SHARP

別冊クックブック

AX-AW400

HEALSIO
ヘルシオ

身近な素材で、手軽においしく！

まかせて調理 COOK BOOK









もくじ



まかせて調理

4 こんな経験ありませんか？
6 まかせて調理とは

網焼き・揚げる

■メニュー例

8 ●手羽中の照り焼き＆野菜のもろみあえ
9 ●油淋鶏（ユーリンチー）（から揚げの甘酢がけ）＆ナムル
●＊から揚げ★＆＊焼き野菜
10 ●ミックスグリル
11 ●＊タンドリーチキン★＆＊フライドポテト
●ささ身の梅焼き＆なすのあえ物
●厚揚げのおろしポン酢かけ
12 ●＊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
●＊塩ざけ＆じゃがいものあえ物
13 ●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）
14 ■使いこなしのポイント



焼く

■メニュー例

16 ●＊ハンバーグ★＆＊添え野菜＆＊ゆで卵
17 ●ピーマンの肉詰め＆＊焼き野菜
●なすの肉詰め
●れんこんサンド
18 ＊グラタン・＊ドリア★
●＊マカロニグラタン★
●豆乳ソースグラタン
19 ●チキンと緑黄色野菜のパルミジャーノ焼き
●じゃがいもの重ね焼き
●大根とベーコンのチーズ焼き
20 ●鶏肉のパン粉焼き＆＊焼き野菜＆トマトソース
●白身魚のパン粉焼き
●ムニエル＆＊添え野菜
21 ●白身魚と彩り野菜のホイル焼き
●豚ヒレ肉のマヨホイル焼き
●きのこと魚の紙包み焼き
22 ■使いこなしのポイント

専用アプリ「COCORO KITCHEN」では、
別冊クックブック掲載メニューの他、
「まかせて調理」を使ったメニューを
多数ご紹介しています。







炒める

■メニュー例

24 ●＊焼きそば★
25 ●＊チャーハン★
●海鮮塩焼きそば
●焼き肉チャーハン
26 ●野菜炒め
●肉と野菜のみそ炒め
27 ●ニラレバ炒め
●豚キムチ炒め
●ゴーヤチャンプルー
28 ●チンジャオロースー
●鶏肉とえびといかの炒め物
●ホイコーロー
29 ●ジャーマンポテト
●＊鶏肉とカシューナッツの炒め物★
30 ●＊えびのチリソース★
●麻婆豆腐（マーボー）
31 ■使いこなしのポイント

蒸す・ゆでる

■メニュー例

32 ●棒棒鶏（バンバンジー）
33 ●なすの肉みそがけ
●豚バラ肉の蒸し物
34 ●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
35 ●アクアパッツア風紙包み蒸し
●いかの酢みそあえ
●シーフードサラダ
36 ●かぼちゃとウインナーのサラダ
●ジャーサラダ
37 ●＊煮なます
●蒸しかぶらの梅肉あえ
●れんこんと白ねぎのマリネ
38 ●＊飲茶セット（市販の調理済食品で）
●冷やし中華の具
●生春巻きの具
39 ■使いこなしのポイント
39 ホームフリージングのコツ

■作り方文章中の言葉や記載内容についての説明は、クックブックの料理編 7 ページの「料理編の料理をお作りになる前に」をご覧ください。
■別冊クックブックの自動メニュー数および掲載メニュー数についての説明は、クックブックの料理編 3 ページをご覧ください。
•自動メニュー数60メニュー
•掲載メニュー数56メニュー
■メニュー名の後ろに★印が付いているメニューは、クックブックの料理編で詳しいレシピをご紹介しています。他の自動メニューや手動で加熱する方法で記載していますが、まかせて調理でも加熱できます。

こんな経験ありませんか？

CASE.01

あ、レシピ通りの
材料がない！





CASE.02

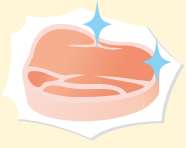
いつもフライパンで
作っているけど
焼き加減が難しい・・・



CASE.03

使おうと思っていた
お肉解凍しておくの
忘れてた！！





CASE.04

揚げ物は鍋に
つきっきりで
夏場は暑いわ〜

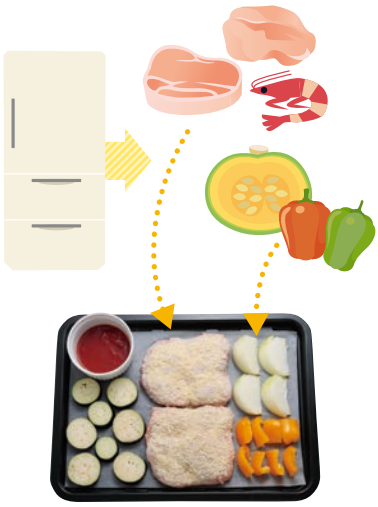


これからは、
まかせて調理
で解決！

まかせて調理なら・・・

レシピいらず

家の冷蔵庫に
入っている
好みの材料※で

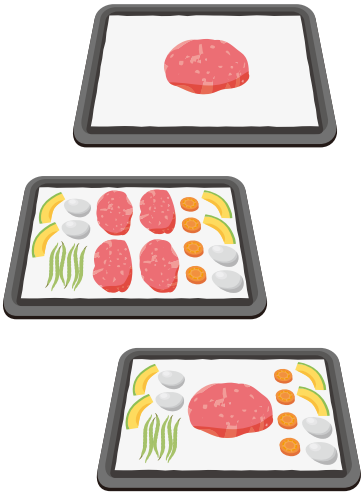


**切って！並べて！
ヘルシオに入れるだけ**

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

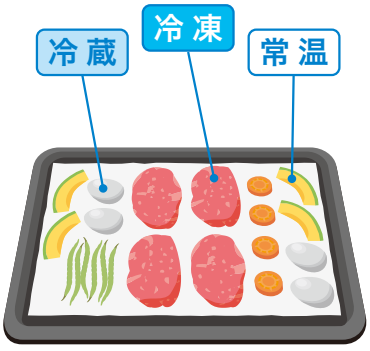


**1人分でも
4人分でも**

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！

※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　角皿に材料をのせて、わが家の好みに合わ

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《センサー》で火加減・加熱時間を

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!!



わが家の材料・味つけをベースに、4つの加熱（網焼き・揚げる　焼く　炒める　蒸す・ゆでる）ができます。

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。

▶肉や魚の焼き物やから揚げは、メニュー選択からも選べます。



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。



【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

キーを touch! 押すだけ！
せて、毎日かんたんクッキング!!

変わってもヘルシオに **ま・か・せ・て!!**
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。





鶏肉のパン粉焼き＆焼き野菜 & トマトソース

炒める

角皿に広げて加熱します。

- フライパン感覚で、焼きそばや野菜炒めなどができます。
- 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。

- 蒸し野菜サラダや、蒸し鶏などができます。
- 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。



方法なども、「使いこなしのポイント」をご参照ください。

網焼き・揚げる

使いこなしpoint 14〜15ページ

＼ 好みの材料を網にのせるだけ ／

手羽中の照り焼き&野菜のもろみあえ

鶏肉を照り焼きのたれに漬け込んで焼くだけ。
野菜も一度に焼けるのでもう一品作れます。

目安時間
4人分・冷蔵
約23分



ワンポイントアドバイス

- 鶏肉は皮を上にして焼きます。もも肉、手羽元などでもできます。
- 冷凍していた肉も同じように焼けます。**ホームフリージングのコツ**（39ページ）
- 焼いた野菜ときのこは、もろみみそであえます。



［操作］ まかせて調理 → 網焼き・揚げる → スタート

できあがり!!

焼き上げ　アミ2枚　下段・角皿　目安時間 20〜30分　水タンクの水位 1以上

※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。



ユーリンチー 油淋鶏（から揚げの甘酢がけ）&ナムル

鶏肉はひと口大に切って酒、しょうゆで下味をつけ、汁気をふいてから片栗粉をまぶします。加熱後、甘酢をかけてどうぞ。



ナムルは、もやしや細切りのにんじんをアルミホイルに包んで一緒に焼き、加熱後水気をきって、ごま油、ごま、鶏がらスープの素、塩であえます。

甘酢
- 白ねぎ（みじん切り）……10cm分
- しょうゆ、酢、砂糖……各大さじ1
- ごま油……小さじ1
- にんにく、しょうが（みじん切り）、赤とうがらし（輪切り）……各適量



から揚げ&焼き野菜

から揚げのレシピはクックブック 8 ページ

冷凍えだ豆があれば、アルミホイルに包む

鶏肉は、1枚を8等分位の大きさに切ってから揚げ粉をまぶす



冷凍フライドポテトは、少量の油とミックスハーブソルトをまぶす

パプリカは、1個を10等分位に

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ます。**ホームフリージングのコツ**（39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。

網焼き・揚げる

使いこなしpoint 14〜15ページ

ミックスグリル

味付けした肉やえびなどと
付け合わせの野菜が一緒にできます。





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

［操作］ まかせて調理 → 網焼き・揚げる → スタート できあがり!!

焼き上げ | アミ2枚 下段・角皿 | 目安時間 20〜30分 | 水タンクの水位 1以上

タンドリーチキン&フライドポテト

タンドリーチキンのレシピはクックブック 18 ページ



じゃがいもに油をまぶして並べます。ビニール袋に入れてまぶしつけると後始末がラク!





ささ身の梅焼き&なすのあえ物

なすと厚揚げは、ひと口大に切り、加熱後、好みのドレッシングであえてどうぞ。



ささ身はしょうゆ：酒＝1：3の割合に梅肉を混ぜたものに漬けこんでから焼いています。



厚揚げのおろしポン酢かけ

加熱するときは、アルミホイルを閉じます。

厚揚げと野菜は食べやすい大きさに切ります。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。



網焼き・揚げる

使いこなしpoint 14〜15ページ

焼き魚&焼きなます&さつまいものあえ物

目安時間
4人分・冷蔵
約23分



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！

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。

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（39ページ）



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



塩ざけ&じゃがいものあえ物



切り身魚の他、
魚の開きなどでも Ok

じゃがいもは
7〜8mm厚さに切り、
加熱後バターとしょうゆで
味付け！

［操作］ まかせて調理 → 網焼き・揚げる → スタート（できあがり!!）

焼き上げ　アミ2枚　下段・角皿　目安時間 20〜30分　水タンクの水位 1以上

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！

弱め
スタート後、30秒以内に押す。



チキンナゲット&フライドポテト
（市販の冷蔵・冷凍食品で）

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！





揚げシュウマイ
（市販のシュウマイで）

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。



弱め
スタート後、30秒以内に押す。

焼きとり
（市販の加工済の焼きとりで）

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ましょう。

網焼き・揚げる　網焼き・揚げる　使いこなしpoint　使いこなし

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（8〜13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、手羽元、豚ロース肉、薄切り肉など**



※厚みのある肉は 1.5cm 以下に切り開きます。

魚介類

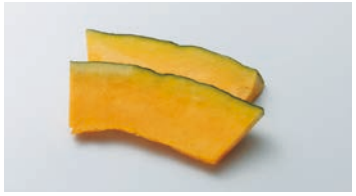


・**切り身魚、魚の開き**
・**ししゃも**→右記 **仕上がりの調節** 参照

※さんまなどの一尾魚はクックブック **28** ページを参照して加熱します。

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。

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）
→右記 **仕上がりの調節** 参照

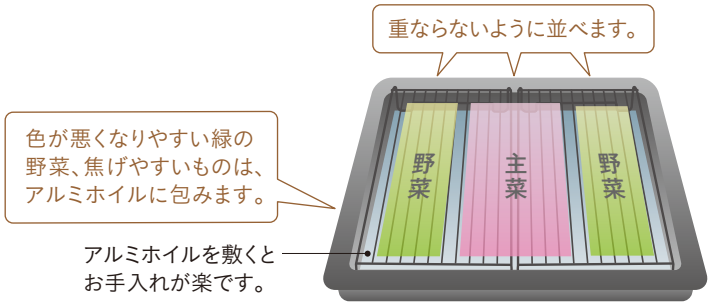
のポイント

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**仕上がりキー**の 弱め を押します。
・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。

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、「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。（クックブック 81 ページ）

焼く

使いこなしpoint 22〜23ページ

＼ 火加減を気にせず、失敗なし！ ／

ハンバーグ&添え野菜&ゆで卵

メインの素材を中央に、両端に付け合わせをのせれば
一度にできて、すぐ「いただきます！」

レシピはクックブック 20ページ

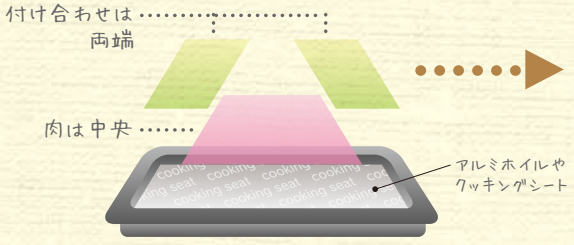
目安時間 4人分・冷蔵 約23分

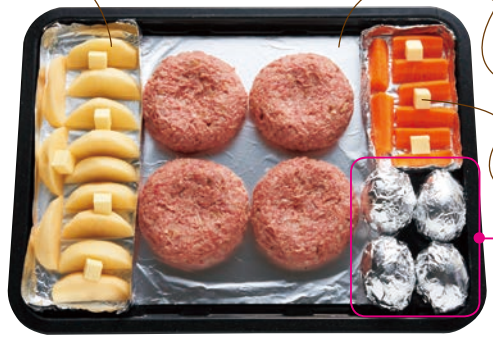


ワンポイントアドバイス

冷凍ハンバーグや冷凍野菜も同じように焼けます。
ホームフリージングのコツ
(39ページ)







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。

［操作］ まかせて調理 → 焼く → スタート

できあがり!!

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

※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。

ハンバーグ生地を使ってアレンジ！

ピーマンの肉詰め&焼き野菜

生地のレシピはクックブック 20 ページ

ハンバーグ生地をピーマンに詰めます。
好みの野菜を一緒に焼くと栄養バランスも整います！



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！





なすの肉詰め

なすの中心をくりぬいて、ハンバーグ生地を詰めます。
くりぬいた部分は刻んで生地に混ぜて無駄なく使いましょう。
ねぎしょうゆだれをかけて和風に！





れんこんサンド

スライスしたれんこんにハンバーグ生地をはさみました。
シャキッとした歯ごたえが楽しめます。



焼く

使いこなしpoint 22〜23ページ

\ 具材、ソースを変えればアレンジが広がる /

グラタン・ドリア

人気のメニューがカンタン操作！
好みの材料でどうぞ。

目安時間
4人分・冷蔵
約23分





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。
- 過熱水蒸気なら、野菜やいもも下ゆで不要でできます。



マカロニグラタン

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。

レシピはクックブック 21ページ



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。

＜具材＞4人分

- かぼちゃ（5mm厚さの薄切り）…… 300g
- 玉ねぎ（薄切り）…… 小1個（150g）
- エリンギ（1本を8等分）…… 1パック
- ベーコン（1cm幅に切る）…… 4枚

［操作］ まかせて調理 → 焼く → スタート できあがり!!

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

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て焼くだけ！







じゃがいもの重ね焼き

5mm厚さ以下に切ればじゃがいもも下ゆでなしでできて、手間なし！じゃがいもとコンビーフやベーコンを平らな耐熱容器に並べ、塩、こしょう、ピザ用チーズを散らして焼きます。じゃがいもは、2枚くらいの重なりが適当です。





大根とベーコンのチーズ焼き

生クリームをホワイトソース代わりに使うと、とってもクリーミーで、手間も省けて一石二鳥！
大根（3mm厚さのいちょう切り）とベーコンを平らな耐熱容器に入れ、生クリーム90mLをかけ、ピザ用チーズとパン粉を散らします。

焼く

使いこなしpoint 22〜23ページ

＼ いろんな食材で ／

鶏肉のパン粉焼き&焼き野菜&トマトソース

塩、こしょうした鶏肉にパン粉と粉チーズを混ぜたものをのせます。付け合わせの野菜やトマトソースも一緒にできます。

- パン粉……大さじ4
- 粉チーズ……大さじ2

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







白身魚のパン粉焼き

白身魚に上記のパン粉と粉チーズをのせました。
パン粉に乾燥パセリを混ぜてもいいですね。



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。
魚はさけや白身魚などお好みで。

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。



［操作］ まかせて調理 → 焼く → スタート できあがり!!

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

白身魚と彩り野菜のホイル焼き

好みの白身魚にせん切り野菜をのせて。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。







豚ヒレ肉のマヨホイル焼き

アルミホイルに1cm厚さに切った豚ヒレ肉を並べ、
細切りのにんじん、生しいたけをのせて、
マヨネーズにしょうゆを混ぜたものをかけて、
ピザ用チーズをのせ、包みます。



きのこと魚の紙包み焼き

アルミホイルをクッキングシートにするだけで、
雰囲気が変わります。
白身魚ときのこをクッキングシートに並べ、しょうゆとみりんをかけて包みます。端はホッチキスで止めます。

使いこなし

使いこなし point

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（16〜21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



・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。

※市販品は右記 ❗ 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。

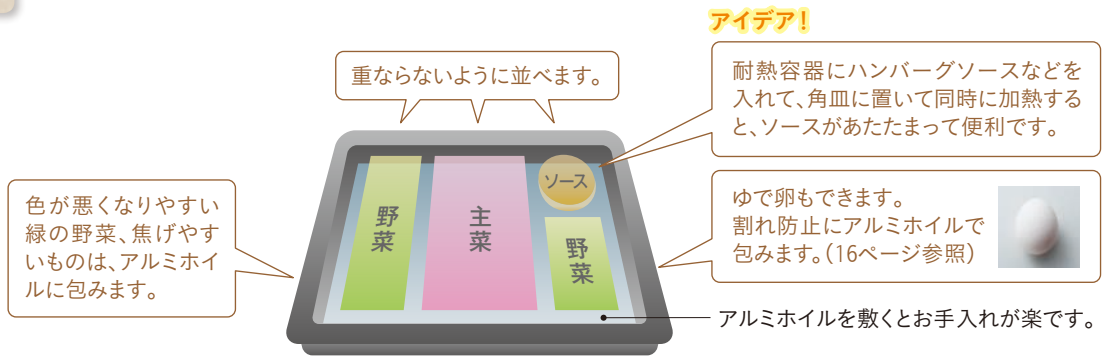
のポイント

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、「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。（クックブック 81 ページ）

●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

使いこなしpoint 31ページ

＼ フライパンに、つきっきりでないから便利！ ／

焼きそば

レシピはクックブック 22ページ

目安時間 4人分・冷蔵 約25分

蒸しめん→野菜→ソース→肉の順に広げてのせます。
加熱後、混ぜれば、できあがり



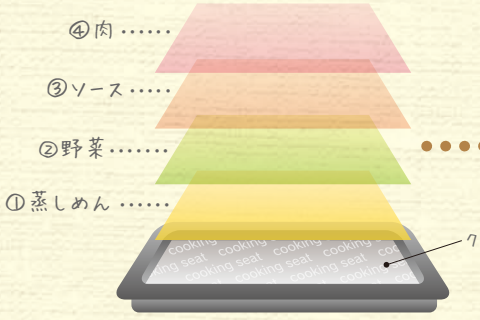
ワンポイントアドバイス

●冷凍蒸しめんや冷凍肉、カット野菜でもできます。





●クッキングシートを敷くと、お手入れが楽です。



フライパンでは混ぜにくい
4人分（4玉）もOK！



［操作］ まかせて調理 → 炒める → スタート

できあがり!!

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

※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。

チャーハン

レシピは クックブック 22 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。

目安時間 4人分・冷蔵 約23分

ワンポイントアドバイス

火の通りを均一にするため、ごはんは角皿全体に広げます。







海鮮塩焼きそば

肉の代わりに魚介類をのせます。
大きめのえびを使えば豪華な一品に。



焼き肉チャーハン

ごはん600gにサラダ油と焼き肉のたれを適量混ぜて広げ、青ねぎ、白ごま、焼き肉のたれに漬けた肉200gを順に広げてのせます。加熱後、焼き肉のたれ適量をかけて混ぜます。

炒める

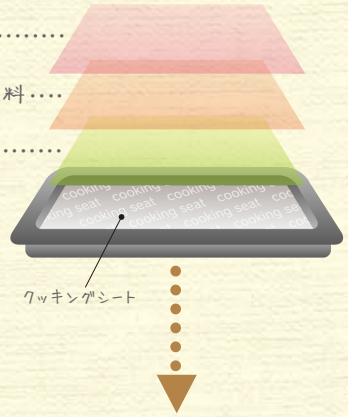
使いこなしpoint 31ページ

野菜炒め

野菜と肉や魚介に
好みの味つけでどうぞ。

目安時間
4人分・冷蔵
約25分





ワンポイントアドバイス

●市販の合わせ調味料を使うこともできます。



●調味料は塩、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など濃いめのソースがおすすめです。





肉と野菜のみそ炒め

野菜600gをざく切りにして広げ、混ぜ合せたみそだれをのせて上に薄切り肉300gを広げてのせます。

みそだれ
- 赤みそ……大さじ3
- 砂糖……大さじ1 1/3
- みりん……大さじ1

［操作］ まかせて調理 → 炒める → スタート（できあがり!!）

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

ニラレバ炒め



レバーの下味（4人分）
- レバー（ひと口大に切る）……300g
- しょうゆ、片栗粉……各小さじ2
- おろししょうが、おろしにんにく……各適量





豚キムチ炒め

ニラ、キムチをごま油とあえてから広げ、しょうゆ少量をかけ、その上に豚バラ薄切り肉を広げてのせます。



ゴーヤチャンプルー

ゴーヤ、豆腐を広げ、塩、しょうゆなどの調味料をかけてから、上に豚バラ薄切り肉を広げてのせます。加熱後、卵を回しかけて 延長 で1〜2分加熱を追加します。

※付属品や庫内が熱くなっていますのでご注意ください。

炒める

使いこなしpoint 31ページ

チンジャオロースー

調味料をかけ、上に肉を広げます。
シャキシャキのピーマンがおいしいです。





鶏肉とえびといかの炒め物



下味
- 鶏肉、いか、えび……合わせて260g
- 酒……大さじ2
- 鶏がらスープの素、塩……各小さじ1/2
- 片栗粉……小さじ2





ホイコーロー

キャベツなどの野菜に市販の
合わせ調味料をかけ、上に肉を広げます。
カンタンに、本格中華のできあがり！

［操作］ まかせて調理 → 炒める → スタート できあがり!!

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。



鶏肉とカシューナッツの炒め物

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。

レシピはクックブック 23 ページ

炒める

使いこなしpoint 31ページ

［操作］ まかせて調理 → 炒める → スタート → 強め（30秒以内に押す） → できあがり!!

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

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。

えびのチリソース

本格中華も手作りできます。
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。



レシピはクックブック 23ページ





マーボー麻婆豆腐

豆腐がくずれる心配がなくカンタンに作れます。

豆腐と市販の合わせ調味料と調味料に記載の水やとろみ粉を全て入れてさっと混ぜてから加熱します。



使いこなしpoint

使いこなしのポイント

炒める

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（24〜30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）

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。

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、延長を押して1〜2分加熱します。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。

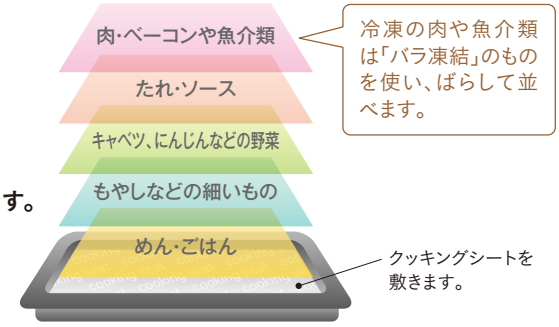
味つけ

●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。
（えびのチリソースや麻婆豆腐など→30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 強め を押します。
・汁気があって容器や皿に入れるもの
（えびのチリソースや麻婆豆腐など）

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、「ウォーターオーブン250℃」で様子を見ながら加熱します。

蒸す・ゆでる

使いこなしpoint 39ページ

肉も野菜も一度に蒸せてふっくらやわらか！

バンバンジー 棒棒鶏

ごまだれ以外にも、ソースを代えて楽しみましょう。
サラダにしてもいいですね。



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（39ページ）



- **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

目安時間
4人分・冷蔵
約19分

鶏むね肉は厚みを切り開きます。

ブロッコリーは小房に分けます。



［操作］ まかせて調理 → 蒸す・ゆでる → スタート（できあがり!!）

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

なすの肉みそがけ

なすの他、かぼちゃ、大根、かぶも
おすすめです。



肉みその材料を金属製バットに入れます。

なすは縦半分に切ります。

肉みそ（4人分）
- ひき肉 …… 100g
- 赤みそ、みりん …… 各大さじ4
- 砂糖 …… 小さじ4
- 片栗粉 …… 小さじ1

※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。





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。

豚肉は1cm厚さの食べやすい大きさに切ります。



野菜は、白菜、スナップえんどうなどをお好みで。

使いこなしpoint 39ページ

たらの野菜あんかけ





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

目安時間
4人分・冷蔵
約17分

※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

ゆで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。



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

［操作］ まかせて調理 → 蒸す・ゆでる → スタート（できあがり!!）

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

※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。

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。



いかの酢みそあえ

酢みそあえの他、マヨネーズやドレッシングであえても！

いんげんは金属製のザルに入れてのせてもよいでしょう



下処理したいかは、塩を軽くふって並べます



シーフードサラダ

もう一品というときに買い置きの冷凍シーフードが役立ちます。

冷凍のまま金属製のザルに入れます。

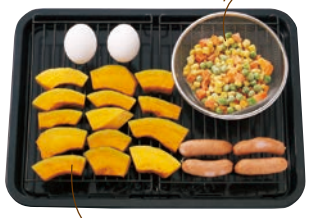


使いこなしpoint 39ページ

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。

目安時間
4人分・冷蔵
約18分





ジャーサラダ

加熱後、密封できる容器に
好みのドレッシングを入れ、
かための野菜から詰めるのがポイントです。





［操作］ まかせて調理 → 蒸す・ゆでる → スタート できあがり!!

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

煮なます

加熱後、
甘酢であえます。

甘酢（4人分）
- 酢……大さじ4
- 砂糖……大さじ2
- 塩……小さじ2/3
- しょうゆ……小さじ1
- マヨネーズ……小さじ2

※マヨネーズを入れるとまろやかになります。

好みの野菜を薄切りにします。小さく切った野菜は金属製のザルに入れましょう。



油揚げも野菜と一緒にザルにいれます。





蒸しかぶらの梅肉あえ

かぶは蒸し加熱と相性抜群のおいしい食材です。食べやすい大きさに切って並べます。葉や茎も一緒に蒸してから、細かく切って、みりんでのばした梅肉であえます。





れんこんと白ねぎのマリネ

れんこん、白ねぎは和洋中華のどんな味つけにも合います。好みのドレッシングでどうぞ。

れんこん、白ねぎは、薄切りにして金属製のザルに入れます。



蒸す・ゆでる

［操作］ まかせて調理 → 蒸す・ゆでる → スタート

できあがり!!

使いこなし point 39 ページ

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

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。

目安時間
4人分・冷蔵
約16分



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。



冷やし中華の具

夏の定番、冷やし中華の具を
まかせて調理で！
卵を一緒にのせてもOK

むね肉は1cm厚さに
切り開きます。





生春巻きの具

レタスやニラなどの生野菜を
入れると彩りも鮮やかです。

薄切り肉は、
半分に折ってのせます。

もやしや細切りにしたにんじんは、
金属製のザルに入れます。



使いこなしのポイント

蒸す・ゆでる

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（32〜38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。

魚介類





・切り身魚、えび、いか、シーフードミックスなど

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。

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のでご注意ください。

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、「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。






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

シャープ株式会社

本　　社　〒590-8522 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-AW400シリーズ**
TCADCB250WRRZ 17E−　①