材料（2人分）

- 生ざけ……2切れ（200g）
- A
  - 酒……大さじ1
  - しょうゆ……小さじ1
  - 塩……少々（0.1g）
  - 赤とうがらし（輪切り）…少々（0.5g）
- 白ねぎ……1本（100g）
- ごぼう……40g
- B
  - 赤パプリカ（薄切り）……30g
  - えのきだけ（半分に切りほぐす）…40g
  - ごま油……小さじ1
  - しょうゆ……小さじ1/2
  - 塩……少々（0.1g）
- C
  - なめこ（水でさっと洗う）……100g
  - エリンギ（薄切り）……20g
  - 生しいたけ（薄切り）……10g
- ほうれん草（5cm長さに切る）……1/2束（100g）
- D
  - しょうゆ……小さじ2
  - すりごま……適量（3g）
- しょうが（せん切り）……5g
- 貝割れ菜（半分に切る）……5g
- かつおぶし……適量（3g）

1 水タンクに水を入れる。

2 白ねぎを青と白の部分に分ける。底の平らな耐熱容器に適当な大きさに切った青い部分のねぎ、さけの順にのせ、Aをかける。

3 白い部分のねぎはせん切りにする。ごぼうはささがきにして水にさらしたのち、よく水気をきる。

4 金属製ボールに3とBを入れて混ぜる。

5 アルミホイルで型を作り、Cを入れる。ほうれん草はアルミホイルで包む。

6 角皿に2と4、5をのせる。

25 ヘルシー食セット（蒸し）→ スタート

手動でするときは：32蒸し物で約20分



※加熱するときは、ほうれん草のアルミホイルを閉じる。

7 6の加熱後、さけを器に盛り、4をのせて、上にしょうが、貝割れ菜を散らす。ほうれん草はすぐに水にとって水気を絞り、C、Dをあえて器に盛り、かつおぶしをかける。

おすすめポイント

- 食物繊維は血糖値の急激な上昇を抑えてくれます。このレシピで食物繊維の1日の目標量の約1/3を摂取することができます。食べる際は、きのことほうれん草のおひたしから食べることをおすすめします。
- 魚は手に入りやすいもので応用ができます。普段の食卓では、たらなどを使っても良いでしょう。



脂質異常症の方におすすめ

鶏のごま衣から揚げ&焼き野菜

焼き上げ | アミ 下段・角皿 | 目安時間 約20分 | 水タンクの水位 1以上

栄養成分（1人分）

エネルギー	278kcal
たんぱく質	16.2g
脂質	16.2g
炭水化物	15.3g
ナトリウム	221mg
カリウム	537mg
カルシウム	123mg
リン	211mg
食物繊維	3.2g
食塩相当量	0.5g

材料（2人分）

- 鶏もも肉（皮つき）……160g
- A
  - 酒……小さじ2
  - しょうゆ……小さじ1
  - しょうが（すりおろす）……1g
  - にんにく（すりおろす）……1g
- B
  - 片栗粉……大さじ1/2
  - さんしょう（粉）……少々（0.1g）
  - 黒ごま・白ごま……各大さじ1
- かぼちゃ（8mm厚さの薄切り）……80g
- 赤パプリカ（縦4等分に切る）……1/2個（80g）
- 青じそ（せん切り）……2枚（1g）

1 水タンクに水を入れる。

2 鶏肉を8等分に切り、Aに10分程度漬けこむ。

3 2の汁気をきり、混ぜ合わせたBをまぶす。

4 3の皮を上にして油をぬった調理網に並べる。かぼちゃ、赤パプリカも並べる。



24 ヘルシー食セット（焼き）→ スタート

手動でするときは：34ウォーターグリル〔表示部の予熱表示なし〕で約20分

5 加熱後、皿に盛りつけ、鶏肉に青じそをのせる。

おすすめポイント

- ごまに含まれるポリフェノールは抗酸化作用があり、体内でコレステロールを低下させる働きが期待できます。また、ビタミンEと同時に摂取するとさらに効果的なので、ビタミンEが豊富に含まれるかぼちゃや青じそを使用しました。
- から揚げは油で揚げていないので、カロリーが抑えられ、揚げ油の処理も不要です。

*通常調理（天ぷら鍋）308kcalに比べ、ヘルシオ調理278kcalで30kcalカロリーダウン（株式会社ファンデリー調べ）



高血圧の方におすすめ

鶏だんごの中華あんかけ&サラダ

蒸し 上段 角皿 | 目安時間 約20分 | 水タンクの水位 2に合わせる

栄養成分（1人分）

エネルギー	286kcal
たんぱく質	22.5g
脂質	12.9g
炭水化物	17.8g
ナトリウム	395mg
カリウム	681mg
カルシウム	99mg
リン	200mg
食物繊維	2.8g
食塩相当量	0.9g

材料（2人分）

A
- 鶏ひき肉……140g
- もめん豆腐……60g
- しょうが（みじん切り）…10g
- 青ねぎ（小口切り）……20g
- 塩・こしょう…各少々（0.2g）

B
- 白菜（ざく切り）……60g
- 白ねぎ（斜め薄切り）…20g
- にんじん（短冊切り）…20g
- 干ししいたけ（もどして薄切り）……小2枚（3g）
- 干ししいたけのもどし汁…大さじ2
- しょうゆ・酢・片栗粉…各小さじ1
- 酒……小さじ2
- 顆粒中華だし…少々（0.4g）

- じゃがいも……2/3個（100g）
- 卵……M1個（50g）

C
- マヨネーズ……小さじ2
- かにかまぼこ（細かく裂く）……1本（10g）
- 貝割れ菜（3cm長さに切る）……10g

クッキングシート

1 水タンクに水を入れる。

2 Aをボールに入れ、粘りが出るまでよく混ぜ合わせる。

3 2を10等分して丸め、角皿にクッキングシートを敷いて並べる。

4 金属製ボールにBを入れて混ぜる。

5 じゃがいもは皮をむき、1cm厚さのいちょう切りにして、金属製のザルに入れる。



6 3の角皿に4、5と卵をのせる。

25 ヘルシー食セット（蒸し）→ スタート

手動でするときは：32蒸し物で約20分

7 加熱後、肉だんごを器に盛りつけ、よく混ぜ合わせたあんをかける。卵は必ず流水につけて充分に冷めてから殻をむき、細かく切ってじゃがいもとCと一緒にあえる。

おすすめポイント

- お酢にはお料理全体の味を引き立たせる効果があり、減塩料理でも味をはっきりと感じやすくなります。
- 干ししいたけの代わりに干し貝柱を使っても、おいしいだし汁がとれます。干し貝柱を使う場合は、ほたてに塩分が含まれているので、顆粒中華だしを少なめにしましょう。



高血圧の方におすすめ

たいのレモン蒸し&昆布のピリ辛あえ

蒸し 上段 角皿 | 目安時間 約23分 | 水タンクの水位 2に合わせる

栄養成分（1人分）

エネルギー	270kcal
たんぱく質	19.2g
脂質	9.7g
炭水化物	29.7g
ナトリウム	542mg
カリウム	789mg
カルシウム	370mg
リン	325mg
食物繊維	4.2g
食塩相当量	1.3g

材料（2人分）

- たい（骨のないもの）…2切れ（140g）
- 塩……小さじ1/10
- 玉ねぎ（薄切り）……100g
- にんじん（短冊切り）……70g
- レモン（皮をむき、2mm厚さの輪切り）……1個（60g）

A
- 酒……大さじ2
- 塩……小さじ1/6
- こしょう……少々（0.1g）

B
- 切り昆布（乾燥・水で戻す）……20g
- えのきだけ（3cm長さに切る）……30g
- コチュジャン……小さじ1
- 白ごま……小さじ2
- 酒……大さじ1

貝割れ菜（3等分に切る）……10g

1 水タンクに水を入れる。

2 底の平らな耐熱容器に、玉ねぎ、にんじん、塩をふったたい、レモンの順に重ねて入れ、Aをかける。

3 角皿にアルミホイルをフチを立てて敷き、よく混ぜ合わせたBを広げる。



4 3に2をのせる。

25 ヘルシー食セット（蒸し）
→ スタート
→ ∨仕上がり∧ ∧（強）※30秒以内に押す

手動でするときは：32蒸し物で約23分

5 加熱後、2を皿に盛り、貝割れ菜をのせる。

おすすめポイント

- レモンの香りや酸味がアクセントとなり、減塩効果を発揮しています。また、レモンはストレスや風邪予防に有効なビタミンCが豊富に含まれます。
- 魚は、たいではなく他の白身魚に代えてもよいでしょう。



痛風 の方におすすめ

カレービーンズ&長いものグリル

焼き上げ　下段　角皿　水タンクの水位 1以上

栄養成分（1人分）

エネルギー	255kcal
たんぱく質	14.2g
脂質	7.1g
炭水化物	34.3g
ナトリウム	301mg
カリウム	883mg
カルシウム	120mg
リン	202mg
食物繊維	10.7g
食塩相当量	0.8g

材料（2人分）

A
- ミックスビーンズ……120g
- 合びき肉……50g
- 玉ねぎ（みじん切り）……30g
- にんじん（1㎝角に切る）…50g
- オクラ（1㎝幅の輪切り）……4本（30g）
- スイートコーン（缶詰・ホール）……30g
- 水……60mL
- 顆粒コンソメ……小さじ1/2
- カレー粉……小さじ1
- 塩……少々（0.1g）
- こしょう……少々（0.1g）

長いも（1㎝厚さの輪切り）…100g
ズッキーニ（1㎝厚さの輪切り）……100g
青ねぎ（小口切り）……5g

B
- みそ……小さじ1
- 練りごま……小さじ1
- 砂糖……小さじ1/2
- 水……小さじ1

クッキングシート

1 水タンクに水を入れる。

2 金属製ボールにAを入れて軽くかき混ぜ、クッキングシートで落としブタをする。

3 角皿の半分にクッキングシートを敷き、長いもとズッキーニを並べる。空いたスペースに2をのせる。



手動設定 → 34 ウォーターグリル（表示部の予熱表示なし） → 手動設定 → 20〜22分 → スタート

4 長いもとズッキーニを器に盛り、ねぎを散らして混ぜ合わせたBをかける。

おすすめポイント

- 尿酸値が高い方は、メタボリックシンドロームなどを伴うことが多くなります。お肉は少量にし、ミックスビーンズをメインにすることで、エネルギーや脂質の量を減らし、さらに食物繊維やビタミン、ミネラルをとることができます。
- ヘルシオでグリルにした長いもは、外はサクッと中はホクホクとした、生の時とは違った食感や美味しさを味わえます。
- ミックスビーンズが無いときは、大豆の水煮でも作ることができます。



腎臓病 の方におすすめ

※たんぱく質量を調整したレシピです。

牛肉のチャプチェ&二色ナムル

蒸し　上段　角皿　目安時間 約20分　水タンクの水位 2に合わせる

栄養成分（1人分）

エネルギー	356kcal
たんぱく質	9.0g
脂質	18.2g
炭水化物	41.5g
ナトリウム	683mg
カリウム	830mg
カルシウム	72mg
リン	167mg
食物繊維	6.3g
食塩相当量	1.7g

材料（2人分）

緑豆春雨（半分に切る）……50g

A
- 水……100mL
- しょうゆ……大さじ1
- 砂糖……大さじ2
- 塩……少々（0.2g）
- ごま油……大さじ1/2
- しょうが（すりおろす）……4g
- にんにく（すりおろす）……4g

B
- 牛肉（ひと口大に切る）…50g
- しめじ（小房に分ける）…40g
- えのき（小房に分ける）…40g
- しいたけ（薄切り）……40g

C
- 玉ねぎ（薄切り）……30g
- ニラ（5㎝長さに切る）…40g
- にんじん（短冊切り）…40g

大豆もやし……60g
ほうれん草（ざく切り）……80g
白ごま……適量（1g）

D
- しょうゆ……適量（1g）
- ごま油……小さじ1
- コチュジャン……適量（1g）

E
- しょうゆ……適量（1g）
- ごま油……小さじ1
- すりごま……小さじ1/2
- にんにく（すりおろす）…2g

1 水タンクに水を入れる。

2 C、大豆もやし、ほうれん草を15〜20分程度、それぞれ水にさらす。
※腎臓病の方は、カリウムを減らすために水にさらします。

3 金属製ボール（直径21㎝）にAと春雨を入れ、春雨が出ないように、Bと水気をきったCをのせる。

4 もやしとほうれん草の水気をきって、それぞれアルミホイルで包む。



※加熱するときは、アルミホイルを閉じる。

5 角皿に3と4をのせる。

25 ヘルシー食セット（蒸し） → スタート

手動でするときは:32蒸し物で約20分

6 加熱後、3に白ごまを加え、よく混ぜ合わせる。もやしにD、ほうれん草にEを加えてあえる。

おすすめポイント

- チャプチェとは、春雨の韓国風炒め物です。春雨をメイン食材として使うことで、少ない牛肉の量でも満足感があり、たんぱく質量を抑えられます。
- ナムルの野菜は、ぜんまいやたけのこの水煮を使えば、水にさらす必要がなくお使いいただけます。

「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。



●ボールや泡立器は、水分や油分のついていないものを

・卵の泡立てのとき、泡立ちが悪くなります。



卵の泡立ては力仕事です。ハンドミキサーがあれば便利です。

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

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

●バターの有塩・無塩は、好みで

●薄力粉と強力粉は使い分け、必ずふるって

・固まりを取り除き、空気を生地にたっぷり入れることにより、焼き上がりを軽くします。



●生地は間隔をあけて並べて

・加熱されるとふくらみますので、充分間隔をあけて並べてください。



●焼き上がりについて

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



●焼き型の材質により、仕上がりが異なります

・このクックブック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 20 ページを参照)
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。

●このクックブック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、クックブックの類似メニューを参考に、様子を見ながら加熱してください。
ただし、オーブンのサイズや構造などの違いにより、加熱時間や温度が異なりますので、市販の本などと同じ条件ではうまく焼けないことがあります。

型抜きクッキー

予熱: 付属品は入れません / 予熱目安時間 約10分

焼き上げ: 下段 角皿

材料(約54個分)
約161kcal(5個)　塩分0.0g

クッキー生地
- バター(柔らかくしたもの) …… 90g
- 砂糖 …… 80g
- 卵 …… L1/2個
- バニラエッセンス …… 少々
- 薄力粉 …… 190g



1 柔らかくしたバターと砂糖を白っぽくなるまで練り混ぜる。

2 溶いた卵を少しずつ加えてよく混ぜ、バニラエッセンスを加える。

3 薄力粉をふるい入れてサックリと混ぜる。粉けがなくなれば、ひとまとめにする。

4 ラップに包み、冷蔵室で30分以上ねかせる。

5 角皿に薄くバター(分量外)をぬっておく。

6 ラップとラップの間に4の生地をはさみ、棒で約5㎜厚さにのばす。

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

7 好みの型で抜く。
※一度型で抜いた生地はまとめて、のばしては抜くことを繰り返します。

<ポイント>
抜き型に粉をつけると抜きやすくなります。

8 角皿に間隔をあけて並べる。

9 予熱する。(付属品・食品は入れません)
手動設定 → 35 予熱 オーブン → 手動設定 → 170℃ → スタート

10 予熱が完了すれば、8を入れ、回転つまみで 17~19分 に合わせて スタート を押す。

11 加熱後、熱いうちに角皿からはずして冷ます。

ひとくち MEMO

●アイシング(粉砂糖20g、レモン汁小さじ1弱を混ぜ合わせたもの)で冷めたクッキーに模様を書いてもよいでしょう。

スポンジケーキ

予熱：付属品は入れません／予熱目安時間 約8分／水タンクの水位 1以上

焼き上げ：下段 角皿／目安時間 約40分



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

スポンジケーキ
- 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（または硫酸紙）

1 水タンクに水を入れる。
■自動メニューの26 スポンジケーキ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。

2 丸型の内側に薄くバター（分量外）をぬってクッキングシートを敷く。卵は卵黄と卵白に分ける。

3 卵白は大きいボールに入れてツノが立つまで泡立て、砂糖の半量を少しずつ加えてさらに泡立てる。
<ポイント>卵白、卵黄の泡立てがポイント。しっかり泡立ててください。



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



5 卵黄と卵白を合わせ、バニラエッセンスを加えて泡立器でなめらかになるまで混ぜ合わせる。

6 5に薄力粉をふるいながら加え、泡をこわさないようにサックリと、粉けがなくなるまで底から生地を持ち上げるようにして混ぜ合わせる。
<ポイント>
混ぜ方が足りないとキメが粗く、混ぜすぎるとふくらみが悪くなります。

7 耐熱容器に小さく切ったバターと牛乳を入れ、ラップをして**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）。
手動設定 → 31 レンジ 200W → 手動設定 → 約1分 → スタート

8 加熱後、ヘラをつたわせて6に加え、手早く混ぜ合わせる。
<ポイント>
溶かしバターは、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。

9 予熱する。（付属品・食品は入れません）
26 スポンジケーキ → スタート

10 2の型に8を高い位置から流し入れ、型をゆすって表面をならしたあと、トントンとたたいて空気抜きをする。
<ポイント>
高い位置から流し入れると泡が均一になります。



11 予熱が完了すれば、角皿の中央に10をのせ、スタートを押す。

手動でするときは：35 予熱 オーブンの150℃で約40分
（15㎝は約35分、21㎝は約45分）

竹串を中心に刺してみて生地がついてこなければ焼き上がりです。

12 加熱後、焼き縮みを防ぐため、すぐに型ごと20～30㎝高さから1回落とす。（中央がくぼまず、よりきれいに仕上がる。）底を上にして型から出し、網にのせて冷ます。

13 ホイップクリームを作る。ボールにあらかじめ冷やしておいた生クリームと砂糖を入れ、氷水でボールごと冷やしながら泡立て、とろみがつけば、バニラエッセンスとブランデーを加えてさらに泡立てる。
筋がつくくらいの七分立てにする。



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

●直径15㎝、21㎝の丸型も自動で焼けます。
●直径15㎝、21㎝は必ず仕上がりキーを使います。
26 スポンジケーキに合わせ、加熱スタート後、30秒以内に押します。

直径21㎝…（強）
直径15㎝…（弱）

■サイズ別材料表

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

チェック!!

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

ロールケーキ

予熱 付属品は入れません　予熱目安時間 約10分

焼き上げ 下段 角皿



材料（1本分）
約264kcal（1/8切れ）　塩分0.2g

スポンジケーキ生地
- 薄力粉……90g
- 卵……M5個
- 砂糖……100g
- バニラエッセンス……少々
- 牛乳……大さじ2

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 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少し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してください。

2 卵白は大きいボールに入れてツノが立つまで泡立て、砂糖の半量を少しずつ加えてさらに泡立てる。
<ポイント>
卵白、卵黄の泡立てがポイント。しっかり泡立ててください。

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

4 予熱する。（付属品・食品は入れません）

手動設定 → 35 予熱 オーブン → 手動設定 → 170℃ → スタート

5 卵黄と卵白を合わせ、泡立器でなめらかになるまで混ぜ合わせる。

6 5に薄力粉をふるいながら加え、泡をこわさないようにサックリと粉けがなくなるまで底から生地を持ち上げるようにして混ぜ合わせる。その際は、ヘラを大きく動かしてサックリと混ぜ、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いが少ないため、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。

バニラエッセンス、牛乳を加えて手早く混ぜ合わせる。

7 1の角皿に生地を流し入れて表面をならし、空気抜きをする。

8 予熱が完了すれば、7を入れ、回転つまみで 18〜20分 に合わせて スタート を押す。

9 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。

10 ホイップクリームの作り方（74ページの13）と同じようにしてホイップクリームを作り、小さく切ったフルーツを混ぜる。

11 ケーキを裏返してクッキングシートをはがし、再度裏返してクッキングシートにのせ、表面にクリームをぬって巻く。
※ケーキの外周の固さが気になるときは、固い箇所にぬれぶきんをあてておくと、巻きやすくなります。
※巻き終わりになる方の生地の端を1cmぐらい斜めに切り落とすと巻き終わりの段差がなくなり、きれいに落ち着きます。

12 巻き終われば、クッキングシートで包み、さらにラップで包んで、巻き終わりを下にして冷蔵室で約30分おき、なじませる。

バリエーション

●焼き上げは「ロールケーキ」と同じ要領です。

ロールケーキ（ココア）

材料（1本分）
約266kcal（1/8切れ）　塩分0.2g

1 薄力粉を薄力粉80gにココア20gにして合わせてふるう。

ロールケーキ（抹茶）

材料（1本分）
約255kcal（1/8切れ）　塩分0.2g

1 薄力粉を薄力粉80gに抹茶大さじ1にして合わせてふるう。



シフォンケーキ

予熱：付属品は入れません／予熱目安時間 約8分
焼き上げ：下段 角皿／目安時間 約50分

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

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

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

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



2 卵黄に残りの砂糖を加えて白っぽくなるまで泡立てる。

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



4 3に薄力粉をふるい入れ、ヘラ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）

27 シフォンケーキ → スタート

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

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

8 予熱が完了すれば、角皿の中央に7をのせ、スタートを押す。

手動でするときは：35 予熱 オーブンの150℃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。





パウンドケーキ

予熱：付属品は入れません／予熱目安時間 約8分
焼き上げ：下段 角皿

材料（約16×7×高さ6㎝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

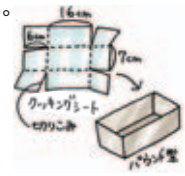
- ラム酒漬けフルーツ
  - ドライフルーツ……90g
  - ラム酒……30mL
- 生地
  - バター（柔らかくしたもの）……100g
  - 砂糖……80g
  - 卵……M2個
- A
  - 薄力粉……100g
  - ベーキングパウダー…小さじ2/3
- B
  - くるみ（粗みじん切り）…20g
  - レモン汁……1/2個分
  - レモンの皮（すりおろす）…1/2個分
  - バニラエッセンス……少々
- スライスアーモンド……適量
- クッキングシート（または硫酸紙）

1 好みのドライフルーツを粗みじんに切る。耐熱容器に入れてラム酒を加え、ラップをして**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

手動設定 → 31 レンジ 500W → 手動設定 → 約1分20秒 → スタート

2 パウンド型の内側に薄くバター（分量外）をぬってクッキングシートを敷く。卵は卵黄と卵白に分ける。

ご注意
クッキングシートは庫内壁面に接触させると焦げることがありますので、ご注意ください。



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

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

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

6 5にBとラム酒漬けフルーツを加えて混ぜる。型に入れて中央に溝を作るようにしてへこませ、スライスアーモンドを散らす。

7 予熱する。（付属品・食品は入れません）

手動設定 → 35 予熱 オーブン → 手動設定 → 温度 へ 160℃ → スタート

8 予熱が完了すれば、角皿の中央に6を横方向になるようにのせて、回転つまみで 約55分 に合わせて スタート を押す。

<アドバイス>
ドライフルーツなどは、混ぜこむ前に薄力粉を薄くまんべんなくまぶしておくと沈みにくくなります。





シュークリーム

予熱 付属品は入れません　予熱目安時間 約10分

焼き上げ 下段 角皿

材料（12個分）
約161kcal（1個）　塩分0.1g

- カスタードクリーム……2カップ分（右記を参照して作る）
- シュー生地
  - 水……100mL
  - バター……50g
  - 薄力粉……50g
  - 卵……M2〜3個

1 シュー生地を作る。大きめ（直径22㎝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）



手動設定 → 31 レンジ 600W → 手動設定 → 約3分30秒 → スタート

<ポイント>
水とバターが充分沸騰しているところに薄力粉を加えます。沸騰が足りないときは、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）

手動設定 → 31 レンジ 500W → 手動設定 → 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くらいの固さです。



卵が全部入らないうちにこの状態になったら、卵を加えるのをやめる。

5 予熱する。（付属品・食品は入れません）。

手動設定 → 35 予熱 オーブン → 手動設定 → 温度へ 190℃ → スタート

6 角皿にアルミホイルを敷く。生地を直径1㎝の丸型口金をつけた絞り出し袋に入れて、12個絞り出す。

7 予熱が完了すれば、6の生地に霧を吹いて入れ、回転つまみで約40分に合わせてスタートを押す。

<ポイント>
焼き上がるまでに冷たい空気が入るとしぼんでしまいますので、焼いている途中はドアを開けないようにしましょう。

8 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方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

加熱 付属品は入れません

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……各大さじ2
- 砂糖……80g
- 牛乳……2カップ
- 卵黄……M3個
- バター……30g
- ブランデー……小さじ2
- バニラエッセンス……少々

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。）

手動設定 → 31 レンジ 600W → 手動設定 → 約2分30秒 → スタート

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

<ポイント>
加熱直後は柔らかめですが、冷めるとちょうどよい固さになります。

2 バターを加えてよく混ぜ、冷めたらブランデーとバニラエッセンスを加えて香りをつける。



<ポイント>
ブランデーとバニラエッセンスは必ず冷めてから加えましょう。熱いうちに加えると香りがとんでしまいます。加熱後、表面にラップを密着させて空気にふれないようにしておくと、膜が張りません。





プリン

蒸し　上段　角皿　水タンクの水位 2に合わせる

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

＊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。

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

3 プリン型に、カラメルソースを同量ずつ入れる。

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

手動設定 → 31 レンジ 600W → 手動設定 → 約3分30秒 → スタート

5 加熱後、かき混ぜて砂糖を溶かす。よく溶きほぐした卵とバニラエッセンスを加え、泡立てないように混ぜ合わせて、こす。
<ポイント>
卵は充分溶きほぐしてください。溶き方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個ずつアルミホイルでフタをして角皿の中央寄りに並べる。

手動設定 → 32 ソフト蒸し → 手動設定 → ∨温度∧ 90℃ → 20〜25分 → スタート

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

プリンのポイント

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

蒸しパン

蒸し　上段　角皿　水タンクの水位 2に合わせる

材料（ステンレス製プリン型10個分）
約177kcal（1個）　塩分0.2g

- 卵……M2個
- 砂糖……100g
- サラダ油……大さじ2
- 牛乳……150mL
- A 薄力粉……200g
- A ベーキングパウダー……大さじ1/2
- 甘納豆……60g
- 紙ケース……10枚

1 水タンクに水を入れる。

2 ボールに卵を割り入れ、砂糖を加えて泡立器でよく混ぜる。

3 2にサラダ油を加えて混ぜ、牛乳も加えてサッと混ぜ合わせる。Aを合わせてふるい入れ、ダマが残らないように手早くヘラで混ぜ合わせて甘納豆を混ぜこむ。

4 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る。

手動設定 →
32 蒸し物 → 手動設定 → 約23分 → スタート

5 加熱後、型から出し、網にのせて冷ます。







ドライフード（セミドライ）

焼き上げ　下段　角皿　目安時間　約2時間30分　水タンクの水位　2に合わせる

●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、マンゴーなど

●分量の目安
角皿に重ならないよう広げてのる分量が適量です。

●切り方
パイナップル、マンゴーは1㎝程度、りんご、みかんは7～8㎜程度にスライスします。
ブドウ、プチトマトは半分に切り、断面を上にして並べます。
りんごは塩水にさらすと変色が防げます。

1 水タンクに水を入れる。

2 角皿にクッキングシートを敷き、キッチンペーパーなどで水分をしっかりふき取った食材を重ならないように並べる。



30-1 ドライフード（セミドライ）
→ スタート

※マンゴーを加熱する場合は、スタート後、30秒以内に仕上がりキーの（弱）を押す。（目安時間約2時間30分）

3 加熱後、角皿からはずして冷ます。

ドライフード（チップス）

焼き上げ　下段　角皿　目安時間　約1時間15分　水タンクの水位　2に合わせる

●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る分量が適量です。

●切り方
スライサーなどで1～2㎜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2㎜程度の厚さの方が味わいがあります。

1 水タンクに水を入れる。

2 角皿にクッキングシートを敷き、キッチンペーパーなどで水分をしっかりふき取った食材を重ならないように並べる。



30-2 ドライフード（チップス）
→ スタート

※2㎜厚さにスライスしたものは、スタート後、30秒以内に仕上がりキーの（強）を押す。（目安時間約1時間35分）

3 加熱後、角皿からはずして冷ます。

ドライフード（おつまみ）

焼き上げ　下段　角皿　目安時間　約2時間30分　水タンクの水位　2に合わせる

●食材例
いか、牛薄切り肉（赤身）、ささ身など

●分量の目安
角皿に重ならないよう広げてのる分量が適量です。

●切り方
5㎜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 水タンクに水を入れる。

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る。



30-3 ドライフード（おつまみ）
→ スタート

※ささ身を加熱する場合は、スタート後、30秒以内に仕上がりキーの（強）を押す。（目安時間約3時間）
※いかそうめんを1本ずつにばらして並べる場合や、牛薄切り肉は、スタート後、30秒以内に仕上がりキーの（弱）を押す。（目安時間約2時間）

3 加熱後、角皿からはずして冷ます。
※牛肉やささ身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
A しょうゆ……20mL
A みりん……20mL

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、早めにお召し上がりください。
●上記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。仕上がり調節が異なる食材を同時には加熱できません。



いちごジャム

加熱　付属品は入れません

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）

手動設定 → 31 レンジ 500W → 手動設定 → 約14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。



おはぎ

蒸し　アミ　上段・角皿　水タンクの水位 2に合わせる

材料（15個分）　約186kcal（1個）
塩分0.0g　　1カップ=200mL

つぶあん	600g
もち米	2カップ（340g）
水	300mL
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。

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 3を調理網にのせる。

手動設定 → 32 蒸し物 → 手動設定 → 約20分 → スタート

※角皿を取り出す際、金属製バットがすべりやすいので注意してください。

5 加熱後、ボー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のあんで包む。



桜もち

蒸し　アミ　上段・角皿　水タンクの水位 2に合わせる

材料（20個分）　約98kcal（1個）
塩分0.0g（桜の葉は計算外）

道明寺粉	300g
食紅	少々
熱湯	360mL
砂糖	60g
桜の葉（塩漬け）	20枚
こしあん	400g

1 水タンクに水を入れる。

2 ボールに熱湯、砂糖、食紅を入れて溶かし、道明寺粉を加えて混ぜ、約30分おく。桜の葉はうすい塩水につけて塩抜きしておく。あんは20等分して丸める。

3 金属製バット（約27×21×高さ3.5cm）にふやかした道明寺粉を平らに入れる。

4 3を調理網にのせる。

手動設定 → 32 蒸し物 → 手動設定 → 約20分 → スタート

※角皿を取りだす際、金属製バットがすべりやすいので、注意してください。

5 加熱後、木じゃくしで軽く混ぜる。

6 手に水をつけ、もちを20等分して平たくのばし、あんを包んで水気をきった桜の葉で包む。

「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。

●ドリュールは柔らかいハケでそっとぬりましょう



●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。

●間隔をあけて並べて

・2次発酵後、生地は2~2.5倍にふくれます。

●生地が乾燥しないように気をつけて

・ベンチタイムのときは、生地にラップをかけ、乾燥しないようにします。2次発酵中乾燥が気になるときは、途中、何度か霧を吹いてください。

●焼き上がりについて

・ロールパンなど生地の大きさが違うと焼きムラの原因になります。生地の大きさはそろえてください。

●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。



ロールパン

予熱	焼き上げ			水タンクの水位
付属品は入れません	予熱目安時間 約10分	下段 角皿	目安時間 約23分	1以上

材料（12個）　約127kcal（1個）　塩分0.3g

パン生地
- 強力粉……250g
- 砂糖……大さじ2 1/2
- 塩……小さじ1/2
- ドライイースト……小さじ1 1/3（4g）
- 牛乳（室温のもの）…140mL
- 卵……L1/2個
- バター……45g

ドリュール
- 溶き卵……1/4個分
- 塩……少々



1 水タンクに水を入れる。
（発酵と焼き上げの両方ができる水量）
■自動メニューの28 ロールパン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。

2 大きいボールに強力粉、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>
こね方が足りないと、空気を包みこむグルテン（小麦粉に含まれるタンパク質）の膜が充分にできず、空気が通り抜けてしまい、ふくらみません。

4 生地をのばしてみて指が透けて見えればちょうどよい状態。



5 きれいに丸めなおして薄くバターをぬったボールに生地を入れ、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。
手動設定 → 33 発酵 → 手動設定 → 40℃ → 40~50分 → スタート
<ポイント>
1次発酵後の生地は2~2.5倍にふくれています。指に粉をつけて中央を押し、穴がそのまま残れば、ほどよく発酵しています。穴がもどるのは発酵不足。様子を見ながら約10分発酵時間を足してください。

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

8 生地をスケッパーか包丁で12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を下段に入れる。
手動設定 → 33 発酵 → 手動設定 → 40℃ → 35~40分 → スタート
<ポイント>
2次発酵後の生地は2~2.5倍にふくれています。発酵不足の場合は、様子を見ながら約10分発酵時間を足してください。

11 予熱する。（付属品・食品は入れません）
28 ロールパン → スタート

12 予熱が完了すれば、パンの表面にドリュールをぬって入れ、スタートを押す。
手動でするときは35 予熱 オーブンの180℃で22~24分



ピザ（レギュラー）

予熱 下段 角皿 予熱目安時間 約15分※
焼き上げ 下段 角皿 目安時間 約12分
水タンクの水位 1以上

※付属品を入れて予熱するため、予熱時間は長めになります。

材料（直径25㎝のピザ1枚分）　約135kcal（1/8切れ）　塩分0.7g

ピザ生地
- 強力粉……80g
- 薄力粉……40g
- 砂糖……小さじ2/3
- 塩……小さじ1/3
- ドライイースト……小さじ1/2（1.5g）
- 水……70mL
- サラダ油……大さじ1/2

トッピング
- ピザソース（市販のもの）……適量
- サラミソーセージ（薄切り）……15枚
- 玉ねぎ（薄切り）……1/4個（50g）
- ピーマン（薄切り）……1個
- マッシュルーム（缶詰・スライス）……40g
- ピザ用チーズ……100g

クッキングシート

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、ミトンなどを使って取り出し、熱に強い台に置いてください。（やけどに注意）

1 水タンクに水を入れる。（発酵と焼き上げの両方ができる水量）
■自動メニューの29 ピザ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。

2 材料表の材料でロールパン（81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分割せずにベンチタイムをおく。（ベンチタイムは約10分）

4 生地を直径25㎝の円形にのばし、クッキングシートにのせる。

5 角皿を入れて予熱する。（食品は入れません）

29 ピザ → スタート

6 4にピザソースをぬって具をのせ、ピザ用チーズを散らす。
※サラミは焦げやすいのでチーズを上にのせるとよいでしょう。

7 予熱が完了すれば、ミトンなど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入れる。スタートを押す。

手動でするときは：35 予熱 オーブンの250℃で11〜13分

バリエーション

■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25㎝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25㎝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25㎝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。

■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25㎝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（なければドライバジルを適量）……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25㎝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……1 1/2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。





＊「ピザのご注意」（82ページ）もご覧ください。

ピザ（クリスピー）

予熱：下段 角皿／予熱目安時間 約15分※
焼き上げ：下段 角皿／目安時間 約9分
水タンクの水位：1以上

※付属品を入れて予熱するため、予熱時間は長めになります。

材料（直径25㎝のピザ1枚分）　約57kcal（1/8切れ）　塩分0.2g

ピザ生地
- 強力粉、薄力粉……各35g
- 塩……少々
- ドライイースト……小さじ2/3（2g）
- 水……大さじ1 1/3
- 牛乳……大さじ1
- オリーブオイル……小さじ2

トッピング
- トマトソースまたはピザソース（市販のもの）……適量
- モッツァレラチーズ（2㎝角に切る）……90g

バジルの葉（なければドライバジルを適量）……8枚

クッキングシート

＊モッツァレラチーズは種類によって溶け方が異なります。

1 水タンクに水を入れる。（発酵と焼き上げの両方ができる水量）
■自動メニューの29 ピザ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。

2 材料表の材料でロールパン（81ページ）の2〜5と同じようにする。ただし、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分割せずにベンチタイムをおく。（ベンチタイムは約10分）

4 生地を直径25㎝の円形にのばし、クッキングシートにのせる。

5 角皿を入れて予熱する。（食品は入れません）
29 ピザ → スタート
→ 仕上がり へ ∨（弱）※30秒以内に押す

6 4にトマトソースをぬってチーズを散らす。

7 予熱が完了すれば、ミトンなど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入れる。スタートを押す。

手動でするときは：35 予熱 オーブンの250℃で8〜10分

8 加熱後、バジルの葉をのせる。

ピザ（市販品）

焼き上げ：下段 角皿
水タンクの水位：1以上

材料（1枚）

市販の冷蔵ピザ（直径約23㎝）……1枚
または
市販の冷凍ピザ（直径約15㎝）……1枚

1 水タンクに水を入れる。

2 角皿にピザをのせる。

手動設定 →
34 ウォーターグリル（表示部の予熱表示なし）
→ 手動設定 → 約17分
→ スタート

※メーカーやサイズなどにより、仕上がりが異なることがあります。様子を見ながら加熱してください。

加熱早見表

- 食品の種類・加熱前の温度・素材の鮮度・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 3ページ にて該当する加熱方法のページを確認し、参照ください。

あたためる

	メニュー名	加熱前の状態	仕上がり等	加熱方法 自動加熱 設定キー・メニュー番号	加熱方法 自動加熱 分量
飲み物	牛乳	冷蔵	—	1 牛乳・酒	1～4杯 (牛　乳　1杯200mL) (コーヒー1杯150mL)
飲み物	コーヒー	常温	—	1 牛乳・酒	1～4杯 (牛　乳　1杯200mL) (コーヒー1杯150mL)
飲み物	酒	常温	—	1 牛乳・酒 →(弱)	1～4本(1本180mL)
ごはん・弁当・パン類	ごはん・おこわ 	常温・冷蔵	しっとりさせたいとき	4 しっとりあたため	100～600g ※150g以下のときは(弱)
			急ぐとき	あたため	1～4杯(1杯150g) ※1杯のときは(弱) ※4杯のときは(強)
		冷凍	しっとりさせたいとき	手動で加熱します。	
			急ぐとき	あたため →(弱)	1～2個(1個100～150g)
ごはん・弁当・パン類	市販のパックごはん	常温	しっとりさせたいとき 急ぐとき	手動で加熱します。	
ごはん・弁当・パン類	ピラフ・チャーハン	常温・冷蔵	—	あたため	100～400g
		冷凍	—	6 冷凍食品（市販品）	200～450g
ごはん・弁当・パン類	オムライス	冷凍	—	6 冷凍食品（市販品）→(強)	1人分(200～300g)
ごはん・弁当・パン類	コンビニ弁当	常温・冷蔵	—	あたため →(強)	1人分(300～500g)
ごはん・弁当・パン類	冷凍弁当 (ごはん付きまたはおかずのみ)	冷凍	—	6 冷凍食品（市販品）→(強)	1人分(200～300g)
ごはん・弁当・パン類	ロールパン・ピザ	常温・冷蔵	—	5-1 焼きたてパンあたため パン・ピザ	ロールパン:30～240g(1～8個) ※1～3個のときは(弱) ピザ:100～400g(1～4切れ) ※3～4切れのときは(強)
		冷凍		5-1 焼きたてパンあたため パン・ピザ[冷凍]	
ごはん・弁当・パン類	カレーパン	常温・冷蔵	—	5-1 焼きたてパンあたため パン・ピザ→(強)	100～200g(1～2個)
		冷凍		手動で加熱します。	
ごはん・弁当・パン類	フランスパン	常温・冷蔵	—	5-2 焼きたてパンあたため フランスパン	30～240g(1～8切れ) ※1～3切れのときは(弱)
		冷凍		5-2 焼きたてパンあたため フランスパン[冷凍]	
ごはん・弁当・パン類	クロワッサン・パイ	常温・冷蔵	—	5-3 焼きたてパンあたため クロワッサン・パイ	40～240g(1～6個) ※1～2個のときは(弱)
		冷凍		5-3 焼きたてパンあたため クロワッサン・パイ[冷凍]	
カレー・シチュー・汁物・丼	みそ汁	常温・冷蔵	—	あたため →(強)	1～2杯(1杯150mL)
カレー・シチュー・汁物・丼	カレー・シチュー	常温・冷蔵	—	あたため →(弱)	200～400g
		冷凍		あたため	
カレー・シチュー・汁物・丼	レトルトカレー	常温	パックのまま	手動で加熱します。	
			容器に移しかえて	あたため →(弱)	200～400g
カレー・シチュー・汁物・丼	丼の具	冷凍	—	6 冷凍食品（市販品）	1人分(100～200g)
蒸し物・煮物	中華まん	常温・冷蔵	しっとりさせたいとき	4 しっとりあたため	1～4個(1個70～120g) ※1個が120gのときは(強)
			急ぐとき	手動で加熱します。	
		冷凍	しっとりさせたいとき	4 しっとりあたため[冷凍]	1～4個(1個70～120g) ※1個が120gのときは(強)
			急ぐとき	手動で加熱します。	

※①水をタンクの**水位「2」まで**入れてください。
取扱説明書 22ページ参照

※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食品パッケージに「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。

手動加熱 メニュー番号(出力・温度)	分量	目安時間	付属品・棚位置	ラップの有無または水位	ワンポイントアドバイス等
31 レンジ 600W	牛乳 1杯200mL コーヒー1杯150mL	約1分30秒	—	—	●加熱の前後は、必ずかき混ぜる。
31 レンジ 600W	1本(180mL)	約1分			
32 蒸し物	1杯(150g)	約11分	角皿を上段	水位2まで※①	●茶わんか浅い耐熱容器に入れ、角皿に置く。 ※表示部には調理網が表示されますが、このメニューでは使いません。
31 レンジ 600W		約1分	—	—	●固めのときは、水を振りかける。
32 蒸し物	150g	約18分	角皿+アミを上段	水位2まで※①	●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)金属製のザルに入れる。
31 レンジ 600W		約2分40秒	—	ラップ有	●2～3cmの厚みで、ラップに包んで平らに冷凍したものを使う。 ●必ず皿にのせる。
32 蒸し物	1個(200g)	約13分	角皿+アミを上段	水位2まで※①	●パッケージのフタをはがす。
31 レンジ 600W		約1分	—	—	●パッケージのフタを少しはがし、庫内の中央に置く。
31 レンジ 600W	1人分(250g)	約1分50秒	—	—	●加熱後、混ぜる。
		4～5分	—	ラップ有	※③ ●あらかじめ、よくほぐしておく。
31 レンジ 600W	1人分(250g)	4～5分	—	※②	※③
31 レンジ 600W	1人分(400g)	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はずす。
31 レンジ 600W	1人分(250g)	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してください。
33 ウォーターオーブン〔予熱表示なし〕→250℃	ロールパン 2個(60g)	8～9分	角皿+アミを下段	水位1以上	
		10～11分			
33 ウォーターオーブン〔予熱表示なし〕→250℃	1個(100g)	15～16分	角皿+アミを下段	水位1以上	●フランスパンは、厚さ約4cm未満に切り、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・メニュー番号を選ぶ。取扱説明書37ページ参照。 ●具材の入ったパンを手動加熱であたためる際は、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。
		17～18分			
33 ウォーターオーブン〔予熱表示なし〕→250℃	フランスパン 2切れ(60g)	8～9分	角皿+アミを下段	水位1以上	
		10～11分			
33 ウォーターオーブン〔予熱表示なし〕→250℃	クロワッサン 2個(80g)	8～9分	角皿+アミを下段	水位1以上	
		11～12分			
31 レンジ 600W	1杯(150mL)	約1分20秒	—	—	●加熱前、加熱後にかき混ぜる。
31 レンジ 600W	1人分(200g)	約1分50秒	—	ラップ有	●加熱前、加熱後にかき混ぜる。
		約4分50秒			●底の平らな浅い容器に入れる。 ●加熱後、かき混ぜる。
32 蒸し物	1袋(200g)	14～15分	角皿+アミを上段	水位2まで※①	※レトルトパックはレンジ加熱では、絶対にしない。
31 レンジ 600W		約1分50秒	—	ラップ有	●加熱前、加熱後にかき混ぜる。
31 レンジ 600W	1人分(200g)	約4分	—	※②	※③ ●加熱後、すぐにかき混ぜる。
32 蒸し物	1個(70～80g)	約13分	角皿+アミを上段	水位2まで※①	———
31 レンジ 600W		40～50秒	—	ラップ有	●底の紙をとってサッと水にくぐらせ、ゆったりとラップに包む。 ※あんまんは、あんが先に熱くなり、加熱しすぎると発煙・発火のおそれがあるので、加熱時間はひかえめに。
32 蒸し物		約20分	角皿+アミを上段	水位2まで※①	———
31 レンジ 600W		1分10秒～1分20秒	—	ラップ有	※上記「常温・冷蔵/急ぐとき」の「ワンポイントアドバイス等」を参照ください。

加熱早見表

- 食品の種類・加熱前の温度・素材の鮮度・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 3ページ にて該当する加熱方法のページを確認し、参照ください。

あたためる

メニュー名	加熱前の状態	仕上がり等	加熱方法 自動加熱 設定キー・メニュー番号	分量
蒸し物・煮物 シュウマイ	常温・冷蔵	しっとりさせたいとき	4 しっとりあたため→(弱)	5～12個(160gまで)
		急ぐとき	あたため→(弱)	
	冷凍	しっとりさせたいとき	4 しっとりあたため[冷凍]→(弱)	
		急ぐとき	6 冷凍食品（市販品）	
蒸し物・煮物 まんじゅう	常温・冷蔵	しっとりさせたいとき	手動で加熱します。	
		急ぐとき		
蒸し物・煮物 茶わん蒸し	常温・冷蔵	しっとりさせたいとき	4 しっとりあたため→(強)	1～4個(1個150g)
		急ぐとき	手動で加熱します。	
蒸し物・煮物 煮物	常温・冷蔵	—	あたため→(弱)	100～400g
天ぷら・フライ（すでに油で揚げたもの） 天ぷら	常温・冷蔵	サックリさせたいとき	3 サックリあたため	100～600g ※400g以上のときは(強)
		急ぐとき	あたため	100～400g
	冷凍	サックリさせたいとき	手動で加熱します。	
		急ぐとき	あたため	100～200g
天ぷら・フライ（すでに油で揚げたもの） かき揚げ	常温・冷蔵	サックリさせたいとき	手動で加熱します。	
天ぷら・フライ（すでに油で揚げたもの） から揚げ	常温・冷蔵	サックリさせたいとき	3 サックリあたため→(弱)	100～600g
		急ぐとき	あたため	100～200g
天ぷら・フライ（すでに油で揚げたもの） とんかつ・コロッケ	常温・冷蔵	サックリさせたいとき	3 サックリあたため→(弱)	100～600g
		急ぐとき	あたため	100～400g
天ぷら・フライ（すでに油で揚げたもの） 調理済お弁当用フライ	冷凍	サックリさせたいとき	3 サックリあたため[冷凍]	80～300g(1個20～35g)
		急ぐとき	手動で加熱します。	
天ぷら・フライ（すでに油で揚げたもの） フライドポテト	常温・冷蔵	サックリさせたいとき	3 サックリあたため→(弱)	100～200g
		急ぐとき	手動で加熱します。	
天ぷら・フライ（すでに油で揚げたもの） 骨付きフライドチキン	常温・冷蔵	サックリさせたいとき	3 サックリあたため→(弱)	100～400g
		急ぐとき	手動で加熱します。	
焼き物 焼き魚 うなぎのかば焼き (あたためる)	常温・冷蔵	香ばしくさせたいとき	3 サックリあたため→(弱)	1～3切れ(1切れ100g)
		急ぐとき	あたため	
焼き物 焼きとり	常温・冷蔵	香ばしくさせたいとき	3 サックリあたため→(弱)	100～300g
		急ぐとき	あたため	2～6本(150gまで)
焼き物 ハンバーグ (すでに焼いてあるもの)	常温・冷蔵	香ばしくさせたいとき	3 サックリあたため→(弱)	1～4個(1個90g)
		急ぐとき	あたため→(強)	
	冷凍	香ばしくさせたいとき	3 サックリあたため[冷凍]	
		急ぐとき	あたため	

※①水をタンクの**水位「2」まで**入れてください。
取扱説明書 22ページ参照

※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食品パッケージに「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。

手動加熱 メニュー番号(出力・温度)	分量	目安時間	付属品・棚位置	ラップの有無または水位	ワンポイントアドバイス等
32 蒸し物	12個(160g)	約11分	角皿+アミを上段	水位2まで※①	―――
31 レンジ 600W		約2分10秒	―	ラップ有	●水を振りかける。
32 蒸し物		約12分	角皿+アミを上段	水位2まで※①	―――
31 レンジ 600W		約3分50秒	―	ラップ有	●水を振りかける。
32 蒸し物	1個(50~100g)	約8分	角皿+アミを上段	水位2まで※①	※もちを使った和菓子(例:大福など)は加熱できません。
31 レンジ 600W	1個(50~100g)	10~20秒	―	―	●あんが熱くなるので、ひかえめに加熱する。
32 蒸し物	1個(150g)	約20分	角皿を上段	水位2まで※① 共ブタまたはラップ有	●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。 ※表示部には調理網が表示されますが、このメニューでは使いません。
31 レンジ 200W		3~4分	―	ラップ有	●具の種類により加熱時間が異なるので様子を見ながら加熱する。
31 レンジ 600W	1人分(200g)	約1分10秒	―	―	●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。 ●加熱前、加熱後にかき混ぜる。
33 ウォーターオーブン〔予熱 表示なし〕→250℃	200g	約16分	角皿+アミを下段	水位1以上	―――
31 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、はじけるので手動加熱のレンジ200Wでひかえめに加熱します。
33 ウォーターオーブン〔予熱 表示なし〕→250℃		約17分	角皿+アミを下段	水位1以上	―――
31 レンジ 600W	150g	約1分50秒	―	―	※上記「天ぷら 常温・冷蔵/急ぐとき」の「ワンポイントアドバイス等」を参照ください。
33 ウォーターオーブン〔予熱 表示なし〕→250℃	2個(140g)	14~16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。
33 ウォーターオーブン〔予熱 表示なし〕→250℃	200g	約14分	角皿+アミを下段	水位1以上	―――
31 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。
33 ウォーターオーブン〔予熱 表示なし〕→250℃	200g	約14分	角皿+アミを下段	水位1以上	※揚げていないとんかつやフライなど、パン粉が白い状態のものはできません。
31 レンジ 600W		約50秒	―	―	―――
33 ウォーターオーブン〔予熱 表示なし〕→250℃	120g (1個20~35g)	約18分	角皿+アミを下段	水位1以上	―――
31 レンジ 600W		約1分40秒	―	―	―――
33 ウォーターオーブン〔予熱 表示なし〕→250℃	100g	約14分	角皿+アミを下段	水位1以上	―――
31 レンジ 600W		約50秒	―	―	●耐熱性の皿に広げてのせる。
33 ウォーターオーブン〔予熱 表示なし〕→250℃	2個(200g)	約14分	角皿+アミを下段	水位1以上	―――
31 レンジ 600W		約1分40秒	―	―	―――
33 ウォーターオーブン〔予熱 表示なし〕→250℃	2切れ(200g)	約14分	角皿+アミを下段	水位1以上	●皮を上にして調理網に並べる。
31 レンジ 600W		約50秒	―	―	●うなぎのかば焼きは、皮を下にして耐熱性の皿にのせる。
33 ウォーターオーブン〔予熱 表示なし〕→250℃	6本(150g)	約14分	角皿+アミを下段	水位1以上	―――
31 レンジ 600W		約50秒	―	―	―――
33 ウォーターオーブン〔予熱 表示なし〕→250℃	2個(180g)	約14分	角皿+アミを下段	水位1以上	―――
31 レンジ 600W		約1分20秒	―	―	―――
33 ウォーターオーブン〔予熱 表示なし〕→250℃		約18分	角皿+アミを下段	水位1以上	―――
31 レンジ 600W		約3分20秒	―	ラップ有	●加熱後、ラップをしたまま2~3分蒸らす。

加熱早見表

- 食品の種類・加熱前の温度・素材の鮮度・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 3ページ にて該当する加熱方法のページを確認し、参照ください。

あたためる

メニュー名	加熱前の状態	仕上がり等	加熱方法 自動加熱 設定キー・メニュー番号	加熱方法 自動加熱 分量
パスタ類 パスタ・焼きそば	常温・冷蔵	—	あたため	100～200g
	冷凍	—	6 冷凍食品（市販品）	パスタ 1人分(180～360g) 焼きそば 1人分(200～300g)
調理済加工食品 市販のたこ焼き	常温・冷蔵	香ばしくさせたいとき	3 サックリあたため	80～300g
		急ぐとき	手動で加熱します。	
	冷凍	香ばしくさせたいとき	3 サックリあたため[冷凍]	80～300g
		急ぐとき	手動で加熱します。	
市販のたい焼き・今川焼き	常温・冷蔵	香ばしくさせたいとき	3 サックリあたため → ﹀(弱)	1～4個(1個80g)
		急ぐとき	手動で加熱します。	
	冷凍	香ばしくさせたいとき	3 サックリあたため[冷凍]	1～4個(1個80g)
		急ぐとき	手動で加熱します。	
市販のお好み焼き	常温・冷蔵	香ばしくさせたいとき	3 サックリあたため → ﹀(強)	1枚(200g)
		急ぐとき	あたため → ﹀(強)	
	冷凍	香ばしくさせたいとき	3 サックリあたため[冷凍] → ﹀(強)	
		急ぐとき	手動で加熱します。	
市販の焼きおにぎり	冷凍	香ばしくさせたいとき	3 サックリあたため[冷凍]	80～300g
		急ぐとき	手動で加熱します。	
総菜の缶詰（さんまのかば焼き・焼きとりなど）	常温	—	4 しっとりあたため → ﹀(弱)	1～2缶(1缶80～100g)
冷凍野菜 里いも・かぼちゃ	冷凍	—	6 冷凍食品（市販品）	100～400g
ミックスベジタブル	冷凍	—	6 冷凍食品（市販品）	100～300g

焼く

メニュー名	加熱前の状態	加熱方法 自動加熱 設定キー・メニュー番号	加熱方法 自動加熱 分量
トースト（食パンを焼く） 	常温	21 モーニングセット	1～4枚(4～6枚切り) ※1～2枚のときは ﹀(弱)
	冷凍		
もち	常温	手動で加熱します。	
	冷凍		
ピザ（市販品・焼いていないもの）	冷蔵	手動で加熱します。	
	冷凍		
市販のぎょうざ	冷蔵	手動で加熱します。	
	冷凍		
焼きおにぎり（白いごはんをおにぎりにしたもの）	常温	手動で加熱します。	
焼きなす	常温	手動で加熱します。	
焼きとうもろこし	常温	手動で加熱します。	
さざえ	冷蔵	手動で加熱します。	

※①水をタンクの**水位「2」まで**入れてください。
取扱説明書 22ページ参照

※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食品パッケージに「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。

手動加熱 メニュー番号(出力・温度)	分量	目安時間	付属品・棚位置	ラップの有無または水位	ワンポイントアドバイス等
31 レンジ 600W	1人分(200g)	約1分20秒	—	—	●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。
31 レンジ 600W	1人分(300g)	4〜5分	—	※②	※③ ●加熱後、すぐに混ぜる。
33 ウォーターオーブン〔予熱表示なし〕→250℃	8個(160g)	約16分	角皿+アミを下段	水位1以上	———
31 レンジ 600W		約1分20秒	—	—	———
33 ウォーターオーブン〔予熱表示なし〕→250℃		約18分	角皿+アミを下段	水位1以上	———
31 レンジ 600W		約3分20秒	—	—	———
33 ウォーターオーブン〔予熱表示なし〕→250℃	2個(160g)	約14分	角皿+アミを下段	水位1以上	———
31 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。
33 ウォーターオーブン〔予熱表示なし〕→250℃		約18分	角皿+アミを下段	水位1以上	———
31 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。
33 ウォーターオーブン〔予熱表示なし〕→250℃	1枚(200g)	約18分	角皿+アミを下段	水位1以上	———
31 レンジ 600W		約2分	—	—	———
33 ウォーターオーブン〔予熱表示なし〕→250℃		約22分	角皿+アミを下段	水位1以上	———
31 レンジ 600W		約5分30秒	—	—	———
33 ウォーターオーブン〔予熱表示なし〕→250℃	2個(100g)	約18分	角皿+アミを下段	水位1以上	———
31 レンジ 600W		約2分20秒	—	—	———
32 蒸し物	1缶(80〜100g)	約11分	角皿+アミを上段	水位2まで※①	●缶詰のフタを開ける。 ※缶詰はレンジ加熱では、絶対にしないでください。
31 レンジ 600W	400g	約8分	—	ラップ有	●必ず皿にのせる。
31 レンジ 600W	100g	約2分30秒	—	ラップ有	●必ず皿にのせる。 ●ブロッコリーやカリフラワーが入っているものは、焦げやすいので様子を見ながら手動で加熱する。 ※少量の加熱は、火花が出ることがありますのでご注意ください。

手動加熱 メニュー番号(出力・温度)	分量	目安時間	付属品・棚位置	ラップの有無または水位	ワンポイントアドバイス等
34 ウォーターグリル〔予熱表示なし〕	2枚	約12分	角皿を下段	水位1以上	●角皿の中央寄りに並べる。
36 グリル〔予熱表示なし〕	4個(1個50g)	12〜13分 15〜16分	角皿を下段	—	●クッキングシートを敷いた角皿にもちを並べる。 ※ふくれてくればでき上がりです。トースターのような焼き色はつきません。
34 ウォーターグリル〔予熱表示なし〕	1枚(直径約23cm) 1枚(直径約15cm)	約17分	角皿を下段	水位1以上	———
33 ウォーターオーブン〔予熱表示なし〕→250℃	10個(180g) 12個(250g)	16〜18分 18〜20分	角皿を下段	水位1以上	●クッキングシートを敷いた角皿にぎょうざを並べて、アルミホイルをかぶせる。 ※ひだの部分が若干固く焼き上がります。
36 グリル〔予熱表示なし〕	4個(1個100g)	16〜18分	角皿を下段	—	●クッキングシートを敷いた角皿に、表面にまんべんなくしょうゆをぬったおにぎりをのせる。
34 ウォーターグリル〔予熱表示なし〕	4本(1本100g)	28〜30分	角皿を下段	水位1以上	●焼きなす(**37**ページ)を参照。
34 ウォーターグリル〔予熱表示なし〕	2本(600g)	21〜26分	角皿を下段	水位1以上	●皮をむいてビニール袋に入れ、しょうゆ、みりん各大さじ1を加えて約30分漬けこみ、アルミホイルを敷いた角皿に並べる。
34 ウォーターグリル〔予熱表示なし〕	4個(400g)殻付き	約15分	角皿+アミを下段	水位1以上	●しょうゆ、酒各小さじ1を合わせたものを等分に口から注ぐ。

加熱早見表

- 食品の種類・加熱前の温度・素材の鮮度・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 3ページ にて該当する加熱方法のページを確認し、参照ください。

生ものを解凍する

メニュー名	加熱前の状態	加熱方法	
		自動加熱	
		設定キー・メニュー番号	分量
肉類 (かたまり肉、薄切り肉、鶏肉、ひき肉)	冷凍	取扱説明書29ページを参照ください。	100～500g
魚介類 (まぐろの赤身、いか、えび、魚)			

蒸す・ゆでる

メニュー名	加熱前の状態	加熱方法	
		自動加熱	
		設定キー・メニュー番号	分量
ほうれん草	常温	**7 蒸し野菜→** ▽**(弱)**	100～400g
		急ぐときは、手動レンジで加熱します。	
ブロッコリー	常温	**7 蒸し野菜**	100～400g
		急ぐときは、手動レンジで加熱します。	
アスパラガス	常温	**7 蒸し野菜→** ▽**(弱)**	100～400g
		急ぐときは、手動レンジで加熱します。	
かぼちゃ	常温	**7 蒸し野菜→** △**(強)**	100～400g
		急ぐときは、手動レンジで加熱します。	
にんじん **ごぼう**	常温	**7 蒸し野菜→** △**(強)**	100～400g
		急ぐときは、手動レンジで加熱します。	
大根	常温	**7 蒸し野菜→** △**(強)**	100～400g
		急ぐときは、手動レンジで加熱します。	
じゃがいも	常温	手動で加熱します。	
		急ぐときは、手動レンジで加熱します。	
さつまいも (ふかしいも(丸ごと加熱するとき))	常温	手動で加熱します。	
		急ぐときは、手動レンジで加熱します。	
枝豆	常温	手動で加熱します。	
		急ぐときは、手動レンジで加熱します。	
とうもろこし	常温	手動で加熱します。	
		急ぐときは、手動レンジで加熱します。	
卵	冷蔵	**8-2 ゆで卵**	2～8個
かに(生)	冷蔵	手動で加熱します。	

	手動加熱			付属品・棚位置	水位	ワンポイント アドバイス等
	メニュー番号(出力・温度)	分量	目安時間			
	31 レンジ 200W	約200ｇ	2分30秒～3分 (薄切り肉)	—	自動加熱： 取扱説明書29ページを参照ください。 手動加熱： 水は使いません。	●ラップを敷いて、食品を庫内の中央に置く。 ●細い部分（魚の尾など）にはアルミホイルを巻く。 ●冷凍の方法は取扱説明書29ページを参照。
			約2分 (まぐろの赤身)			

※①水をタンクの**水位「2」まで**入れてください。
取扱説明書 22ページ参照

	手動加熱			付属品・棚位置	ラップの有無 または水位	ワンポイント アドバイス等
	メニュー番号(出力・温度)	分量	目安時間			
	32 蒸し物	200ｇ	約10分	角皿+アミを上段	水位2まで※①	●太い根には切りこみを入れる。
	31 レンジ 600W		約2分30秒	—	ラップ有	●葉と茎を交互にしてラップで包み、皿にのせる。
	32 蒸し物	200ｇ	約13分	角皿+アミを上段	水位2まで※①	●小房に分ける。
	31 レンジ 600W		約2分30秒	—	ラップ有	●小房に分けてラップに包み、皿にのせる。
	32 蒸し物	200ｇ	約10分	角皿+アミを上段	水位2まで※①	●根元のかたい皮を取る。
	31 レンジ 600W		約1分50秒	—	ラップ有	●穂先と根元を交互にしてラップで包み、皿にのせる。
	32 蒸し物	400ｇ	約20分	角皿+アミを上段	水位2まで※①	●3～4cm角に切る。
	31 レンジ 600W		約4分30秒	—	ラップ有	●大きさをそろえて切り、皿にのせる。
	32 蒸し物	200ｇ	約20分	角皿+アミを上段	水位2まで※①	●1cm厚さに切る。
	31 レンジ 600W		約5分30秒	—	ラップ有	●野菜が浸かるぐらいの水(200gに対して約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。
	32 蒸し物	400ｇ	約20分	角皿+アミを上段	水位2まで※①	●2～3cm厚さに切る。
	31 レンジ 600W		約7分30秒	—	ラップ有	●底の平らな耐熱容器に入れる。
	32 蒸し物	1個 (150ｇ)	約22分	角皿+アミを上段	水位2まで※①	●1個を4つに切る。(丸ごとは、加熱されにくいため、できません)
	31 レンジ 600W		約4分	—	ラップ有	●皿にのせる。丸ごと加熱するときは、加熱後ラップをしたまま4～5分蒸らす。
	32 蒸し物	1本 (250g)	約30分	角皿+アミを上段	水位2まで※①	●ふかしいも(**48**ページ)を参照。 ●切って加熱するときは、加熱時間を約22分にする。
	31 レンジ 600W		約5分30秒	—	ラップ有	●皿にのせる。丸ごと加熱するときは、加熱後ラップをしたまま、4～5分蒸らす。
	32 蒸し物	1袋 (200ｇ)	約18分	角皿を上段	水位2まで※①	●おつまみの場合は塩を多めにふり、少しおいてから加熱する。 ●角皿に重ならないように広げる。
	31 レンジ 600W		約5分30秒	—	ラップ有	●枝豆が浸かるぐらいの水(約200mL)を加え、ラップはたるませて枝豆に接するようにかぶせる。
	32 蒸し物	2本 (600ｇ)	約17分	角皿+アミを上段	水位2まで※①	●皮をむく。
	31 レンジ 600W		5分30秒 ～6分	—	ラップ有	●皮をむいて皿にのせる。加熱後、ラップをしたまま2～3分蒸らす。
	32 蒸し物	4個	14～15分	角皿+アミを上段	水位2まで※①	●冷蔵保存の卵を使う。
	32 蒸し物	1杯(400ｇ)	約16分	角皿+アミを上段	水位2まで※①	●汁がこぼれないように腹を上にして加熱する。 ※大きさにより、加熱時間を調節してください。



シャープ株式会社

本　　社　〒590-8522 大阪府堺市堺区匠町1番地
健康・環境システム事業本部　〒581-8585 大阪府八尾市北亀井町3丁目1番72号

Printed in Thailand　**AX-AS500シリーズ**
TCADCB276WRRZ 17M−　①