

SHARP®

クックブック **料理編**

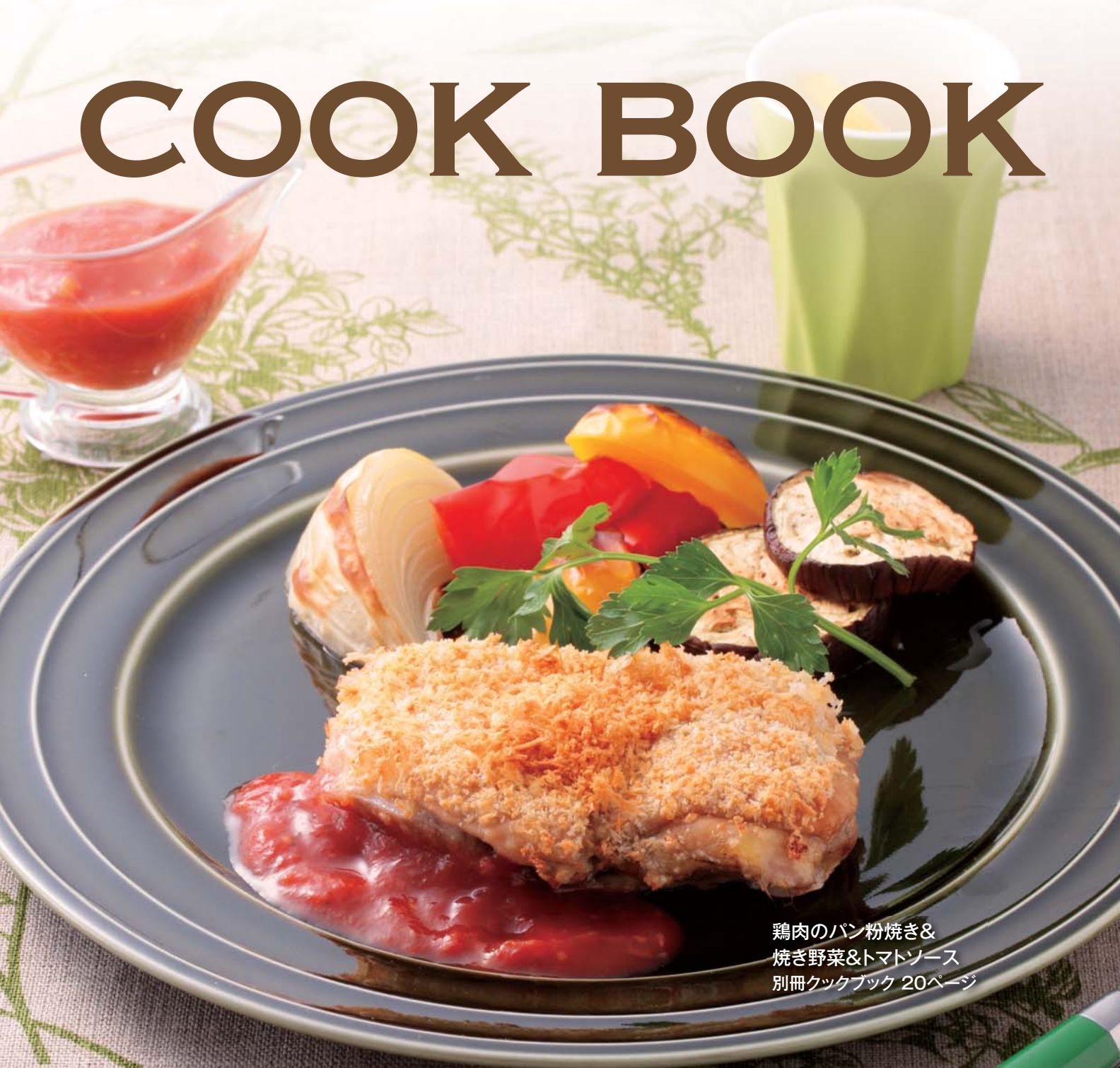
ウォーターオープン 家庭用

エイエックス エイダブル

形名 **AX-AW400**

HEALSIO
ヘルシオ

COOK BOOK



鶏肉のパン粉焼き&
焼き野菜&トマトソース
別冊クックブック 20ページ

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-AW400シリーズ
TCADCB249WRRZ 17E- ①

ウォーターオープン 家庭用 クックブック 取扱説明編 / 料理編

AX-AW400

“ヘルシオ”におまかせ!



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!

→別冊クックブック



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。



料理編で使用している、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。右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。

種類	サイズ例と使用メニュー例
金属製のザル 	約18cm×18cm 高さ4.5cm(写真右) 直径 約20cm 高さ9cm(写真左) ミモザサラダ 31 ページ もやしと豚の蒸し物 10 ページ
金属製ボール 	直径 約24cm 高さ9cm(写真) 黒豆 42 ページ
金属製バット 	約27cm×21cm 高さ3.5cm(写真大) 約24.5cm×20cm 高さ3.5cm(写真中) 約19cm×13cm 高さ3cm(写真小) 赤飯 43 ページ さんまの骨までやわらか煮 38 ページ マカロニサラダ 32 ページ

毎日のおいしいお料理作りは、

ヘルシオを初めてお使いの方におすすめ!

入門メニュー

→ 8~11ページ

基本的なメニューを液晶画面と音声でわかりやすくご紹介します。

左右別加熱

和食セット

→ 54~58ページ

主菜と副菜が同時にでき、バランスのとれた献立が整います。



さわらの照り焼き&かぼちゃのそぼろあん

献立選びの悩みを"対話"で解決!

献立相談



無線LANに接続していただくと、クラウド上にある豊富なメニューからご家庭にあったメニューをヘルシオがおすすめしてくれます。無線LANの接続方法は、クラウドサービスガイドをご覧ください。



サッと作れるメニュー教えて!

「豚肉のピカタ」はどうですか?



専用アプリ「COCORO KITCHEN」のダウンロード



おすすめメニューの閲覧やお料理検索、ヘルシオに作りたいメニューの加熱情報を送信することができます。

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

→ 82~89ページ

あたためる

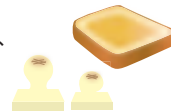
冷凍ごはん、
コンビニ弁当、天ぷら、
調理済加工食品 他



→ 82~87ページ

焼く

トースト、
もち 他



→ 86~87ページ

蒸す・ゆでる

野菜、いも、
卵 他



→ 88~89ページ

カタログなどに記載の自動メニュー数及びクックブック掲載メニュー数について

■自動メニュー数219メニューとは、下記の合計数です。

- (牛乳、酒、好みの温度、サクリあたためなど)の12メニューと、
* (全解凍・サクリ解凍)の2メニューの計14メニュー
- 料理編 4~6 ページのもくじのメニュー名に●または○が付いている計145メニュー
- 別冊クックブックのもくじのメニュー名に●が付いている計60メニュー
※◎は自動メニューですが、組み合わせ料理の総称なので自動メニュー数には含んでいません。

■クックブック掲載メニュー数263メニューとは、下記の合計数です。

- 料理編掲載メニュー、計207メニュー
- 別冊クックブック掲載メニュー、計56メニュー
※手作りのセットメニューを個々に数え、*印がついている重複メニューや組み合わせメニューの総称、カンタンなアレンジメニューは、含んでいません。

料理編の料理をお作りになる前に **7** ページをまずお読みください。

入門メニュー

メニュー番号	14	35	32	59	60
	から揚げ (鶏もも肉)	茶わん蒸し	もやしと豚の蒸し物	モーニングセット (組み合わせ自在) トースト&目玉焼き&アスパラベーコン	トースト
ページ	8	9	10	11	11

ノンフライ・焼き物

「ノンフライ」に関するよくあるご質問
 「ノンフライ」に関するよくあるご質問

メニュー番号	14	15	16
	から揚げ (鶏もも肉) から揚げ (豚肉) から揚げ (手羽元)	ポテトコロケ 明太子フライ いわしのフライ	春巻き 春巻き (ツナ) フライドポテト
自動メニュー...8メニュー 掲載メニュー...10メニュー	13	15	16
ページ	8	15	16

焼き物

自動メニュー...16メニュー
掲載メニュー...30メニュー

メニュー番号	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28							
	鶏の照り焼き ピリ辛チキン 焼きとり 鶏のねぎみそ焼き	タンドリーチキン	スペアリブ	ローストポークのハーブマリネ焼き	焼き豚	ハンバーグ	マカロニグラタン	ドリア	焼きそば	チャーハン	えびのチリソース	鶏肉とカシューナッツの炒め物	焼き野菜のサラダ	焼きかぼちゃのコロコロサラダ	トマトのグリル	トマトのグリル	焼きいも	ベイクドポテト	焼きなす
「焼き魚」の「コツとポイント」	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28							
ページ	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28							

蒸し物・煮物・ごはん

「蒸し物」の「コツとポイント」

「煮物」の「コツとポイント」

蒸し物

自動メニュー...21メニュー
掲載メニュー...25メニュー

メニュー番号	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	
	蒸し青野菜 ほうれん草のベーコンあえ フロッキー&アスパラのサラダ ミモザサラダ	蒸し根菜 根菜のサラダ	蒸しいも・かぼちゃ じゃがいもの薬味あえ	ふかしいも	ポテトサラダ マカロニサラダ	ビタミンサラダ	もやしと豚の蒸し物	ゆで卵	温泉卵	茶わん蒸し 茶わん蒸し (洋風) 茶わん蒸し (チーズ風味)	シウマイ (手作り)	鶏のやわらかハム	シーフードサラダ
「蒸し物」の「コツとポイント」	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	
ページ	30	30	30	31	32	32	32	33	33	34	36	37	

●◎は自動メニューです。(◎は組み合わせ料理の総称)
○は、同じメニュー番号の●◎と同じ操作でできるメニューです。

煮物・ごはん

自動メニュー…13メニュー
掲載メニュー…17メニュー

メニュー番号	38	43	42	41	40	39
ごはん	●赤飯 ○山菜おこわ	●黒豆 ○昆布豆	●ポークビーンズ	●ひじきと大豆の煮物 ○ひじきの煮物	●かぼちゃの煮物 ○里いもの煮物	●さんまの骨までやわらか煮 ○いわしの骨までやわらか煮 ○手羽先のやわらか煮
おかゆ			手羽先の甘辛焼き	手羽先のコーラゲンスープ		
ページ	43	42	41	40	39	38



セットメニュー

自動メニュー…17メニュー
掲載メニュー…17メニュー

メニュー番号	62	61	60	59
パスタ・ゆでめん	●ゆでめん&だし(きつねうどん) ○ゆでめん&だし(カレーうどん)	●スパゲティ&*市販ソース	●トースト ○卵焼き ○市販の加工食品	◎*モーニングセット(組み合わせ自在) ○目玉焼きトースト ○ミートサンドパン ○ハムチーズトースト ○ピザトースト ○ツナマヨトースト ○じゃこトースト ○りんごトースト ○ピザトースト(市販品) ○目玉焼き ○アスパラベーコン ○かぼちゃのチーズ焼き ○焼き野菜 ○ツナキャベツのカレーマヨ風味 ○ラペ
モーニングセット				
ページ	48	48	11	45,11

お弁当用おかず

自動メニュー…21メニュー
掲載メニュー…21メニュー

メニュー番号	72	71
サククリ天ぷらセット	◎*サククリ天ぷらセット ○きのこのホイル焼き ○ブルスケッタ風 ○彩り野菜のチーズ焼き	◎*お弁当用おかず(組み合わせ自在) ○ささ身ロール ○肉巻きブロッコリー&トマト ○油揚げのチーズ巻き ○焼き魚3種 ○いり卵 ○鶏そぼろ ○にんじんのきんぴら ○まいたけのきんぴら ○ハムエッグ ○エリンギのベーコン巻き ○セサミチキン ○カンタンチンジャオ ○タラモサラダ ○冷凍春巻き ○冷凍ハンバーグ ○鶏マヨグラタン ○ウインナーのマヨネーズ焼き ○豚肉と高菜の混ぜごはん(具) ○かぼちゃサラダ ○豚肉の甘辛炒め ○チンゲン菜のじゃこあえ
ページ	52	49

入門メニュー

ノンフライ・焼き物

蒸し物・煮物・ごはん

セットメニュー

お菓子・パン

加熱早見表

72	<ul style="list-style-type: none"> ○白菜とツナのしょうゆ煮 ○野菜の焼きびたし ○長いもカナーッペ風 ○焼きなます ○焼き野菜サラダ ○フレンチフライ ○パプリカのおえ物 ○焼きオクラのおひたし ○じゃこピーマン ○かぼちゃのきんぴら ○大根とベーコンのサラダ 	53
----	---	----

和食セット

自動メニュー…8メニュー
掲載メニュー…16メニュー

メニュー番号	63	64	65	66	67	68	69	70
	●鶏と野菜のあんかけ＆里いものごまあえ	●さわらの照り焼き＆かぼちゃのそぼろあん	●豚肉のしそ巻き＆わかめときこの器焼き	●さばの塩焼き＆きんぴら	●たらちのちり蒸し＆煮なます風	●野菜の肉みそがけ＆煮豆腐	●豚肉と野菜の蒸し物＆じゃがいもの薬味あえ	●白身魚のかぶら蒸し＆小松菜のごまあえ
ページ	55	55	56	56	57	57	58	58

ヘルシー食セット

自動メニュー…15メニュー
掲載メニュー…30メニュー

メニュー番号	44	45	46	47	48	49	50
	●肉巻き＆焼き野菜＆キャベツサラダ	●ヘルシー串焼き＆蒸しキャベツ	●さけの香味蒸し＆きのこのおひたし	●鶏のごま衣から揚げ＆焼き野菜	●鶏のマーマレード蒸し＆なめこ茶わん蒸し	●たらしのワイン蒸し＆カリフラワーサラダ	●鶏だんごの中華あんかけ＆サラダ
ページ	60	61	62	62	63	63	64

51	●たいのレモン蒸し＆昆布のピリ辛あえ	64
52	●焼き肉サラダ＆大学いも風あえ物	65
53	●カレービーンズ＆長いものグリル	65
54	●かぼちゃのグラタン＆小松菜ソテー	66
55	●れんこんの肉詰め＆にんじんチーズあえ	66
57	●さけフレックのライスロケット＆きのこのソテー	67
56	●牛肉のチャブチエ＆二色ナムル	68
58	●カレー風味肉じゃが＆大豆の甘煮	68

「美容サポートメニュー」のご紹介

69

お菓子・パン

お菓子作りのコツとポイント

70

お菓子

自動メニュー…6メニュー
掲載メニュー…20メニュー

メニュー番号	73	74	75
	型抜きクッキー ●スポンジケーキ	●パウンドケーキ プリン	●焼きりんご シュークリーム
ページ	70	73	75

加熱早見表

よく使うあたためや焼き物などの加熱方法の一覧表です。

あたためる	83
焼く	87
生ものを解凍する	89
蒸す・ゆでる	89

パン作りのコツとポイント

おはぎ	76
桜もち	76
蒸しパン	76
●ドライフード(セミドライ)	77
●ドライフード(チップス)	77
●ドライフード(おつまみ)	77
ホワイトソース	78
カスタードクリーム	78
いちごジャム	78

パン・ピザ

自動メニュー…3メニュー
掲載メニュー…4メニュー

メニュー番号	76	77
	●ロールパン	●ピザ(レギュラー)
ページ	79	80

メニュー番号	76	77	80	81
	●ピザ(レギュラー)	*ツナトマト / *たらこ / *キムチ	○ピザ(クリスピー)	*生ハムとルッコラ / *アンチョビと野菜
ページ	79	80	81	81

料理編の料理をお作りになる前に

メニュー番号

自動メニューは、メニュー番号を選び、本体の画面ガイダンスに従うことで簡単に料理できます。

加熱時間の目安

自動加熱（この場合 17 鶏の照り焼き）の加熱開始から終了までの時間の目安を表しています。

※予熱してから焼くメニューは、予熱時間は含んでいません。

※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。

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。

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：吉田幸恵教授・矢澤彩香准教授）にて監修しています。

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

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

・「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。

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、スタート後、仕上がり調節（弱め、強め）を押すものがあります。



17 カロリーダウン 鶏の照り焼き

焼き上げ	アミ1枚	目安時間	水タンクの水位
下段・角皿		約23分	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分漬けておく。
- 4 鶏肉の皮を上にして調理網の中央寄りにのせる。



※手動ですときは：ウォーターグリップ・予熱なしで約23分(2人分は約21分)

作り方文章中のことは

・手動ですときは
手動加熱ですときの目安です。

※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、写真とは仕上がり異なる場合があります。

カロリーダウン

ビタミン保存

減塩

の区分を表しています。

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。

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。

自動加熱の操作手順

下記の初期画面の場合で記載しています。

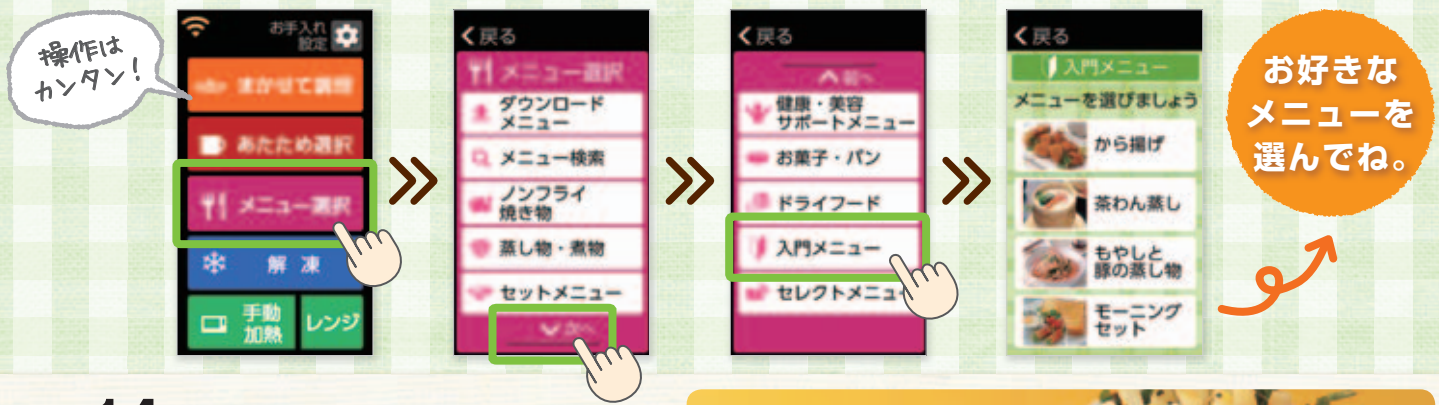


食品の出し入れ

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、付属のミトンなどを使ってください。

入門メニュー

ヘルシオで作れる、
おいしくてヘルシーなメニューを
液晶画面と音声で
わかりやすくご案内します！



14 カロリーダウン から揚げ (鶏もも肉)

焼き上げ 3~4人分
アミ2枚
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。

焼き上げ 1~2人分
アミ1枚



※このメニューは、
メニュー選択 >> メニュー検索 >> メニュー番号 >> 14 から選べます。

*「から揚げ(手羽元)」は、13 ページを参照ください。

1 水タンクに水を入れる。

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、皮を上にして中央寄りに並べる。

※角皿にアルミホイルを敷くとお手入れが楽です。

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。空気を入袋の口を閉じ、袋を振って粉をまぶす。

4 3を下段に入れ、加熱するを押し、分量選択画面で3~4人分を選ぶ。付属品などを確認してスタートを押し。

・手動でするときは：ウォーターグリル・予熱なしで約22分(2人分は約20分)

※下処理までして冷凍したものは、まかせて調理網焼き・揚げる(別冊クックブック参照)で解凍せずに焼けます。

まかせて調理 >> 網焼き揚げる >> スタート

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。

35 茶わん蒸し

蒸し 角皿	上段	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

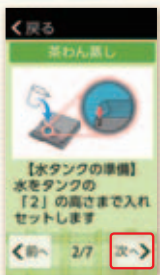
- | | | |
|-------------------------|---------------|-----------------|
| 干しいたけ(水でもどす)
.....2枚 | 卵液 | 卵.....M 2個 |
| 干しいたけのもどし汁
.....大さじ2 | だし汁.....2カップ | だし汁.....2カップ |
| A | しょうゆ.....大さじ1 | 塩.....少々 |
| | 砂糖.....大さじ1 | 薄口しょうゆ.....小さじ1 |
| | みつ葉.....適量 | みりん.....小さじ2 |
| ささ身.....100g | みつ葉.....適量 | |
| 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 | | |



※このメニューは、
メニュー選択 >> メニュー検索 >> メニュー番号 >> **35** から選べます。

*茶わん蒸し(洋風)、茶わん蒸し(チーズ風味)は**34**ページをご覧ください。

*1~8個まで自動でできます。



1 水タンクに水を入れる。



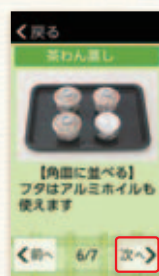
5 蒸し茶わんに具を入れ、卵液を8分目まで注ぎ、共ブタをする。



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

レンジ >> **600W** | 約**1分10秒**

>> **スタート**



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。



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。



7 上段に入れ、**加熱する**を押し、付属品などを確認して**スタート**を押す。

8 加熱後、みつ葉を散らす。
・手動でするときは：ソフト蒸し90℃で約25分。加熱後、庫内で約10分蒸らす。

茶わん蒸しのポイント

- 卵の溶き方が足りないと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。温度が高いとスガ立ったりします。
- 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。

32 もやしと 豚の蒸し物

蒸し 上段 目安時間 水タンクの水位

角皿 約 17分 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

酒……………大さじ2

A[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)

好みのドレッシング……………適量

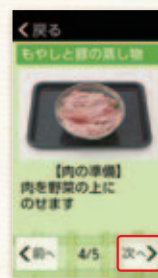


※このメニューは、
メニュー選択 ≫ メニュー検索 ≫ メニュー番号 ≫ 32 から選べます。

*2人分も自動でできます。



1 水タンクに水を入れる。



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。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のをせる。



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。



5 上段に入れ、加熱するを押し、分量選択画面で3~4人分を選ぶ。付属品などを確認してスタートを押す。

[・手動でするときは:蒸し物で約17分(2人分は約15分)]

6 加熱後、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。

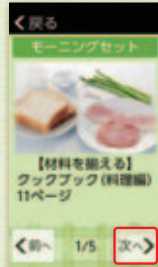
59 モーニングセット(組み合わせ自在)

トースト&目玉焼き&アスパラベーコン

焼き上げ 下段 目安時間 水タンクの水位

角皿 約14分 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 2個
 アルミケース 6枚



※このメニューは、
 メニュー選択 >> メニュー検索 >> メニュー番号 >> 59 から選べます。

モーニングセット 45~47ページ参照。
 パンメニューとおかずを紹介しています。



1 水タンクに水を入れる。



5 4を下段に入れ、**加熱する**を押し、付属品などを確認して**スタート**を押す。

・手動でするときは：モーニングセット 45ページのポイント参照



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。



4 食パンと2のをせる。

3 角皿に、アルミケースを2枚重ねたものを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卵を割り入れる。

食パンだけをトーストする場合

60 トースト



材料

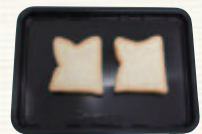
食パン(常温または冷凍・4~6枚切り) 1~4枚

焼き上げ 下段 1~2枚 目安時間 約12分 3~4枚 目安時間 約14分 水タンクの水位 1以上

1 水タンクに水を入れる。

2 食パンを角皿にのせる。

※食パン1枚のときは角皿の中央にのせます。



メニュー選択 >> メニュー検索 >> メニュー番号

>> 60 >> 決定 >> 決定 >> 分量選択 >> スタート

手動でするときは(常温の場合)：ウォーターグリル・予熱なしで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。

ノンフライ・焼き物

「ノンフライ・焼き物」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。

から揚げ

(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に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

(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。

油を減らしたいメニュー

(例) 鶏の照り焼き、スペアリブ

- 予熱なしで、ウォーターグリル加熱または、ウォーターオープン加熱を使います。
- 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

(例) 焼き野菜のサラダ

- 予熱ありで、ウォーターオープン加熱を使います。
- 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

(例) 焼きいも

- 予熱なしで、ウォーターグリル加熱または、ウォーターオープン加熱を使います。
- 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。

焼き目を重視するメニュー

(例) グラタン

- 予熱なしで、グリル加熱を使います。(水は使いません)

おさえておきたいポイント

下処理まで冷凍したから揚げ、ハンバーグなどは、

まかせて調理 網焼き・揚げる または 焼く で

解冻せずに焼けます。(別冊クックブック参照)

※ポテトコロッケを冷凍したものは14ページ参照

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。



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。

「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?

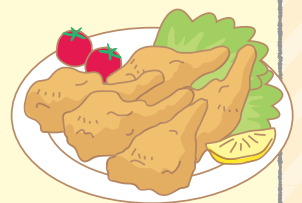
- A. ・から揚げは、油を使わずに、コロッケやフライドポテト、春巻きなどは少量の油で調理でき、カロリーダウンができます。揚げ油を使わないので、後始末も大変楽です。
- ・「天ぷら」を揚げることはできません。

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(15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、から揚げは まかせて調理 網焼き・揚げる で焼いてください。
- ・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、あたため選択→ヘルシオあたため→サクリあたため(取扱説明編33ページ)が便利です。



14 から揚げ (鶏もも肉) と 同じ操作でできるメニュー



カロリーダウン

14 から揚げ (鶏もも肉) は、

8 ページをご覧ください。



から揚げ (手羽元)

焼き上げ 3~4人分
アミ2枚 目安時間 約25分
水タンクの水位 1以上
下段・角皿

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。

焼き上げ 1~2人分
アミ1枚
下段・角皿

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 ビニール袋に、フォークで皮に穴を開けた手羽元とから揚げ粉を入れる。空気を入れて袋の口を閉じ、袋を振って粉をまぶす。
- 3 肉を調理網の中央寄りに並べる。

メニュー 選択 >> メニュー 検索 >> メニュー 番号 >> 14 >> 決定 >> 決定
>> 分量選択 >> スタート >> 強め

スタート後30秒以内に **強め** を押す。

〔手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで約25分
(2人分は約22分)〕



から揚げ (豚肉)

焼き上げ 3~4人分
アミ2枚 目安時間 約22分
水タンクの水位 1以上
下段・角皿

材料(4人分) 約611kcal ☆ 塩分2.1g

豚バラ肉(固まり3cm角に切る)..... 500g
から揚げ粉(市販のもの)..... 適量

A 大根おろし..... 適量
しょうゆドレッシング(市販のもの)..... 適量
ごま油、七味とうがらし..... 各適量
青じそ..... 適量

*2人分も自動でできます。

焼き上げ 1~2人分
アミ1枚
下段・角皿

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 ビニール袋に豚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 脂身を上にして調理網の中央寄りに並べる。

メニュー 選択 >> メニュー 検索 >> メニュー 番号 >> 14 >> 決定 >> 決定
>> 分量選択 >> スタート

〔手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで約22分
(2人分は約20分)〕

- 4 加熱後、混ぜ合わせたAをかける。

添え野菜も同時に焼くことができます!

から揚げと同じようにして、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)を重ねないようにして並べ、加熱する。



15 カロリーダウン ポテトコロッケ

焼き上げ 下段 目安時間 水タンクの水位

角皿 約18分 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)
A 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(15 ページ)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1枚に並べ、上段に入れる。
メニュー メニュー メニュー
選択 検索 番号 28 蒸しいも・かぼちゃ
決定 決定 スタート 目安時間
約22分
手動ですときは: 蒸し物で約22分
 ※ 28 蒸しいも・かぼちゃ で加熱すると甘みが増します。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)、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)

レンジ 600W | 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、粗熱を取って冷蔵庫で冷やす。

- 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。

メニュー メニュー メニュー 番号 15 決定 決定

分量選択 スタート

手動ですときは: グリル・予熱なしで約18分(2人分は約16分)

冷凍したポテトコロッケを 解凍せずに焼けます

こんがりパン粉をつける手順まで済ませ、冷凍保存袋に間隔をあけて平らに入れて冷凍します。凍っていない食材を加熱するときと同じ操作で加熱後、延長で5~7分追加します。



いわしのフライ

材料(4人分) 約316kcal ☆ 塩分0.5g

こんがりパン粉	(下記を参照して作る)
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

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。

スタート後、30秒以内に**弱め**を押す。

〔手動ですときは：グリル・予熱なしで約16分(2人分は約14分)〕



明太子フライ

材料(4人分) 約355kcal ☆ 塩分1.8g

こんがりパン粉	(下記を参照して作る)
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

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。

スタート後、30秒以内に**強め**を押す。

〔手動ですときは：グリル・予熱なしで約20分(2人分は約18分)〕



こんがりパン粉

材料

パン粉60gに対し、サラダ油大さじ3

*こんがりパン粉は冷凍できます。使うときは解凍せずそのまま使えます。

こんがりパン粉の材料をフライパンに入れ、よく混ぜ合わせて火をかけ、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)

レンジ >> 600W 約1分 >> スタート

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

<ポイント>

加熱しすぎると急に黒くなるので、そばから離れずに様子を見ながら仕上げます。



フライドポテト



材料(4人分) 約85kcal ☆ 塩分0.8g
 じゃがいも……………2個(300g)
 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を重ねないように広げる。
 手動加熱 >> ウォーターグリル
 >> 予熱なし | 21~22分 >> スタート
- 4 加熱後、すぐに塩をふる。
 ※好みに加熱後バターを加えてからめてもよいでしょう。

16 春巻きと 同じ操作でできるメニュー

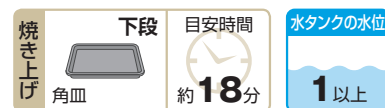


春巻き (ツナ)

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 汁気をきったツナとAを混ぜ合わせる。
- 2 薄力粉を同量の水で溶く。
- 3 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2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。
- 4 3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。

16 カロリーダウン 春巻き



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

*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 玉ねぎはみじん切り、ニラは1cmのざく切りにする。好みのナッツは粗く刻んで、炒しておく。
- 3 薄力粉を同量の水で溶く。
- 4 2とAをよく混ぜ合わせ、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。
 メニュー選択 >> メニュー検索 >> メニュー番号
 >> 16 >> 決定 >> 決定
 >> 分量選択 >> スタート

手動でするときには:ウォーターグリル・予熱なしで約18分(2人分は約16分)

17 鶏の照り焼き と 同じ操作でできるメニュー



ピリ辛チキン

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

- 1 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。
- 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 1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か約30分漬けこむ。
- 4 鶏肉の皮を上にして調理網の中央寄りにのせる。
- 5 加熱後、七味とうがらしをふる。

添え野菜も同時に焼くことができます！

鶏の照り焼きと同じようにして、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)を重ねないようにして並べ、加熱する。



17 カロリーダウン 鶏の照り焼き

焼き上げ	アミ1枚	目安時間	水タンクの水位
	下段・角皿	約23分	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か約30分漬けこむ。
- 4 鶏肉の皮を上にして調理網の中央寄りにのせる。

メニュー選択 >> メニュー検索 >> メニュー番号 >> 17 >> 決定 >> 決定
>> 分量選択 >> スタート

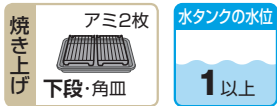
手動でするときは：ウォーターグリル・予熱なしで約23分(2人分は約21分)

冷凍した鶏の照り焼きを 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、冷凍保存袋に平らに入れて冷凍します。まかせて調理 網焼き・揚げる で加熱します。(別冊クックブック 参照)



タンドリーチキン



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
プレーンヨーグルト……………150g
にんにく、しょうが(すりおろす)
- B しょうゆ……………各大さじ1/2
カレー粉、ターメリック……………各大さじ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、冷蔵庫で2~3時間漬けてこむ。
<アドバイス>
一晩漬けておくとさらに肉に味がしみこんでおいしくなります。
- 3 2の汁気をきって、調理網の中央寄りに並べる。

手動加熱 >> ウォーターグリル

>> 予熱なし | 約27分 >> スタート

17 鶏の照り焼き と 同じ操作でできるメニュー



鶏のねぎみそ焼き

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

- 1 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。
- 2 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か約1時間漬けてこむ。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。
- 3 2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の中央寄りにのせ、じゃがいもを肉の両端に並べる。(2人分のときは、じゃがいもを肉の奥側と手前にのせる。)



焼きとり

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

- 1 鶏肉は1枚をそれぞれ12等分に切り、白ねぎは3cm長さに切り、8本の竹串に刺す。
- 2 ビニール袋にたれと1を入れ、袋の口を結んで上下を返しながらか約1時間漬けてこむ。
- 3 2を調理網の中央寄りに並べる。



19 カロリーダウン ローストポークのハーブマリネ焼き

焼き上げ アミ1枚 目安時間 水タンクの水位
 下段・角皿 約1時間5分 1以上

材料(6人分) 約260kcal☆ 塩分1.6g

豚ロース肉(かたまり)	600g
塩	大さじ1/2
こしょう	小さじ1
マリネ液	
オリーブオイル	50mL
ドライハーブ(バジル、オレガノ、キャラウェイシード、タイムなど)	大さじ1 1/2
にんにく(みじん切り)	大さじ1
ローズマリー(みじん切り)	大さじ2
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しばり、形をととのえて塩、こしょうをすりこむ。
- 3 ビニール袋にマリネ液と2を入れて空気を抜き、袋の口を閉めて冷蔵庫で2~3時間漬けておく。
- 4 肉の脂身を上にして調理網にのせる。(マリネ液は残しておく)

メニュー選択 >> メニュー検索 >> メニュー番号 >> 19 >> 決定 >> 決定

>> スタート

手動ですときは:ウォーターオープン・予熱なしの170℃で約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。肉のたこ糸を取り、薄切りにして器に盛る。
- 6 4で残しておいたマリネ液を煮つめ、5にかける。

<アドバイス>

- ・マリネ液の油分が気になる方は、市販のノンオイルドレッシングをかけてもおいしく召し上がれます。
- ・豚肉には、甘酸っぱい果物が合います。ご家庭にある、好みのジャムを添えてもよいでしょう。

18 カロリーダウン スペアリブ

焼き上げ アミ1枚 目安時間 水タンクの水位
 下段・角皿 約30分 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)	1/4個(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分漬けておく。
- 3 汁気をきった2を調理網の中央寄りに並べる。

メニュー選択 >> メニュー検索 >> メニュー番号 >> 18 >> 決定 >> 決定

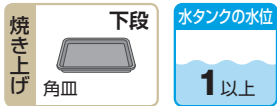
>> 分量選択 >> スタート

手動ですときは:ウォーターオープン・予熱なしの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。



ハンバーグ



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	M ¹ /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)

レンジ >> 600W | 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9cmの平らな丸形にととのえる。角皿にアルミホイルを敷き、薄くサラダ油をぬって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。

手動加熱 >> ウォーターグリル >> 予熱なし | 約23分 >> スタート



焼き豚



材料(6人分) 約259kcal 塩分2.9g

豚かたまり肉(肩ロース)	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庫で2~3時間漬けておく。

4 余分なたれをふき取った肉を調理網にのせる。

手動加熱 >> ウォーターオープン >> 予熱なし >> 決定

>> 170℃ | 1時間~1時間5分 >> スタート

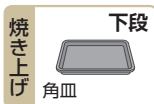
5 加熱後、肉の中心部に竹串を刺して、透きとおった肉汁が出れば焼き上がり。冷めれば、たこ糸を取り、薄切りにする。

<アドバイス>

肉を漬けたたれを煮つけて肉にかけてもよいでしょう。



ドリア



材料(4人分) 約493kcal 塩分1.4g

ホワイトソース

…1カップ分(78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)

レンジ

≫ 600W | 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。

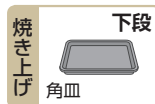
3 1の具、ごはん、Bを混ぜ、薄くバター(分量外)をぬったグラタン皿に4等分して入れ、2のソースをかけてピザ用チーズを散らす。

4 角皿に3を並べる。

手動加熱 ≫ グリル

≫ 予熱なし | 約23分 ≫ スタート

マカロニグラタン



材料(4人分) 約402kcal 塩分1.3g

ホワイトソース

…2カップ分(78ページを参照して作る)

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)

レンジ ≫ 600W | 3~4分

≫ スタート

2 加熱後、出た煮汁はホワイトソースに混ぜて固さを調節する。

3 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4等分して入れる。残りのソースを4等分にかけ、ピザ用チーズを散らす。

4 角皿に3を並べる。

手動加熱 ≫ グリル

≫ 予熱なし | 約23分 ≫ スタート

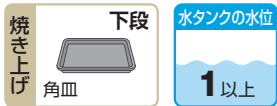
5 加熱後、パセリを散らす。

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)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。
※ウォーターオープン、オープン、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。



チャーハン



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	B	白ねぎ(みじん切り)……2本
サラダ油……………小さじ1		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)

レンジ >> 600W | 1~2分 >> スタート

- 3 加熱後、Aを加えて混ぜる。
- 4 角皿にクッキングシートを敷き、3を広げてのせる。その上に、Bを材料表の順に広げてのせる。



手動加熱 >> ウォーターオープン >> 予熱なし

>> 決定 >> 250℃ | 約20分 >> スタート

- 5 加熱後、よく混ぜる。
※加熱後に、あらかじめ作っておいた卵を加えてもいいでしょう。

焼きそば



材料(4人分) 約487kcal 塩分3.9g

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

手動加熱 >> ウォーターオープン >> 予熱なし >> 決定

>> 250℃ | 約18分 >> スタート

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



鶏肉とカシューナッツの炒め物



材料(4人分) 約313kcal 塩分1.0g

鶏もも肉(2cm角に切る)	400g
塩、こしょう	各少々
ピーマン(2cm角に切る)	4個
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。

手動加熱 >> ウォーターオープン >> 予熱なし >> 決定

>> 250℃ | 約22分 >> スタート

- 4 加熱後、よく混ぜる。



えびのチリソース



材料(4人分) 約125kcal 塩分1.7g

えび(殻と背ワタを取る)	16尾(320g)
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
トウバンジャン 豆板醬	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。

手動加熱 >> ウォーターオープン >> 予熱なし >> 決定

>> 250℃ | 約22分 >> スタート

- 4 加熱後、よく混ぜる。



トマトはのどの乾きをおさえたり、
高血圧の予防にも活躍します

美容サポート

23

トマトの グリル

美肌
若々しさ

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120kcal 塩分1.3g

トマト……………4個(1個150g)
ベーコン……………4枚
A トマトジュース……………1缶(190g)
にんにく(すりおろす)……………適量
コンソメ(顆粒)……………小さじ2
塩……………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 ベーコンは2cm幅に切り、トマトは4等分に切ってヘタを取る。
- 3 耐熱容器(直径約12cmのスープカップ等)4個にベーコンを等分に入れ、トマトを1個ずつ入れる。
- 4 混ぜ合わせたAを等分に注ぎ、角皿にのせる。

メニュー
選択

メニュー
検索

メニュー
番号

23 決定 決定
分量選択 スタート
手動ですときは:ウォーターグリル・
予熱なしで約23分(2人分は19~
20分)



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(1cm角に切る)……………300g
A ブレーンヨーグルト……………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)
手動加熱 >> ウォーターオープン >> 予熱あり
>> 決定 >> 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。
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。



焼き野菜のサラダ

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)(2~3cmの角切り)……………100g
かぼちゃ(5mmの厚さの薄切り)……………80g
エリンギ(半分の長さの1cm厚さ切り)……………80g
ズッキーニ(7~8mm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)
手動加熱 >> ウォーターオープン >> 予熱あり
>> 決定 >> 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。
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。



25 焼きなす

焼き上げ	下段	目安時間	水タンクの水位
	角皿	約26分	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

*1~4本まで自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 なすは洗って水気をふき、竹串で数箇所穴を開ける。
- 3 角皿に2を並べる。

メニュー選択 >> メニュー検索 >> メニュー番号 >> 25 >> 決定 >> 決定

>> スタート

手動ですときは：ウォーターオープン・予熱なしの250℃で約26分

- 4 加熱後、水にとって皮をむき、おろししょうがとしょうゆを添える。

24 焼きいも

焼き上げ	下段	目安時間	水タンクの水位
	角皿	約40分	1以上

材料(4人分) 約297kcal 塩分0.0g

さつまいも(直径5cm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、フォークで数箇所穴を開ける。
※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。

メニュー選択 >> メニュー検索 >> メニュー番号 >> 24 >> 決定 >> 決定

>> 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。

手動ですときは：ウォーターオープン・予熱なしの250℃で約40分

24 焼きいもと 同じ操作でできるメニュー

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

(例) 塩ざけ、塩さば、あじの開き

- 自動メニューの **20 塩ざけ・塩さば**、**21 あじの開き** で **減塩する** 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 **20 塩ざけ・塩さば**、**21 あじの開き** で **減塩しない** 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場合があります。

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。

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。

***28**ページの「冷凍の仕方(塩焼きにする場合)」を参考に、冷凍します。

20 減塩 塩ざけ・塩さば

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

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

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

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。

※ **減塩しない** の場合は、水は入れません。(焼き上げの目安時間は約23分)

2 魚の表側を上にして油をぬった調理網に並べる。

メニュー **>>** メニュー **>>** メニュー **>>** **20** **>>** 決定 **>>** 決定

>> 減塩選択 | 分量選択 **>>** スタート

手動でするときには：**減塩する** の場合、ウォーターグリル・予熱なしで23～26分(2人分は20～23分)
減塩しない の場合、グリル・予熱なしで約23分(2人分は約20分)



塩ざけ



塩さば



22 照り焼き・みそ漬け(ぶりの照り焼き)

焼き上げ アミ1枚 目安時間
下段・角皿 約 **18**分

材料(4人分) 約226kcal 塩分1.3g

ぶり	4切れ(1切れ80g)
たれ	
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ1
酒	小さじ2

*2人分も自動でできます。

1 ビニール袋にたれとぶりを入れ、空気を抜いて袋の口を結ぶ。途中、2～3度上下を返しながら約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 角皿にアルミホイルを敷いて油をぬった調理網のをせ、たれをよくからめたぶりの表側を上にして並べる。

メニュー選択 >> メニュー検索 >> メニュー番号 >> **22** >> 決定 >> 決定

>> 分量選択 >> スタート

手動ですときは：グリル・予熱なしで約18分(2人分は約17分)

<ポイント>

盛りつけるときは、腹が手前です。

22 照り焼き・みそ漬けと同じ操作でできるメニュー

さわらのみそ漬け

1～4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。



21 減塩 あじの開き

焼き上げ 3～4人分 アミ2枚 目安時間 水タンクの水位
下段・角皿 約 **29**分 **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。

焼き上げ 1～2人分 アミ1枚
下段・角皿

1 水タンクに水を入れる。

※**減塩しない**の場合は、水は入れません。(焼き上げの目安時間は約26分)

2 魚の皮を上にし、頭を中央に向け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。



メニュー選択 >> メニュー検索 >> メニュー番号

>> **21** >> 決定 >> 決定 >> 減塩選択 | 分量選択 >> スタート

手動ですときは：**減塩する**の場合、ウォーターグリル・予熱なしで26～29分(2人分は23～26分)

減塩しないの場合、グリル・予熱なしで約26分(2人分は約23分)

21 あじの開きと同じ操作でできるメニュー

さんまの開き

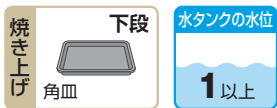
材料(4人分) 約219kcal
塩分1.1g

さんまの開き	4枚(1枚120g)
--------	------------





海の幸のホイル焼き



材料(4人分) 約187kcal 塩分0.9g

- A**
- 白身魚(塩、こしょうする).....4切れ(1切れ80g)
 - ほたて貝柱(適当に切り、塩、こしょうする).....4個(100g)
 - えび(殻と背ワタを取る).....大4尾(80g)
 - きぬさや(筋を取る).....20g
 - 生しいたけ.....4枚(80g)
 - レモン(薄切り).....4枚
 - 酒.....大さじ4
 - ポン酢しょうゆ.....適量

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 アルミホイルを広げてAを4等分し、形よくのせてレモンをのせ、酒を大さじ1ずつかけて包む。

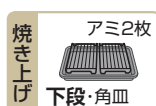
- 3 角皿に2を並べる。

手動加熱 >> ウォーターグリル

>> 予熱なし | 19~20分 >> スタート

- 4 加熱後、ポン酢しょうゆを添える。

さんまの塩焼き



材料(4人分) 約326kcal 塩分2.0g

- さんま.....4尾(1尾150g)
- 塩.....適量

- 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。

<ポイント>

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

- 3 予熱する。(付属品・食品は入れません)

手動加熱 >> ウォーターグリル >> 予熱あり

>> 決定 >> スタート

- 4 魚の表側を上にして油をぬった調理網に並べる。

- 5 予熱が完了すれば、4を入れる。
15~18分に合わせて**スタート**を押す。
※2人分を焼くときは、加熱時間を12~15分にする。

さばの塩焼き



材料(4人分) 約192kcal 塩分1.9g

- さば.....4切れ(1切れ100g)
- 塩.....適量

- 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。

手動加熱 >> ウォーターグリル

>> 予熱なし | 25~28分 >> スタート

※2人分を焼くときは、加熱時間を22~25分にする。

塩焼きのポイント

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

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。

蒸し物・煮物・ごはん

「蒸し物」のコツとポイント

使いこなしポイント

水蒸気(100℃まで)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、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。

便利な使い方ができます。

- 電子レンジ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、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)も同時に加熱できます。

(例) ミモザサラダ(31ページ)、マカロニサラダ(32ページ)、スパゲティ&市販ソース(48ページ)



ミモザサラダ



マカロニサラダ



スパゲティ&市販ソース

※写真の容器のサイズは、
金属製のザル
(約18×18×高さ4.5cm)、
金属製バット
(約19×13×高さ3cm)、
パスタゆで容器
(約27×9×高さ6cm)

おさえておきたいコツとポイント

加熱途中は、できるだけ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にません。

肉・魚介のソフト蒸しについて

36 シーフードサラダ(36ページ)

いかの塩こうじ蒸し(36ページ)

37 鶏のやわらかハム(35ページ)

鶏と野菜の蒸し物(37ページ)

- 70～90℃の食材に適した温度を維持しながら加熱し、食材の過加熱を防いでソフトに仕上げます。このクックブック記載の分量や切り方などを変更すると、うまく仕上がらない場合があります。記載内容通りに調理してください。また食材は、新鮮なものをご使用ください。

- 加熱が足りない場合は、**延長** または**手動でするときは**を参考に様子を見ながら加熱を追加してください。

- ソフト蒸しのメニューは微妙な温度帯での蒸し加熱を行うため、メニューによっては庫内が高温な状態でスタートすると「エラー番号U-04」を表示します。庫内が充分冷めてから加熱をスタートしてください。

「煮物」のコツとポイント

使いこなしポイント

煮物は過熱水蒸気で加熱します

① 過熱水蒸気(約100℃以上)の加熱です。耐熱容器とフタ(アルミホイルなど)をお使いください。(取扱説明編20ページ「煮こみ」参照)

※右の写真のように金属製ボールなども使えて便利です。

※耐熱性ガラス容器や陶器・磁器製の容器をご使用の場合、容器の種類・大きさにより加熱が足りない場合があります。足りない場合は、延長で様子を見ながら加熱を追加してください。

※アルミホイルでフタをする場合は、ボールのふちに巻くようにしっかりとかぶせます。

【ご注意】 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。

② 落としフ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ので、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。



クッキングシートで
落としフタをする

汁が多いものは、ふきこぼれにくい深めの耐熱容器をお使いください。

ビタミン保存



28

蒸しいも・かぼちゃ

取扱説明編39ページも
ご覧ください。

蒸し	アミ1枚 上段・角皿	目安時間 約22分	水タンクの水位 2に 合わせる
----	---------------	--------------	-----------------------

ビタミン保存



27

蒸し根菜

取扱説明編39ページも
ご覧ください。

蒸し	アミ1枚 上段・角皿	目安時間 約20分	水タンクの水位 2に 合わせる
----	---------------	--------------	-----------------------

ビタミン保存



26

蒸し青野菜

取扱説明編39ページも
ご覧ください。

蒸し	アミ1枚 上段・角皿	目安時間 約10分	水タンクの水位 2に 合わせる
----	---------------	--------------	-----------------------

28 蒸しいも・かぼちゃと 同じ操作でできるメニュー



じゃがいもの薬味あえ

材料(4人分) 約69kcal 塩分0.7g

- じゃがいも……………2個(300g)
- A [しょうゆ、みりん……………各大さじ1
水……………小さじ1
- B [白ねぎ(みじん切り)……………大さじ3
かつおぶし……………1パック(3g)
- 青ねぎ(小口切り)……………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 じゃがいもは皮をむき、それぞれ4等分に切る。
- 3 2を調理網に並べる。
メニュー選択 >> メニュー検索 >> メニュー番号
>> 28 >> 決定 >> 決定 >> スタート
[手動ですときは:蒸し物で約22分]
- 4 加熱後、ボールに入れて軽くつぶす。混ぜ合わせたAを回しかけ、Bを加えて混ぜ、青ねぎを散らす。

27 蒸し根菜と 同じ操作でできるメニュー



根菜のサラダ

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5mm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。
メニュー選択 >> メニュー検索 >> メニュー番号
>> 27 >> 決定 >> 決定 >> スタート
[手動ですときは:蒸し物で約20分]
- 4 加熱後、好みのドレッシングをかける。

26 蒸し青野菜と 同じ操作でできるメニュー



ほうれん草のベーコンあえ

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。
メニュー選択 >> メニュー検索 >> メニュー番号
>> 26 >> 決定 >> 決定 >> スタート
[手動ですときは: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。

26 蒸し青野菜 と 同じ操作でできるメニュー



29 ビタミン保存 ふかしいも



材料(2人分) 約297kcal 塩分0.0g
さつまいも(直径5cm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。

メニュー
選択 >> メニュー
検索 >> メニュー
番号
>> 29 >> 決定 >> 決定 >> スタート

[手動ですときは: 蒸し物で約30分]

※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。

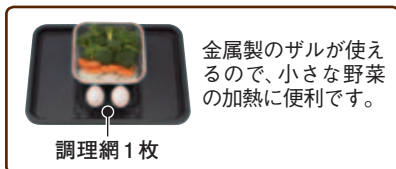


ミモザサラダ

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(3mm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。

- 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。

メニュー
選択 >> メニュー
検索 >> メニュー
番号
>> 26 >> 決定 >> 決定 >> スタート
>> 強め
※30秒以内に押す。

[手動ですときは: 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**を押して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 **26 蒸し青野菜** 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。



ブロッコリー& アスパラのサラダ

材料(4人分) 約137kcal 塩分0.7g
ブロッコリー 1個
アスパラガス 12本
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) 1/4個(50g)
ポン酢しょうゆ 大さじ4
オリーブオイル 大さじ1
塩、こしょう 各少々

*2人分も自動でできます。

- 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。

※液晶表示画面には調理網1枚が表示されますがこのメニューは2枚です。

メニュー
選択 >> メニュー
検索 >> メニュー
番号
>> 26 >> 決定 >> 決定 >> スタート

>> 強め
※30秒以内に押す。

[手動ですときは: 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。

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。



赤やオレンジの野菜は、からだを温め、胃腸の調子を整えて美肌づくりをサポートします

31 ビタミン保存 ビタミンサラダ

美容サポート
+ 美肌 +
+ 若々しさ +

蒸し	アミ2枚 上段・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134kcal 塩分0.8g
かぼちゃ(5mm角の拍子木切り)……200g
にんじん(5mm角の拍子木切り)……1/2本(100g)
玉ねぎ(薄切り)……1/2個(100g)
赤パプリカ(細切り)……100g
黄パプリカ(細切り)……100g
冷凍枝豆……100g
プチトマト(ヘタを取る)……12個
A オリーブオイル……大さじ1
レモン汁……大さじ1
砂糖……小さじ2
塩……小さじ1/2
こしょう……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 かぼちゃ、にんじん、玉ねぎ、パプリカを金属製のザル2個に分け入れる。
- 3 角皿に冷凍枝豆をのせ、調理網をのせる。2とプチトマトをのせる。



写真の金属製のザルのサイズ
左：直径15cm高さ5cm
右：約18×18cm高さ4.5cm

メニュー選択 >> メニュー検索 >> メニュー番号 >> 31 >> 決定 >> 決定 >> スタート

【手動でするときは：蒸し物で約18分】

- 4 加熱後、ボールに皮をむいたプチトマトとAを入れ、軽くつぶして混ぜてドレッシングを作る。枝豆はさやから出して他の野菜と混ぜ合わせ、器に盛ってドレッシングをかける。

30 ポテトサラダと同じ操作でできるメニュー



マカロニサラダ

材料(4人分) 約214kcal 塩分0.3g
マカロニ(8分ゆでタイプ)……70g
A 水……300mL
塩……少々
ささ身(筋を取る)……2本
塩、こしょう……各少々
B 玉ねぎ(薄切り)……1/2個(100g)
にんじん(半月切り)……50g
卵(冷蔵のもの)……M2個
C マヨネーズ……大さじ3
塩、こしょう……各少々
好みの野菜(きゅうり、ラディッシュなど)……適量

- 1 金属製バットにAを入れる。
※角皿を取り出す際、金属製バットがずべりやすいので注意してください。
- 2 ささ身に塩、こしょうをする。
金属製のザルにささ身とBを入れる。
- 3 1、2と卵を調理網にのせる。
- 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、好みの大きさに切る。金属製のザルの材料を取り出し、ささ身は適当な大きさにさく。
- 5 ザルでマカロニの水気をきり、野菜とささ身に加えてCであえる。
- 6 好みの野菜とゆで卵とともに盛りつける。



30 ビタミン保存 ポテトサラダ

蒸し	アミ2枚 上段・角皿	目安時間 約22分	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 ジャガイモ(1cm厚さのいちょう切り)……2個(300g)
にんじん(5mm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

*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 鶏むね肉は、半分につけて塩、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 調理網に3をのせ、空いたスペースに鶏肉と卵ものをのせる。



メニュー選択 >> メニュー検索 >> メニュー番号 >> 30 >> 決定 >> 決定 >> 分量選択 >> スタート

【手動でするときは：蒸し物で約22分(2人分は17~18分)】

- 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。
※ジャガイモ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。

【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。



34 温泉卵

蒸し アミ1枚 目安時間 水タンクの水位
 上段・角皿 約30分 2に
 (約5分含む) 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。

メニュー選択 >> メニュー検索 >> メニュー番号
 >> 34 >> 決定 >> 決定 >> スタート



手動でするときは：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。

33 ゆで卵

蒸し アミ1枚 目安時間 水タンクの水位
 上段・角皿 約16分 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。

メニュー選択 >> メニュー検索 >> メニュー番号 >> 33 >> 決定 >> 決定
 >> スタート

手動でするときは：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で卵が破裂する場合があります。

ゆで卵・温泉卵のポイント

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

ゆで卵&冷凍ごはん&レトルトカレーが同時にできます

あたため選択 >> ヘルシオあたため >> 缶詰・レトルト >> スタート >> 強め ※30秒以内に押す。で加熱します。

- ※レトルトパックを開けるときは、中身が熱くなっていますので、やけどに注意してください。
 - ※常温のごはんのときは強めは押しません。
- 加熱後、卵は必ず流水につけて充分冷めてから殻をむく。

手動でするときは：蒸し物で約19分

蒸し アミ2枚 目安時間
 上段・角皿 約19分



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。

※液晶表示画面には調理網1枚が表示されますが、このメニューは2枚です。

35 茶わん蒸し

9 ページを
ご覧ください。



蒸し 上段 目安時間 水タンクの水位

角皿 約35分 (蒸らし10分含む) 2に合わせる



35 茶わん蒸しと 同じ操作でできるメニュー



乳製品のビタミンB₂が皮膚や粘膜を保護して、
体力の回復にも有効です

美容サポート

茶わん蒸し (チーズ風味) + 若々しさ +

材料(4人分) 約203kcal 塩分1.2g

卵	M2個	ハム	2枚
コンソメ(顆粒)	小さじ1/2	しめじ	1/2パック(50g)
牛乳	360mL	ブロッコリー	50g
赤パプリカ	1/2個(80g)	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。
※卵の溶き方が足りないと固まることがあります。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。
- 3 赤パプリカ、ハムは1cm角、しめじは1cm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10cmのスープカップ)4個に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。

メニュー選択 >> メニュー検索 >> メニュー番号 >> 35 >> 決定 >> 決定

>> スタート

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

茶わん蒸し (洋風)

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	M2個
A 卵	2個
B 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
C 牛乳	100mL
D 白ワイン	大さじ1
E 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)4個に鶏肉、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。
- 4 角皿に3を並べる。
メニュー選択 >> メニュー検索 >> メニュー番号 >> 35 >> 決定 >> 決定
>> スタート
手動でするときは:ソフト蒸し90℃で約25分。
加熱後、庫内で約10分蒸らす。
- 5 加熱後、チャービルを飾る。



37 鶏のやわらかハム

蒸し アミ1枚 目安時間 水タンクの水位
 上段・角皿 約35分 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

*鶏むね肉1~2枚まで自動でできます。
 2枚を加熱するときは、スタート後30秒以内に強めを押します。

- 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とともにに入れて、調味料をよくもみこみ、袋の口を結んで、冷蔵庫で一晩漬けこむ。
 ※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。
 メニュー選択 >> メニュー検索 >> メニュー番号 >> 37 >> 決定 >> 決定
 >> スタート
 [手動でするときは:ソフト蒸し80℃で約35分]
- 4 加熱後、粗熱が取れれば冷蔵庫に入れて冷やす。
- 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、冷蔵庫で保存の上、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!

にんじンドレッシング

- ・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

シューマイ(手作り)

蒸し アミ1枚 水タンクの水位
 上段・角皿 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	小さじ1/3	
A	玉ねぎ(みじん切り)	1/2個(100g)
	片栗粉	大さじ2
	砂糖、酒、しょうゆ	各大さじ1
	しょうが(すりおろす)	小さじ1
	水	大さじ4
シューマイの皮	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、シュー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。シュー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。
 手動加熱 >> 蒸し物 >> 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。

シューマイ(手作り)のポイント

- シュー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。



36 シーフードサラダ と 同じ操作でできるメニュー

疲労回復によいと言われている、いかを使ったおいしいアレンジメニューです



いかの塩こうじ蒸し

美容サポート

+ 若々しさ +

材料(4人分) 約52kcal 塩分0.4g

するめいか 1杯(250g)
塩こうじ 大さじ1~2
しめじ 1パック(100g)
青ねぎ(小口切り) 適量

*2人分も自動でできます。

*塩こうじは種類によって異なりますので量は好みで調整してください。

1 いかは内臓を抜いて水洗いする。足は1本ずつ切り分け、胴体は7~8mm幅の輪切りにし、塩こうじともに、金属製バットに広げて入れる。

2 加熱後、取り出す。

3 別の耐熱容器に小房に分けたしめじを入れてラップをし、庫内中央に置く。(角皿は入れません。)

レンジ >> 600W | 約1分30秒 >> スタート

加熱後、**2**に加えて混ぜ、青ねぎを散らす。

いかは生理不順の改善や体力回復のお手伝いをします

36

美容サポート

+ 若々しさ +

シーフードサラダ

蒸し	アミ1枚	目安時間	水タンクの水位
	上段・角皿	約16分	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) 1/4個(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
んにく(薄切り) ひとかけ
ペペーリーフ、レモン(薄切り) 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 いかは内臓を抜いて水洗いする。足は1本ずつ切り分け、胴体は7~8mm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**のをせる。

メニュー >> メニュー >> メニュー >> 36 >> 決定 >> 決定

>> 分量選択 >> スタート

手動するときには：ソフト蒸し75°Cで約16分(2人分は約15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。

5 加熱後、汁気をきり、Aを加えてあえる。



たいの姿蒸し



材料(4人分) 約72kcal 塩分0.9g
 れんごだい……………1尾(500g)
 A 塩……………小さじ1/2
 酒……………大さじ3
 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。
手動加熱 >> 蒸し物 >> 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、水溶性片栗粉と青ねぎを加えてあんを作り、5のたいにかける。

あさりの酒蒸し



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。
手動加熱 >> 蒸し物 >> 約17分
>> スタート

鶏と野菜の蒸し物



材料(4人分) 約164kcal 塩分1.1g
 鶏むね肉……………1枚(300g)
 塩……………小さじ1/2
 こしょう……………少々
 玉ねぎ(薄切り)……………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。
手動加熱 >> ソフト蒸し
>> 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、37 鶏のやわらかハム(85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。

39 さんまの骨までやわらか煮と同じ操作でできるメニュー



いわしの骨までやわらか煮

材料(4人分) 約185kcal 塩分1.2g

いわし	12尾(1尾40g)
水	300mL
砂糖	大さじ2
酒	大さじ2
A 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 いわしは頭と内臓を除いておく。
- 2 金属製バットにAを入れて混ぜ合わせ、1を入れる。クッキングシートをバットの大きさに切って、落としフタにする。

手羽先のやわらか煮

材料(4人分) 約243kcal 塩分6.7g

手羽先	8本
酒	100mL
A 砂糖、しょうゆ	各大さじ2~3
水	150mL
しょうが(細切り)	適量
クッキングシート	

- 1 金属製バットに手羽先を入れてAを加え、クッキングシートをバットの大きさに切って、落としフタにする。
※2cm厚さに切った大根やごぼうと一緒に加熱してもよいでしょう。
※手羽中を使ってもよいでしょう。



39 さんまの骨までやわらか煮

煮こみ	下段	目安時間	水タンクの水位
	角皿	約2時間30分	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)
水	300mL
砂糖	大さじ2
酒	大さじ2
A 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(ステンレス製)にAを入れて混ぜ合わせ、2を入れる。
- 4 3にクッキングシートをバットの大きさに切って、落としフタにする。
- 5 角皿に4をのせる。



メニュー選択 >> メニュー検索 >> メニュー番号 >> 39 >> 決定 >> 決定

>> スタート

※しょうがの細切りを飾ってもよいでしょう。

骨までやわらか煮のポイント

- 容器はムラ煮えを防ぐため金属製バット(ステンレス製)などを使用します。
- 金属製バットのサイズは、魚が調味料に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)



40 かぼちゃの煮物 と
同じ操作でできるメニュー



里いもの煮物

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 里いもは皮をむいて塩(分量外)でぬめりを取り、水で洗って深い耐熱容器に入れる。Aを加えて、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)をする。

40
かぼちゃの煮物

煮こみ	下段	目安時間	水タンクの水位
	角皿	約50分	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)をする。
- 4 角皿に3をのせる。

メニュー選択 >> メニュー検索 >> メニュー番号 >> 40 >> 決定 >> 決定

>> スタート

[手動でするときは:煮こみで約50分]

41 ひじきと大豆の煮物 と 同じ操作でできるメニュー



ひじきの煮物

材料(4人分) 約123kcal 塩分2.3g

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

- 1 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。
- 2 深い耐熱容器に1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フタにし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。



切り干し大根の煮物

材料(4人分) 約161kcal 塩分3.1g

切り干し大根.....70g	A	だし汁.....2カップ
油揚げ.....2枚		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 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。
- 2 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フタにし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。



貧血をサポートするひじきと疲労を回復して体力を上げる大豆と鶏肉の組み合わせが美肌づくりにも役立ちます

美容サポート

+おなかすっきり+

41 ひじきと大豆の煮物

煮こみ	下段	目安時間	水タンクの水位
	角皿	約50分	1以上

材料(4人分) 約203kcal 塩分1.8g

ひじき(乾燥).....	10g
大豆(水煮).....	160g
鶏もも肉(1~2cm角の小切り).....	200g
にんじん(細切り).....	1/2本(100g)
しめじ(半分に切る).....	1パック(100g)
しらたき(3cm長さに切る).....	60g
だし汁.....	1/4カップ
しょうゆ、みりん.....	各大さじ2
砂糖.....	小さじ1/2
塩.....	少々
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。もどしたら、2~3回水をかえてすすいで水気を絞る。
- 3 深い耐熱容器に2と残りの全材料を入れる。クッキングシートを容器の大きさに切って落としフタにし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。
- 4 角皿に3のをのせる。

メニュー選択 >> メニュー検索 >> メニュー番号 >> 41 >> 決定 >> 決定

>> スタート

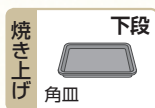
[手動でするときは:煮こみで約50分]

- 5 加熱後、混ぜる。

コラーゲンスープを取った後の
手羽先を使って！



手羽先の甘辛焼き



材料(4人分)

鶏手羽先(右記コラーゲンスープを取った後のもの).....12本(1本60g)
 A 砂糖.....大さじ2
 しょうゆ.....大さじ2
 酒.....大さじ2
 クッキングシート

1 ビニール袋に手羽先(右記コラーゲンスープを取った後のもの)とAを入れ、手羽先にたれをからませてから、袋の口を結んで約10分漬けておく。

2 角皿にクッキングシートを敷き、表が上になるようにして並べる。漬けたたれは残しておく。

手動加熱 >> グリル

>> 予熱なし | 20~22分

>> スタート

3 漬けたたれを煮つめて、加熱後の手羽先にかける。
 ※お好みで、七味とうがらしやごま、青のりをふってもよいでしょう。



コラーゲンは皮膚のたるみの改善だけでなく
爪や髪を丈夫にする働きがあります

美容サポート

美肌

手羽先のコラーゲンスープ



材料(4人分) 約212kcal 塩分0.2g

鶏手羽先.....12本(1本60g)
 A しょうが(2~3mmの薄切り).....ひとかけ
 白ねぎ(10cm位の長さに切る).....1/2本
 水.....6カップ

手羽先の油抜きをする

1 水タンクに水を入れる。
 2 表を上にして手羽先を調理網2枚に並べ、下段に入れる。

手動加熱 >> ウォーターオープン >> 予熱なし

>> 決定 >> 190℃ | 約30分

>> スタート

コラーゲンスープを作る

4 水タンクに水を追加する。(水位を2に合わせる)

5 深い耐熱容器に3とAを入れて、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。

6 角皿に5のをせる。

手動加熱 >> 煮こみ >> 約1時間15分

>> スタート

お願い

庫内から取り出すとき、油がはねますので、ご注意ください。また、角皿から油がこぼれないようにゆっくり取り出してください。

3 加熱後、手羽先を湯で洗う。

※写真は、彩りのよい野菜とスープを取った後の手羽先をほぐして加え、塩、こしょうで味をととのえてカラフルなスープに仕上げています。

アドバイス

- 手羽先は、油抜きをすることによって余分な脂やアクが抜けます。
- スープを取った後の手羽先は、左記の「手羽先の甘辛焼き」や、身をさいてサラダなどに使えます。
- スープは、鍋料理、中華スープ、みそ汁などに使えます。保存する場合は、密閉容器に入れて冷蔵庫で保存の上、1~2日以内を目安に使いきってください。

43 黒豆 と
同じ操作でできるメニュー



昆布豆

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	10cm角
クッキングシート	

- 1 深い耐熱容器に大豆と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 1にクッキングシートを容器の大きさに切って落としフタにし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。
加熱の途中、メロディ音または報知音が鳴れば(残り時間が1時間のとき)取り出して適当な大きさに切った昆布を加えて混ぜ合わせ、落としフタとフタをして**スタート**を押す。
※容器を取り出す際は、**とりけし**は押さずに、ドアを開けて取り出してください。



43 黒豆

煮こみ	下段	目安時間	水タンクの水位
	角皿	約3時間	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 深い耐熱容器に黒豆とAを入れフタをして一晩つけておく。
<ポイント>
容器は、深いふきこぼれのしにくい耐熱容器(2.5L以上)を使います。
- 2 水タンクに水を入れる。
- 3 1にクッキングシートを容器の大きさに切って落としフタにし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。
- 4 角皿に3をのせる。
メニュー選択 >> 43 >> 決定 >> 決定 >> スタート
途中、メロディ音または報知音が鳴れば(残り時間が1時間のとき)取り出して砂糖を加えて混ぜ合わせ、落としフタとフタをして**スタート**を押す。
※容器を取り出す際は、**とりけし**は押さずに、ドアを開けて取り出してください。
※加熱中に停電などで中断したときは、手動加熱のウォーターオープン・予熱なしの140°Cで様子を見ながら加熱してください。
- 5 4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置き、味を含ませる。



大豆は疲労回復や更年期の不調に有効なイソフラボンが豊富です

42 ポークビーンズ

美容サポート
+ 美肌 +
+ 若々しさ +
+ おなかすっきり +

煮こみ	下段	目安時間	水タンクの水位
	角皿	約50分	1以上

材料(4人分) 約213kcal 塩分2.3g

大豆(水煮)	220g
豚バラ薄切り肉(2cm幅に切る)	200g
玉ねぎ(みじん切り)	1個(200g)
トマトの水煮(缶詰・実は粗く刻む)	1缶(400g)
コンソメ(顆粒)	大さじ1 1/2
塩、こしょう	各少々
パセリ	少々
クッキングシート	

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 深い耐熱容器にパセリ以外の全材料を入れて混ぜる。
- 3 2にクッキングシートを容器の大きさに切って落としフタにし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。
- 4 角皿に3をのせる。
メニュー選択 >> 42 >> 決定 >> 決定 >> スタート
[手動でするときは:煮こみで約50分]
- 5 加熱後、刻んだパセリを散らす。



38 赤飯 と 同じ操作でできるメニュー



山菜おこわ

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

1 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。

38 赤飯

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

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カップ分まで自動でできます。

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



3 2を調理網にのせる。

メニュー選択 >> メニュー検索 >> メニュー番号

>> 38 >> 決定 >> 決定 >> 分量選択 >> スタート

手動でするときは: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.....700mL

- 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)
レンジ >> 500W | 約18分
>> スタート
- 3 加熱後、**とりけし**を押して、すぐに
レンジ >> 200W | 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)
レンジ >> 600W | 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
レンジ >> 200W | 設定時間(上記参照)
>> スタート
- 4 加熱後、全体を混ぜ、ラップをして約10分蒸らす。

■煮こみで加熱する場合

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とかけ、角皿にのせる。
手動加熱 >> 煮こみ
>> 設定時間(上記参照) >> スタート
- 4 加熱後、全体を混ぜる。
※金属製ボールの種類等により、おこげができることがあります。

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。**(取扱説明編20ページ参照)
※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。

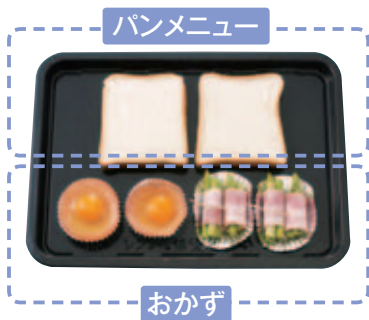
59 モーニングセット (組み合わせ自在)

パンメニューとおかずが同時にできて、
時間のない朝でもかんたんに朝食セットが完成♪

焼き上げ 下段 目安時間 水タンクの水位

角皿 約 **14**分 1以上

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 好みのパンとおかずを準備して角皿にのせる。
角皿の奥側にパンメニュー、手前側におかずを並べます。



メニュー選択 >> メニュー検索 >> メニュー番号 >> 59

>> 決定 >> 決定 >> スタート

手動でするときは：ウォーターグリル・予熱なしで約14分

※ メニュー選択 >> セットメニュー >> モーニングセット
からも選べます。

組み合わせ例



ハムチーズトースト & 卵焼き & ラベ



マフィン & 目玉焼き & ツナキャベツのカレーマヨ風味



りんごトースト & ソーセージ & かぼちゃのチーズ焼き



59 モーニングセット
トースト & 目玉焼き & アスパラベーコン

..... **11** ページ ▶

モーニングセットのポイント

- パンメニュー (46 ページ) とおかず (47 ページ) から、それぞれ好みのメニューを選んで、同時に加熱できます。
- 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。
- パンは常温のものを使用し、食パン以外にもマフィンやベーグルなども組み合わせできます。
 - ・マフィンやベーグルは、半分になり、断面を上にして並べます。
 - ・ロールパンを焼くときは、アルミホイルをかぶせます。
- トーストのみを焼く場合は、11 ページをご覧ください。





ミートサンドパン

約380kcal 塩分2.3g

・A[牛ひき肉…80g、ピーマン…2個、薄力粉…大さじ1、トマトケチャップ…大さじ3、ウスターソース…小さじ1、塩、こしょう…各少々]・食パン(8~10枚切り)…4枚

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



目玉焼きトースト

約365kcal 塩分1.8g

・食パン(4~6枚切り)…2枚・トマトケチャップ…30g・マヨネーズ…30g・卵…M2個

- 1 角皿に食パンを並べ、食パンのふちに沿ってケチャップとマヨネーズを絞り出し、中央にくぼみを作り、卵をそっと割る。



ピザトースト

約329kcal 塩分1.6g

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

- 1 食パンにピザソースをぬって、玉ねぎ(薄切り)、ベーコン(5mm幅に切る)、ピザ用チーズ、ピーマン(輪切り)の順に等分してのせる。
- 2 スタート後30秒以内に、仕上がりキーの強めを押す。(目安時間約16分)



ハムチーズトースト

約345kcal 塩分2.2g

・食パン(8~10枚切り)…4枚・A[スライスチーズ…2枚、ハム…2枚]

- 1 食パン2枚の間にAを1枚ずつはさんで並べる。



じゃこトースト

約335kcal 塩分1.5g

・食パン(4~6枚切り)…2枚・マヨネーズ…12g・ちりめんじゃこ…20g・味つけのり…適量・ピザ用チーズ…60g

- 1 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。
- 2 スタート後30秒以内に、仕上がりキーの強めを押す。(目安時間約16分)



ツナマヨトースト

・食パン(4~6枚切り)…2枚・ツナ缶、マヨネーズ…各適量

- 1 ツナとマヨネーズを混ぜ合わせて食パンにぬる。

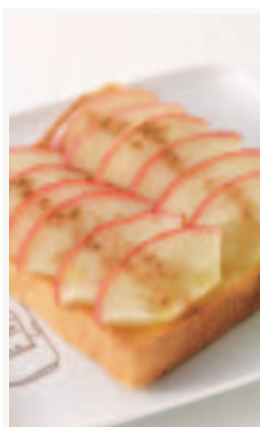


市販のトースト用スプレッドも使えます。



ピザトースト(市販品)

・ピザトースト(冷蔵・市販品)…2枚



りんごトースト

約230kcal 塩分0.9g

・りんご(皮付きのまま5mm厚さの薄切り)…1/2個(150g)・バター…10g・砂糖(または、はちみつ)…適量・食パン(4~6枚切り)…2枚・バター…適量・シナモン…適量

- 1 アルミホイルで型を作り、りんごを少しずつずらして並べる。その上にバターをちぎって、まんべんなくのせ、砂糖(または、はちみつ)をかける。
- 2 角皿に1と食パンを並べる。
- 3 加熱後、トーストにバターをぬり、焼きりんごのをせ、シナモンをふる。

※写真は加熱前のものです。



アスパラベーコン

約90kcal 塩分0.4g

・アスパラガス…4本 ・ベーコン(半分に切る)…2枚 ・アルミケース…2枚

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



目玉焼き

約83kcal 塩分0.2g

・卵…M2個 ・アルミケース…4枚

- 1 角皿にアルミケースを2枚重ねたものをのせ、卵を割り入れる。
※ハムを敷いてもよいでしょう。



焼き野菜

約45kcal 塩分0.0g

・アスパラガス…2本 ・パプリカ…1/2個 ・にんじん、かぼちゃ…各40g ・玉ねぎ…30g

- 1 アスパラガスは固い部分を落とし、アルミホイルで包む。
- 2 パプリカは6等分、にんじんは7~8mm角の棒状、かぼちゃ、玉ねぎは7~8mm厚さに切る。



かぼちゃのチーズ焼き

約51kcal 塩分0.2g

・かぼちゃ…60g ・ピザ用チーズ…20g ・クッキングシート

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



ラペ

約34kcal 塩分0.2g

・にんじん…60g ・レーズン…15g ・塩、こしょう…各少々 ・A [オリーブ油…適量、レモン汁…適量] ・アルミホイル

- 1 にんじんはスライサーで薄切りにしてからせん切りにする。
- 2 アルミホイルの上に1、レーズン、塩、こしょうをして包む。
- 3 加熱後、Aを好みの量加えてあげる。



ツナキャベツの カレーマヨ風味

約142kcal 塩分0.4g

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

- 1 アルミホイルで型を作り、キャベツを広げてのせ、上から混ぜ合わせたAをかける。
※パンにはさんでもよいでしょう。



卵焼き

約127kcal 塩分0.6g

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

- 1 アルミケースにベーコンを十字にしく。冷凍ミックスベジタブルを等分ずつ入れる。
- 2 卵は溶いて、塩、こしょうをする。
- 3 1に等分ずつ分けて入れる。



市販の加工済食品

・ソーセージ、チキンナゲット、お弁当用冷凍ハンバーグなど…適量

※ソーセージはアルミケースにのせてもよいでしょう。

パスタ・ゆでめん

スパゲティとソースや
めんとだし汁などを
同時にあたためることができます。



62 ゆでめん & だし (カレーうどん)

蒸し 上段 目安時間 水タンクの水位
角皿 約22分 2に合わせる

材料(2人分)

ゆでめん(うどん) …… 2玉
油揚げ(短冊切り) …… 1/2枚
A [めんつゆ(市販品・ストレート) …… 120mL
水 …… 60mL
市販のレトルトカレー …… 2袋(1袋200g)

*1人分も自動でできます。
スタート後30秒以内に弱めを押します。

ご注意

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 めんと油揚げを金属製のザルに入れる。深めの耐熱容器2個にAを等分に入れる。
- 3 角皿に2とレトルトカレーをのせる。
メニュー選択 >> メニュー検索 >> メニュー番号
>> 62 >> 決定 >> 決定 >> スタート
[手動するとき: 蒸し物で約22分(1人分は、約18分)]
- 4 加熱後、めんと油揚げをAに入れ、カレーをかける。

62 ゆでめん & だし (きつねうどん)

蒸し 上段 目安時間 水タンクの水位
角皿 約22分 2に合わせる

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人分も自動でできます。
スタート後30秒以内に弱めを押します。

- 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。
メニュー選択 >> メニュー検索 >> メニュー番号
>> 62 >> 決定 >> 決定 >> スタート
[手動するとき: 蒸し物で約22分(1人分は、約18分)]
- 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。

61 スパゲティ & 市販ソース

蒸し 上段 目安時間 水タンクの水位
角皿 約26分 2に合わせる

材料(2人分)

スパゲティ(7分ゆでタイプ・太さ1.6mm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6cm)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。
メニュー選択 >> メニュー検索 >> メニュー番号
>> 61 >> 決定 >> 決定 >> スタート
[手動するとき: 蒸し物で約26分]
- 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6cm)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。

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。
- 冷凍めんもできます。(目安時間2人分約25分)

71 お弁当用おかず (組み合わせ自在)

好みの組み合わせで、
彩り・栄養もバランスのとれた手作りランチができます。

焼き上げ 角皿
下段
目安時間 約16分
水タンクの水位 1以上

水タンクに水を入れる。

メニュー選択 >> メニュー検索 >> メニュー番号 >> 71 >> 決定 >> 決定 >> スタート

※手動でするときは右記のポイント参照。
※49～51ページのメニューは共通です。

※メニュー選択 >> セットメニュー >> おかずバリエーション から選べます。



お弁当用おかずのポイント

- 角皿にのれば、何品でもどの組み合わせでも加熱できます。
- 耐熱容器は右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、ウォーターグリル・予熱なしで約16分を目安に加熱してください。



ささ身ロール

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

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

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

チーズ 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。

アスパラガス 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。

梅おほか 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。

さわらのみぞ漬
材料(1人分) 約155kcal 塩分0.9g

・さわらのみぞ漬(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。

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。

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。



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



71 お弁当用おかず (組み合わせ自在)

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
------	----------	--------------	----------------

水タンクに水を入れる。

メニュー選択 >> メニュー検索 >> メニュー番号

>> 71 >> 決定 >> 決定 >> スタート

※手動でするときは49ページのポイント参照。

※49～51ページのメニューは共通です。

鶏そぼろ

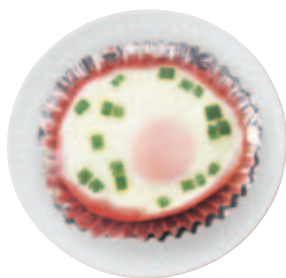
材料(1人分) 約121kcal 塩分1.4g
・鶏ひき肉…50g・A[・砂糖…小さじ2
・酒…小さじ1 1/2・しょうゆ…小さじ1 1/2]

- 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のにせる。

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のにせる。



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。



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5mm幅に切る。
- 2 耐熱容器に1を入れ、Aを加えて混ぜる。



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。



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。



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。



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なるように切る。
- 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。



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。



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。



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、ごはん混ぜこむ。



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(5mm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。



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。



チンゲン菜のじゃこあえ

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

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



豚肉の甘辛炒め

材料(1人分) 約226kcal 塩分2.0g
・豚肩ロース肉(薄切り)…70g・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。



かぼちゃサラダ

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

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

市販の天ぷらやから揚げなどをサク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。

(調理例)

天ぷら

+

きのこのホイル焼き



〈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。

メニュー選択 >> メニュー検索 >> メニュー番号 >> 72

>> 決定 >> 決定 >> スタート

※ メニュー選択 >> セットメニュー

>> おかずバリエーション からも選べます。

焼き上げ

アミ2枚



下段・角皿

目安時間



約17分

水タンクの水位



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 **7サククリあたため** をお使いください。(取扱説明編33ページ参照)
- 手動でするときは、**ウォーターオープン・予熱なしの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 **85** ページをご参照ください。

角皿にアルミホイルを敷くと、お手入れが楽です。



※加熱するときは、アルミホイルで包む。

カンタン副菜

1品選んでのせます。

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。

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。



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**とバターを等分のにのせて塩、こしょうをし、包む。

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。



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。

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、2~3mm厚さのいちよ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、5mm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、1cm厚さの輪切りにして並べる。
- 2 Aを混ぜ合わせ、1の上のにのせる。
※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4~5cm長さに切り、縦に4等分に切る。白ねぎは4cm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12cm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7~8mm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。



和食セット

主菜と副菜が同時にできて、バランスのとれた献立が整います。

和食セットには、焼き料理の「和食セット(焼き)」と

蒸し料理の「和食セット(蒸し)」があります。

和食セット(焼き)



さわらの照り焼きと

一緒にかぼちゃの

そばろあんもできて

簡単に和風セットのできあがり。



55～56ページにセット例を掲載しています。主菜と副菜の組み合わせを入れ替えても加熱できます。

豚肉と野菜の蒸し物と

一緒にじゃがいもの

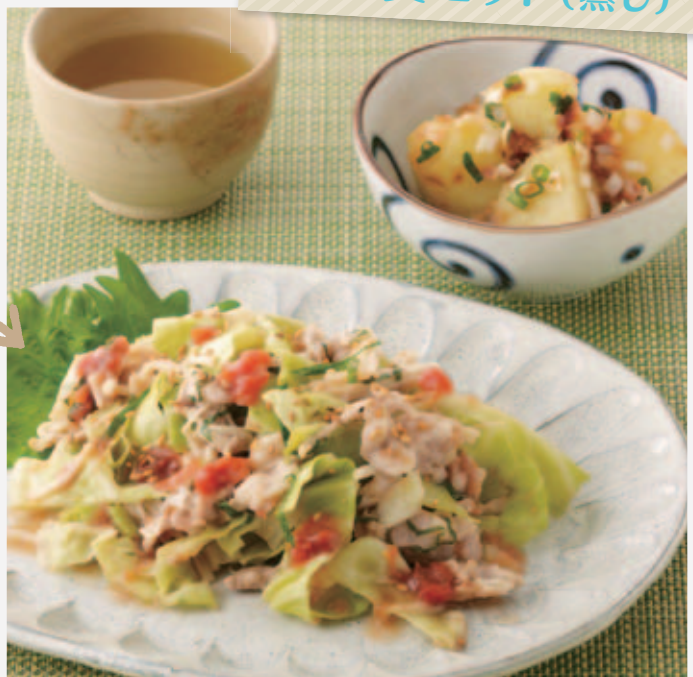
薬味あえもできて

簡単に和風セットのできあがり。



57～58ページにセット例を掲載しています。主菜と副菜の組み合わせを入れ替えても加熱できます。(白身魚のかぶら蒸し&小松菜のごまあえを除く)

和食セット(蒸し)



*和食セット(メニュー番号63～70)は、メニュー選択 >> セットメニュー >> 和食セット から選べます。

* 55～58ページの各メニュー材料表の●●は主菜の材料、●●は副菜の材料を表しています。



64

さわらの照り焼き & かぼちゃのそぼろあん

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

材料(2人分) ●約201kcal 塩分1.1g
 ●約139kcal 塩分0.7g

- さわら…2切れ(1切れ100g)
- かぼちゃ…300g
- A □ ●しょうゆ、みりん、酒
- 鶏ひき肉…50g
- だし汁…50mL
- みりん…大さじ1
- しょうゆ…大さじ1/2
- 片栗粉…小さじ1

1 水タンクに水を入れる。

■さわらの照り焼きの準備

2 ビニール袋にAとさわらを入れ、空気を抜いて袋の口を結ぶ。途中、2~3回上下を返しながら約20分漬けこむ。

3 2の魚を油をぬった調理網にのせる。

■かぼちゃのそぼろあんの準備

4 かぼちゃは1cm幅のひと口大に切る。

5 角皿にアルミホイルを敷き、かぼちゃを並べる。Bを金属製ボールに入れてよく混ぜ合わせ、角皿の空いたスペースにのせる。



メニュー選択 >> メニュー検索 >> メニュー番号

>> 64 >> 決定 >> 決定 >> スタート

[手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで約22分]

6 加熱後、かぼちゃは、Bの金属製ボールに加えてあえる。
 ※さわらを漬けたタレを煮詰めてかけてもよいでしょう。

63

鶏と野菜のあんかけ & 里いものごまあえ

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

材料(2人分) ●約300kcal 塩分1.5g
 ●約110kcal 塩分0.3g

- 鶏もも肉…1枚(250g)
- 里いも…4個(1個30g)
- A □ ●しょうゆ、酒…各大さじ1/2
- すりごま…大さじ1 1/2
- みそ…大さじ1/2
- 砂糖…小さじ1
- 水…大さじ1 1/2
- 玉ねぎ(1cm幅に切る) …1/2個(100g)
- ピーマン(ひと口大に切る)…2個
- にんじん(短冊切り)…30g
- だし汁…大さじ4
- しょうゆ、酒…各大さじ1/2
- 砂糖…小さじ1
- こしょう…少々
- しょうが(すりおろす)…適量
- 片栗粉(同量の水で溶く)…小さじ1

1 水タンクに水を入れる。

■鶏と野菜の甘酢あんかけの準備

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30分漬けこむ。

4 ピーマンは、アルミホイルで包む。

5 鶏肉の皮を上にして調理網にのせる。角皿にクッキングシートを敷き、4と玉ねぎをのせ、玉ねぎの上ににんじんのをのせる。

■里いものごまあえの準備

6 里いもは皮をむいて7~8mm厚さの輪切りにする。

7 角皿の空いたスペースに6を並べ、耐熱容器に入れたCものをのせる。



メニュー選択 >> メニュー検索 >> メニュー番号

>> 63 >> 決定 >> 決定 >> スタート

※加熱するときは、アルミホイルを閉じる。

[手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで約22分]

8 加熱後、煮詰めたBに水溶性片栗粉でとろみをつけ、そぎ切りにした鶏肉と野菜をからめる。
 里いもはCであえる。



66

さばの塩焼き & きんぴら

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

材料(2人分) ●約121kcal 塩分0.2g
●約53kcal 塩分0.9g

- さば.....2切れ(1切れ100g)
- 塩または砂糖入りの塩... 適量
- ※「砂糖入りの塩」については、28ページ「塩焼きのポイント」参照
- ごぼう、にんじん.....合わせて120g
- しょうゆ、みりん.....各小さじ2
- 砂糖.....小さじ1
- すりごま..... 適量

※さばの代わりに塩さば、あじの開きなどでもよいでしょう。

1 水タンクに水を入れる。

■さばの塩焼きの準備

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

■きんぴらの準備

- 4 ごぼうはピーラーで細かいささがきにし、水にさらしてアクを抜く。にんじんは、細切りにする。
- 5 金属製ボールに4、Aを入れ、アルミホイルでフタをする。



※加熱するときは、アルミホイルを閉じる。

6 角皿に5のをせる。

メニュー選択 >> メニュー検索 >> メニュー番号

>> 66 >> 決定 >> 決定 >> スタート

[手動でするときは:ウォーターグリル・予熱なしで約22分]

7 加熱後、きんぴらはすりごまを加えて全体を混ぜる。

65

豚肉のしそ巻き & わかめときのこの器焼き

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

材料(2人分) ●約321kcal 塩分1.4g
●約99kcal 塩分0.7g

- 豚もも肉(薄切り).....300g
- 青じそ(大葉).....12枚
- 練りからし..... 適量
- たれ
 - みそ、みりん.....大さじ1
 - しょうゆ.....大さじ1/2
- 乾燥わかめ.....4g
- しめじ(小房に分ける).....100g
- 酒.....小さじ2
- 塩.....少々
- 卵.....M2個
- ぼん酢しょうゆ..... 適量

1 水タンクに水を入れる。

■豚肉のしそ巻きの準備

- 2 豚肉は6等分して広げ、練りからしを薄くぬる。青じそを2枚ずつ並べて端から巻く。
- 3 パットにたれと肉巻きを入れてからませ、約10分おく。
- 4 3の巻き終わりを下にして調理網に並べる。

■わかめときのこの器焼きの準備

- 5 わかめは水につけてもどし、食べやすい大きさに切る。
- 6 耐熱容器2個に5、Aを等分に入れ、真ん中にくぼみを作り、卵を1個ずつ割り入れる。



メニュー選択 >> メニュー検索 >> メニュー番号

>> 65 >> 決定 >> 決定 >> スタート

[手動でするときは:ウォーターグリル・予熱なしで約22分]

7 加熱後、わかめときのこの器焼きはぼん酢しょうゆをかける。
※好みで、わかめときのこの器焼きに一味をかけてもよいでしょう。



68 野菜の肉みそがけ & 煮豆腐

蒸し 上段 目安時間 水タンクの水位
 角皿 約20分 2に合わせる

材料(2人分) ●約178kcal 塩分0.9g
 ●約149kcal 塩分0.9g

- 大根(4~5cm長さの拍子木切り) 100g
- にんじん(4~5cm長さの拍子木切り) 100g
- 合びき肉 100g
- A
 - みそ 小さじ2
 - みりん 大さじ1
 - 水 大さじ1
 - しょうゆ 小さじ1
 - 片栗粉 小さじ1
- B
 - もめん豆腐(4等分に切る) 1/2丁(150g)
 - しめじ(小房に分ける) 1/2パック(50g)
 - 生しいたけ(薄切り) ... 1枚
 - 酒、薄口しょうゆ 各大さじ1/2
 - 卵 M2個
 - みつ葉 適量

1 水タンクに水を入れる。

■ゆで野菜肉みそがけの準備

- 2 角皿にアルミホイルを敷き、大根、にんじんを並べる。
- 3 金属製ボールに合びき肉、Aを入れて混ぜる。
- 4 角皿の空いたスペースに3をのせる。

■煮豆腐の準備

- 5 耐熱容器2個に、豆腐とBを等分に入れ、よく溶きほぐした卵をかける。



メニュー選択 >> メニュー検索 >> メニュー番号
 >> 68 >> 決定 >> 決定 >> スタート

[手動でするときは:蒸し物で約20分]

- 6 加熱後、3の肉みそはよく混ぜ合わせ、野菜にかける。煮豆腐はみつ葉を散らす。

67 たらもちり蒸し & 煮なます風

蒸し アミ1枚(右) 目安時間 水タンクの水位
 上段・角皿 約24分 2に合わせる

材料(2人分) ●約120kcal 塩分0.8g
 ●約97kcal 塩分0.8g

- 生たら 2切れ(1切れ80g)
- 豆腐(8等分に切る) 1/2丁(150g)
- 生しいたけ(石づきを取る) ... 2枚
- えび(殻、背ワタを取る) ... 2尾
- 塩 少々
- A
 - だし汁 50mL
 - 薄口しょうゆ 小さじ1/2
 - 塩 少々
- B
 - 大根、れんこん、かぼちゃ 各60g
 - にんじん 40g
- 油揚げ(短冊切り) 1/2枚
- C
 - 酢 大さじ2
 - 砂糖 大さじ1
 - しょうゆ 小さじ1/2
 - マヨネーズ 小さじ1
 - 塩 少々

1 水タンクに水を入れる。

■たらのちり蒸しの準備

- 2 半分に切った生たら、生しいたけ、えびに薄く塩をする。
- 3 耐熱容器2個に、2、豆腐を2等分して形よく並べ、混ぜ合わせたAを等分に注ぐ。
- 4 角皿に3をのせる。

■煮なます風の準備

- 5 5mm厚さの薄切りにしたB、油揚げを調理網にのせる。



メニュー選択 >> メニュー検索 >> メニュー番号
 >> 67 >> 決定 >> 決定 >> スタート

[手動でするときは:蒸し物で約24分]

- 6 加熱後、Bは混ぜ合わせたCである。
 ※たらのちり蒸しは、ゆずのしぼり汁やポン酢しょうゆをかけてもよいでしょう。



70 白身魚のかぶら蒸し & 小松菜のごまあえ

蒸し アミ1枚(右) 目安時間 水タンクの水位
 上段・角皿 約20分 2に合わせる

材料(2人分) ●約73kcal 塩分0.9g
 ●約137kcal 塩分0.8g

- 白身魚(たい、たらなど) … 120g
- 塩 … 少々
- かぶ(なげれば大根) … 100g
- にんじん(細切り) … 15g
- A
 - 卵白 … 1個分
 - 薄口しょうゆ … 小さじ1
 - みりん … 小さじ1
- 小松菜 … 200g
- まいたけ … 50g
- 塩 … 少々
- B
 - すりごま … 大さじ2
 - しょうゆ、みりん、マヨネーズ … 各大さじ1/2

1 水タンクに水を入れる。

■白身魚のかぶら蒸しの準備

- 2 白身魚は1.5cm厚さのそぎ切りにして塩をふり、下味をつける。
- 3 かぶは皮をむいてすりおろし、にんじん、Aと混ぜ合わせる。
- 4 耐熱容器2個に2と3を等分に入れる。
- 5 角皿に4をのせる。

■小松菜のごまあえの準備

- 6 小松菜の太い根には、十字の切りこみを入れる。葉と茎が交互になるように広げて調理網にのせる。小松菜の上にまいたけも並べる。

メニュー選択 >> メニュー検索 >> メニュー番号
 >> 70 >> 決定 >> 決定 >> スタート



[手動でするときは:蒸し物で約20分]

- 7 加熱後、小松菜は水にとって色止めし、水気をきって塩をふる。食べやすい大きさに切ってよく絞り、まいたけとBであえる。

69 豚肉と野菜の蒸し物 & ジャガイモの薬味あえ

蒸し アミ1枚(右) 目安時間 水タンクの水位
 上段・角皿 約24分 2に合わせる

材料(2人分) ●約120kcal 塩分3.3g
 ●約69kcal 塩分0.7g

- キャベツ … 100g
- 豚もも肉(薄切り) … 100g
- えのきだけ … 50g
- 塩、こしょう … 各少々
- A
 - 酢 … 大さじ1
 - しょうゆ … 小さじ1
 - 砂糖 … 小さじ1/2
- 梅干し … 3個
- 青じそ(細切り) … 5枚
- じゃがいも … 1個(150g)
- B
 - しょうゆ、みりん … 各大さじ1/2
 - 水 … 小さじ1/2
 - 白ねぎ(みじん切り) … 大さじ1 1/2
- C
 - かつおぶし … 1.5g
 - 青ねぎ(小口切り) … 適量

1 水タンクに水を入れる。

■豚肉とキャベツの蒸し物の準備

- 2 キャベツは1cm幅のせん切りにする。豚肉、えのきだけは半分の長さ切る。
- 3 底の平らな耐熱容器に2を入れて混ぜ合わせ、塩、こしょうをふる。
- 4 角皿に3をのせる。
- 5 梅干しは種を取って包丁で軽く刻み、Aと混ぜ合わせておく。

■じゃがいもの薬味あえの準備

- 6 じゃがいもは皮をむき、8等分に切る。
- 7 6を調理網に並べる。

メニュー選択 >> メニュー検索 >> メニュー番号
 >> 69 >> 決定 >> 決定 >> スタート



[手動でするときは:蒸し物で約24分]

- 8 加熱後、3の耐熱容器にたまった水気を捨て、青じそと5を加えて混ぜる。
- 9 じゃがいもは、ボールに入れて軽くつぶす。混ぜ合わせたBを回しかけ、Cを加えて混ぜ、青ねぎを散らす。

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!



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!!

余分な
脂を落として
カロリーダウン!

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

野菜や海藻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。



毎日の食事のポイント

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、栄養価計算に含まれません。



44 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2枚 目安時間 水タンクの水位

下段・角皿 約22分 1以上

材料(2人分)

豚ロース薄切り肉	140g	もやし	50g
エリンギ	30g	にんにく(すりおろす)	3g
長いも	60g	B しょうゆ・みりん	各小さじ1
A	さつまいも	酒	小さじ2
	れんこん	ごま	適量(1g)
	かぼちゃ	さくらえび	4g
	なす	塩	少々(0.4g)
赤パプリカ(縦半分に切る)	40g	ごま油	適量(1g)
キャベツ(せん切り)	80g		

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。



株式会社ファンデリー
管理栄養士 高村 光子

- 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。

- 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)

レンジ >> 200W | 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。

メニュー選択 >> メニュー検索 >> メニュー番号

>> 44 >> 決定 >> 決定

>> スタート

[手動でするときは:ウォーターグリル・予熱なしで約22分]



45 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2枚	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⑥(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

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

- スライスチーズ(2等分に切る) …… 1枚(20g)
- 白ねぎ(4等分に切る) …… 40g
- C 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⑥(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

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 鶏むね肉はAに1時間以上漬けておく。
- 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か下味をつける。表面に片栗粉をまぶす。
- 5 4に青じそ⑥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。



※加熱するときは、アルミホイルを閉じる。

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。塩こうじに漬けておくと、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。

- 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。

メニュー 選択	»	メニュー 検索	»	メニュー 番号
	»	45	»	決定
	»	決定	»	決定
	»	スタート		

手動でするときには:ウォーターグリル・予熱なしで約20分

- 10 加熱後、水気を絞ったキャベツ、青じそ⑥、しょうがをあえて、混ぜ合わせたDをかける。



揚げずに作れて
カロリーダウン*

47 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2枚
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
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
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分程度漬けておく。
- 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。



メニュー選択 >> メニュー検索 >> メニュー番号

>> 47 >> 決定 >> 決定 >> スタート

[手動でするときは:ウォーターグリル・予熱なしで約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)



46 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
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)

生さけ	2切れ(200g)
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
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)
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)
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。ごぼうはさがぎ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。



※加熱するときは、ほうれん草のアルミホイルを閉じる。

- 6 角皿に2と4.5をのせる。
- メニュー選択 >> メニュー検索 >> メニュー番号
>> 46 >> 決定 >> 決定 >> スタート

[手動でするときは:蒸し物で約20分]

- 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、きのことうがらし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。



49 脂質異常症の方におすすめ たらりのワイン蒸し &カリフラワーサラダ

栄養成分 (1人分)

エネルギー	180kcal
たんぱく質	18.0g
脂質	6.6g
炭水化物	12.9g
ナトリウム	683mg
カリウム	829mg
カルシウム	57mg
リン	574mg
食物繊維	3.9g
食塩相当量	1.7g

蒸し 上段 目安時間 水タンクの水位
角皿 約20分 2に合わせる

材料 (2人分)

たら	2切れ (160g)	アスパラガス (4等分に切る)	2本 (50g)
しめじ (小房に分ける)	20g	レモン汁	適量 (2g)
赤パプリカ (縦4等分に切る)	30g	ブロッコリー (小房に分ける)	50g
黄パプリカ (縦4等分に切る)	30g	カリフラワー (小房に分ける)	50g
A ズッキーニ (4等分の輪切り)	20g	プチトマト (ヘタを取る)	10個 (100g)
白ワイン	小さじ2	オリーブオイル	大さじ1/2
オリーブオイル	大さじ1/2	B レモン汁	大さじ1/2
塩	適量 (2g)	砂糖	小さじ1 1/2
こしょう	適量 (0.1g)	塩	適量 (1g)
		こしょう	少々 (0.1g)

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 底の平らな耐熱容器にたらを入れ、上にAをのせる。
- 3 アスパラガスはアルミホイルで包む。
- 4 ブロッコリーとカリフラワーをアルミホイルで包む。金属製のザルにプチトマトを入れる。
- 5 角皿に2、3、4をのせる。



※加熱するときは、アルミホイルを閉じる。

メニュー選択 >> 49 >> 決定 >> 決定 >> スタート

[手動でするときは:蒸し物で約20分]

- 6 加熱後、2にアスパラガスをのせ、レモン汁をかける。
- 7 ボールに皮をむいたプチトマトとBを入れ、軽くつぶして混ぜてドレッシングを作る。カリフラワーとブロッコリーを混ぜ合わせる。

おすすめポイント

- オリーブオイルは、血中コレステロールを減らす効果が期待されるオレイン酸を豊富に含んでいます。蒸すことで野菜本来の旨みが活かされ、たらもふっくらとおいしく加熱できます。白ワインとオリーブオイルで風味が増し、減塩にもつながります。
- きれいやまだいなどの白身魚、または鶏ささみ肉を使ってもおいしく作れます。
- さまざまな食材を同時に蒸すことができるので、とても便利です。ふっくらとした食感で、おいしく召し上がっていただけます。

48 脂質異常症の方におすすめ 鶏のマーマレード蒸し &なめこ茶わん蒸し

栄養成分 (1人分)

エネルギー	239kcal
たんぱく質	25.0g
脂質	4.5g
炭水化物	23.7g
ナトリウム	715mg
カリウム	893mg
カルシウム	49mg
リン	295mg
食物繊維	3.9g
食塩相当量	1.8g

蒸し 上段 目安時間 水タンクの水位
角皿 約30分 2に合わせる

材料 (2人分)

鶏むね肉 (皮なし)	160g	もやし	80g
A マーマレード	小さじ4	にんじん (細切り)	20g
めんつゆ (2倍濃縮)	大さじ1	かぼちゃ (3mm厚さの薄切り)	60g
なめこ (水でよく洗う)	40g	里いも (3mm厚さの薄切り)	60g
卵	M1個 (50g)	D 大根おろし (水気を切る)	30g
B だし汁	200mL	めんつゆ (2倍濃縮)	大さじ1
しょうゆ・みりん	各小さじ2/3	みつ葉 (刻む)	適量 (1g)
塩	少々 (0.1g)		

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 鶏肉は身の厚いところを切り開き、Aとともにビニール袋に入れて10~15分程度漬けておいたのち、耐熱容器に漬け汁ごと入れる。
- 3 蒸し茶わん2個になめこを等分に入れる。卵をよく溶きほぐしてBでのばし、容器に等分に注ぎ、ラップでフタをする。



- 4 2、3を角皿にのせ、空いたスペースにアルミホイルを敷いてCを並べる。里いもは重ならないようにする。

メニュー選択 >> 48 >> 決定 >> 決定 >> スタート

[手動でするときは:ソフト蒸し90℃で約30分]

- 5 加熱後Cを皿に盛り、Dをかける。鶏肉は薄く切り、蒸し汁をかける。茶わん蒸しは、みつ葉を散らす。

おすすめポイント

- 里いもやかぼちゃに含まれる水溶性食物繊維には、コレステロールを吸着し、排出を促す働きがあります。
- ソフト蒸して調理することで鶏肉が柔らかく仕上がりに、旨み成分が引き出されてよりおいしくなります。



株式会社ファンデリー
管理栄養士 逸見 純子



51 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 目安時間 水タンクの水位
角皿 約23分 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) | B | 切り昆布(乾燥・水で戻す)
.....20g |
| 塩.....小さじ1/10 | | えのきだけ(3cm長さに切る)
.....30g |
| 玉ねぎ(薄切り).....100g | A | コチュジャン.....小さじ1 |
| にんじん(短冊切り).....70g | | 白ごま.....小さじ2 |
| レモン(皮をむき、2mm厚さの輪切り)
.....1個(60g) | C | 酒.....大さじ1 |
| 酒.....大さじ2 | | 貝割れ菜(3等分に切る).....10g |
| 塩.....小さじ1/6 | | |
| こしょう.....少々(0.1g) | | |

- 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。
メニュー選択 >> 51 >> 決定 >> 決定 >> スタート
[手動でするときは: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。



50 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 目安時間 水タンクの水位
角皿 約20分 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)

- | | | |
|--------------------------------|----------------------|-------------------------------|
| 鶏ひき肉.....140g | じゃがいも.....2/3個(100g) | |
| もめん豆腐.....60g | 卵.....M1個(50g) | |
| A しょうが(みじん切り).....10g | C | マヨネーズ.....小さじ2 |
| 青ねぎ(小口切り).....20g | | かにかまぼこ(細かく裂く)
.....1本(10g) |
| 塩・こしょう...各少々(0.2g) | B | 貝割れ菜(3cm長さに切る)
.....10g |
| 白菜(ざく切り).....60g | | クッキングシート |
| 白ねぎ(斜め薄切り).....20g | | |
| にんじん(短冊切り).....20g | | |
| 干しいたけ(もどして薄切り)
.....小2枚(3g) | | |
| 干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) | | |

- 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厚さのいちよう切りにして、金属製のザルに入れる。
- 6 3の角皿に4.5と卵をのせる。
メニュー選択 >> 50 >> 決定 >> 決定 >> スタート
[手動でするときは:蒸し物で約20分]

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。



53 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 目安時間 水タンクの水位
角皿 約22分 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)

ミックスビーンズ	120g	長いも(1cm厚さの輪切り)	100g
合びき肉	50g	ズッキーニ(1cm厚さの輪切り)	100g
玉ねぎ(みじん切り)	30g	青ねぎ(小口切り)	5g
にんじん(1cm角に切る)	50g	みそ	小さじ1
オクラ(1cm幅の輪切り)	4本(30g)	練りごま	小さじ1
A スイートコーン(缶詰・ホール)	30g	砂糖	小さじ1/2
水	60mL	水	小さじ1
顆粒コンソメ	小さじ1/2	クッキングシート	
カレー粉	小さじ1		
塩	少々(0.1g)		
こしょう	少々(0.1g)		

- 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フタをする。
- 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。



メニュー選択 >> メニュー検索 >> メニュー番号

>> 53 >> 決定 >> 決定 >> スタート

[手動でするときは:ウォーターグリル・予熱なしで約22分]

- 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。



52 高血圧の方におすすめ 焼き肉サラダ &大学いも風あえ物

焼き上げ 下段 目安時間 水タンクの水位
角皿 約22分 1以上

栄養成分(1人分)

エネルギー	350kcal
たんぱく質	17.5g
脂質	13.9g
炭水化物	39.8g
ナトリウム	431mg
カリウム	963mg
カルシウム	171mg
リン	244mg
食物繊維	5.3g
食塩相当量	1.0g

材料(2人分)

牛もも薄切り肉(3~4cm幅に切る)	120g	サニーレタス(食べやすい大きさにちぎる)	5枚(100g)
焼き肉のたれ	大さじ2	酢	大さじ1
酒	小さじ2	B 黒こしょう	少々(0.2g)
赤パプリカ(薄切り)	60g	オリーブオイル	小さじ1
しめじ(小房に分ける)	70g	C 黒ごま	大さじ1
さつまいも	120g	はちみつ	大さじ1
		クッキングシート	

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 アルミホイルで型を作って角皿にのせ、混ぜ合わせたAを広げる。
- 3 さつまいもは細切りにし、水にさらした後、水気を軽くきる。2の角皿の空いたスペースにクッキングシートを敷いてさつまいもを広げる。

メニュー選択 >> メニュー検索 >> メニュー番号 >> 52 >> 決定 >> 決定

>> スタート

[手動でするときは:ウォーターグリル・予熱なしで約22分]

- 4 加熱後、器にサニーレタスを盛り、2を盛りつける。混ぜ合わせたBをかける。
- 5 さつまいもは、熱いうちにCを加えてあえる。

おすすめポイント

- 牛肉は酢やこしょうを上手く効かせることで薄味でも美味しくさっぱりと食べることができます。
- 焼き肉サラダには、ズッキーニや玉ねぎなど、お好みの野菜を加えてもよいでしょう。



55 痛風の方におすすめ れんこんの肉詰め &にんじんチーズあえ

焼き上げ 角皿
下段
目安時間 約24分
水タンクの水位 1以上

栄養成分(1人分)

エネルギー	273kcal
たんぱく質	12.4g
脂質	10.3g
炭水化物	32.0g
ナトリウム	565mg
カリウム	888mg
カルシウム	111mg
リン	210mg
食物繊維	5.0g
食塩相当量	1.4g

材料(2人分)

れんこん(8mm幅に切る) … 200g	しょうが(すりおろす) … 5g
A 豚ひき肉 … 80g	C 砂糖 … 小さじ2
青ねぎ(小口切り) … 30g	みりん … 小さじ1
塩 … 少々(0.2g)	酒 … 小さじ1
酒 … 小さじ2	しょうゆ … 小さじ2
B にんじん(薄い短冊切り) … 60g	D クリームチーズ(やわらかくしておく) … 10g
かぼちゃ(1cm厚さのひと口大に切る) … 60g	すりごま … 大さじ1
	しょうゆ … 小さじ2/3
	水 … 大さじ1/2

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 れんこんは酢水に15~20分程度つけておく。

- 4 2をれんこんの輪切りの数に等分する。角皿にクッキングシートを敷き、れんこんを並べ、上から2をのせて軽く押さえる。



- 5 Bをアルミホイルで包み、4にのせる。 ※加熱するときは、にんじんとかぼちゃのアルミホイルを閉じる。

メニュー選択 >> 55 >> 決定 >> 決定 >> スタート

[手動でするときは:ウォーターグリル・予熱なしで約24分]

- 6 加熱後、Cを耐熱容器に入れ、ラップをせずに庫内中央に置く。(角皿は入れません)

レンジ >> 200W | 約2分 >> スタート

- 7 4を皿に盛り、6をぬる。5を混ぜ合わせたDであえる。

おすすめポイント

- 痛風で肥満と診断された方は、まず体重を減らすことが大切です。れんこんを分厚い輪切りにしているので、噛む回数が増え、満腹感を得られやすくなります。
- にんじんやかぼちゃの代わりに、アスパラガスを使っても彩りがきれいです。



54 痛風の方におすすめ かぼちゃのグラタン &小松菜ソテー

焼き上げ 角皿
下段
目安時間 約24分
水タンクの水位 1以上

栄養成分(1人分)

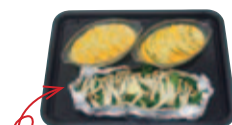
エネルギー	264kcal
たんぱく質	22.7g
脂質	11.6g
炭水化物	18.1g
ナトリウム	427mg
カリウム	999mg
カルシウム	271mg
リン	367mg
食物繊維	4.5g
食塩相当量	1.1g

材料(2人分)

鶏むね肉(皮なし) … 100g	ピザ用チーズ … 20g
塩・こしょう … 各少々(0.2g)	小松菜(5cm長さに切る) … 140g
乾燥麩(小町麩) … 小20個(8g)	しめじ(小房に分ける) … 80g
バター … 小さじ1	B バター … 小さじ1
玉ねぎ・かぼちゃ(2mm厚さの薄切り) … 各60g	パセリ … 適量(1g)
A 牛乳 … 100mL	
卵 … M1個(50g)	
顆粒コンソメ … 小さじ1/2	

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 鶏肉はひと口大に切り、塩、こしょうをする。乾燥麩は水につけてもどし、水気をしっかり絞る。
- 3 2つの耐熱容器の内側にバターをぬり、2、玉ねぎ、かぼちゃを等分に入れる。

- 4 Aをよく混ぜ、3に等分に流し入れて、上からピザ用チーズをかける。



- 5 アルミホイルに小松菜、しめじ、Bをのせて包む。

- 6 角皿に4、5をのせる。

メニュー選択 >> 54 >> 決定 >> 決定 >> スタート

※加熱するときは、アルミホイルを閉じる。

[手動でするときは:ウォーターグリル・予熱なしで約24分]

- 7 加熱後、グラタンに刻んだパセリを散らす。

おすすめポイント

- 牛乳やチーズといった乳製品は、プリン体をほとんど含まない食品なので、痛風を気にされている方におすすめです。また、痛風の方は肥満傾向であることが多いので、食べ過ぎにも要注意です。そのため、少量のお肉でも満足できるよう、お麩を使ってボリュームアップをしました。
- たっぶりの過熱水蒸気で、グラタンに生のまま入れた鶏や野菜も加熱することができます。
- グラタンにトマトの輪切りやパプリカ、なすなどを加えてもよいでしょう。



※たんぱく質量を調整したレシピです。

57 腎臓病の方におすすめ

さけフレークのライスコロッケ & きのこのソテー

焼き上げ アミ1枚 目安時間
下段・角皿 約19分

材料(2人分)

A	さけフレーク	30g	薄力粉	適量(8g)
	バター	小さじ2	溶き卵	適量(20g)
	こしょう	少々(0.1g)	しめじ(小房に分ける)	60g
	パセリ(乾燥)	少々(0.1g)	まいたけ(小房に分ける)	60g
B	あたたかいごはん	120g	ベーコン(1cm幅に切る)	10g
	クリームチーズ(4等分に切る)	9g	しょうゆ	小さじ1/2
	パン粉	20g	バター	小さじ1
	サラダ油	10g	こしょう	少々(0.1g)

1 B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。

レンジ加熱で作る場合は、15ページのパン粉20~30gの加熱時間を参照し、様子を見ながら仕上げます。

2 ボールにAとごはんを入れて、よく混ぜ合わせる。

3 2を4等分にして、クリームチーズを真ん中に入れて丸める。

4 3に、薄力粉、溶き卵、1の順に衣をつけ、調理網に並べる。



5 Cをアルミホイルで包み、4にのせる。

※加熱するときは、アルミホイルを閉じる。

メニュー選択 >> メニュー検索 >> メニュー番号

>> 57 >> 決定 >> 決定

>> スタート

【手動でするときは:グリル・予熱なしで約19分】

栄養成分(1人分)

エネルギー	332kcal
たんぱく質	10.7g
脂質	17.0g
炭水化物	34.2g
ナトリウム	280mg
カリウム	331mg
カルシウム	45mg
リン	189mg
食物繊維	2.6g
食塩相当量	0.6g

おすすめポイント

- ごはんは炭水化物が主成分です。ライスコロッケにして、主菜のメイン食材として使用することで満腹感が得られるため、簡単にたんぱく質量を少なくすることができます。ヘルシオなら、揚げ油の準備の手間がいらず、簡単に作るができます。
- さけフレークの代わりに、ちりめんじゃことせん切りの大葉を混ぜると、和風のライスコロッケになります。
- 揚げずに作れるので、扱いにくいコロッケもカンタンに作れます。
- コロッケと一緒に野菜を角皿にのせておけば、手軽に副菜が作れます。



株式会社ファンデリー
管理栄養士 高村 光子



※たんぱく質量を調整したレシピです。

58 腎臓病の方におすすめ カレー風味肉じゃが &大豆の甘煮



栄養成分 (1人分)

エネルギー	339kcal
たんぱく質	10.3g
脂質	19.5g
炭水化物	28.6g
ナトリウム	537mg
カリウム	516mg
カルシウム	68mg
リン	138mg
食物繊維	4.5g
食塩相当量	1.1g

材料(2人分(大豆の甘煮は4人分))

玉ねぎ(くし切り)	1/4個(50g)	ひじき(乾燥)	2.4g
豚バラ薄切り肉	80g	大豆(水煮)	50g
じゃがいも(乱切り)	1/2個(80g)	にんじん(細切り)	10g
かぶ(乱切り)	40g	砂糖	大さじ2
にんじん(乱切り)	40g	みりん	小さじ2
にんじん	1/4本(50g)	しょうゆ	小さじ1
カレー粉・バター	各小さじ1	クッキングシート	
顆粒コンソメ	小さじ1/2		

*大豆の甘煮は4人分の分量となっております。2回に分けて召し上がってください。残りは冷蔵庫で保存して頂き、なるべくお早めにお召し上がりください。

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 豚肉は4cm長さに切る。ひじきは20分程度水につけてもどし、水気を絞る。玉ねぎとAの野菜は15~20分程度水にさらして水気をきる。
※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18cm)に玉ねぎ、豚肉の順に入れ、上から混ぜ合わせたAを加え、クッキングシートで落としフタをし、アルミホイルでフタをする。
- 4 別の金属製ボール(直径15cm)にひじきとBを入れ、クッキングシートで落としフタをし、アルミホイルでフタをする。
- 5 角皿に3、4のをせる。
メニュー選択 >> メニュー検索 >> メニュー番号 >> 58 >> 決定 >> 決定 >> スタート
※加熱するときは、アルミホイルを閉じる。
[手動でするときは:煮こみで約50分]
- 6 加熱後、それぞれよく混ぜる。大豆の甘煮の半量は分けて冷蔵庫で保存する。

おすすめポイント

- カレー粉のスパイスは減塩のお食事で食欲を増進させてくれます。豚バラ肉は脂質が多い分、たんぱく質の少ない肉なので、もう一品大豆のおかずをつけることができます。じゃがいもとにんじんにはカリウムが多く含まれているので、調理の前に切ってから水にさらすようにしましょう。



※たんぱく質量を調整したレシピです。

56 腎臓病の方におすすめ 牛肉のチャプチェ &二色ナムル



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	玉ねぎ(薄切り)	30g
水	100mL	ニラ(5cm長さに切る)	40g
しょうゆ	大さじ1	にんじん(短冊切り)	40g
砂糖	大さじ2	大豆もやし	60g
塩	少々(0.2g)	ほうれん草(ざく切り)	80g
ごま油	大さじ1/2	白ごま	適量(1g)
しょうが(すりおろす)	4g	しょうゆ	適量(1g)
にんにく(すりおろす)	4g	ごま油	小さじ1
牛肉(ひと口大に切る)	50g	コチュジャン	適量(1g)
しめじ(小房に分ける)	40g	しょうゆ	適量(1g)
えのき(小房に分ける)	40g	ごま油	小さじ1
しいたけ(薄切り)	40g	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21cm)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のをせる。
- 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。
- 5 角皿に3と4のをせる。
メニュー選択 >> メニュー検索 >> メニュー番号 >> 56 >> 決定 >> 決定 >> スタート
※加熱するときは、アルミホイルを閉じる。
[手動でするときは: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。

からだの中からきれいに

美容サポートメニュー



皮膚科医
私のクリニック目白
院長 **平田 雅子** 監修
Masako Hirata
医学博士、皮膚科認定専門医、国際中医薬膳師。
2003年10月に「私のクリニック目白」を開業。民間としては日本で初めて、複数の女性専門外来を有するクリニックとなる。時間をかけて話を聞く診療に定評があり、テレビ、ラジオ、雑誌にも多数出演。女性専門医療の第一線で活躍中。

健康で美しい肌を保つには、バランスの取れた食事が大切です。いくら毎日の念入りなスキンケアを欠かさなくても、食生活が乱れていては台無しです。肌のハリや弾力がなくなった、ポツポツと吹き出ものができる……など食事の内容はお肌に正直に反映されます。

本書では、美肌のベースとなる、たんぱく質やビタミン類をはじめ、健やかなお肌づくりに役立つ栄養素を豊富に含んだメニューを「美肌サポート」「若々しさサポート」「おなかすっきりサポート」の3つのテーマに分類してご紹介しています。

これらのメニューや食材を、是非、日々の献立に積極的に取り入れていただき、内側からきれいになる食生活をスタートしてください。

美容サポートメニューに該当する 掲載メニュー一覧

掲載 ページ	メニュー 番号	メニュー名	美容 サポート	掲載 ページ	メニュー 番号	メニュー名	美容 サポート
24	23	トマトのグリル	●●	40	41	ひじきと大豆の煮物	●
32	31	ビタミンサラダ	●●	41		手羽先のコラーゲンスープ	●
34		茶わん蒸し (チーズ風味)	●	42	42	ポークビーンズ	●●●
36	36	シーフードサラダ	●	75	75	焼きりんご	●
36		いかの塩こうじ蒸し	●				

●…美肌サポート / ●…若々しさサポート / ●…おなかすっきりサポート



23 トマトのグリル



手羽先のコラーゲンスープ

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、卵白だけでも泡立ちにくいので、泡立て不足のまま焼いて失敗することが多いので、気を付けてください。

● 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、空気を生地につぶり入れることにより、焼き上がりを軽くします。



● 生地は間隔をあけて並べて

- 加熱されるとふくらみますので、充分間隔をあけて並べてください。



● 焼き上がりについて

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



● 焼き型の材質により、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。(取扱説明編20ページ参照)
また、耐熱性のガラス容器は、金属製のものとは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、料理編の類似メニューを参考に、様子を見ながら加熱してください。ただし、オープンのおおきさ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 角皿	下段
----	-----------	----------------	------------	----

材料(約48個分) 約158kcal (5個) 塩分0.0g

クッキー生地

バター(柔らかくしたもの)	80g
砂糖	70g
卵	L ¹ / ₂ 個
バニラエッセンス	少々
薄力粉	170g

- 1 柔らかくしたバターと砂糖を白っぽくなるまで練り混ぜる。
- 2 溶いた卵を少しずつ加えてよく混ぜ、バニラエッセンスを加える。
- 3 薄力粉をふるい入れてサクリと混ぜる。粉けがなくなれば、ひとまとめにする。
- 4 ラップに包み、冷蔵庫で30分以上おねかせる。
- 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5mm厚さにのばす。
<ポイント>
めん棒の両側に5mm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)

手動加熱 >> オープン >> 予熱あり >> 決定 >> 170℃

>> スタート

10 予熱が完了すれば、8を入れ、16~18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。

73 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

焼き上げ 下段 目安時間
約40分
水タンクの水位
1以上

材料(直径18cm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73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)

レンジ >> 200W | 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)

メニュー選択 >> メニュー検索 >> メニュー番号

>> 73 >> 決定 >> 決定

>> サイズ選択 >> 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のをせ、スタートを押す。

手動でするときは: オープン・予熱ありの150℃で約40分
(15cmは約35分、21cmは約45分)

竹串を中心に刺してみても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20~30cm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15cm、21cmの丸型も自動で焼けます。

■サイズ別材料表

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

チェック!!

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。生地を作ってからすぐに焼かなかった。卵の泡立て不足。
キメが粗く、なめらかさが足りない。		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	焼き上げ 角皿	下段
		約 10 分		

材料(1本分) 約264kcal (1/8切れ) 塩分0.2g

スポンジケーキ生地	ホイップクリーム
薄力粉……………90g	生クリーム……………200ml
卵……………M5個	砂糖……………大さじ2
砂糖……………100g	バニラエッセンス、ブランデー……………各少々
バニラエッセンス……………少々	好みのフルーツ……………適量
牛乳……………大さじ2	クッキングシート

- 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。
- 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。
- 卵黄に残りの砂糖を入れて湯せんし、人肌にあたたまつ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。
- 予熱する。(付属品・食品は入れません)
手動加熱 >> オープン >> 予熱あり >> 決定 >> 170℃
>> スタート
- 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、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(71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、固い箇所になれぶきをあてておくと、巻きやすくなります。
※巻き終わりになる方の生地を端を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庫で約30分おき、なじませる。

ロールケーキと同じ操作でできるメニュー

ロールケーキ(ココア)

材料(1本分) 約266kcal (1/8切れ) 塩分0.2g

- 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

- 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。



74 パウンドケーキ

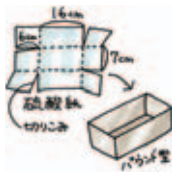
予熱	付属品は 入れません	予熱目安時間 約 8分	焼き上げ 角皿	下段	目安時間 約 55分	水タンクの水位 1以上
----	---------------	-----------------------	------------	----	----------------------	-----------------------

材料(約16×7×高さ6cmの金属製パウンドケーキ型1個分)
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)	

- 水タンクに水を入れる。
■自動メニューの74 パウンド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。
- 好みのドライフルーツを粗みじんに切る。耐熱容器に入れてラム酒を加え、ラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)
レンジ >> 500W | 約1分20秒 >> スタート
- 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。



- 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。
- 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。
- 4に5の半量を加え、Aを合わせてふるい入れ、サクッと混ぜ、残りの5を混ぜる。
- 6にBとラム酒漬けフルーツを加えて混ぜる。型に入れて中央に溝を作るようにしてへこませ、スライスアーモンドを散らす。
- 予熱する。(付属品・食品は入れません)

メニュー選択 >> メニュー検索 >> メニュー番号 >> 74 >> 決定 >> 決定
>> スタート

- 予熱が完了すれば、角皿の中央に7を横方向になるようにのせて、スタートを押す。

[手動ですときは:オープン・予熱ありの160℃で約55分]



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 角皿	下段
----	---------------	-----------------------	------------	----

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

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

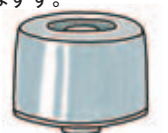
*型は、アルミ製のものをお使いください。フッ素加工されている型は生地が型にはりつきにくく、うまく焼けないことがあります。

- 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。
- 卵黄に残りの砂糖を加えて白っぽくなるまで泡立てる。
- 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。
- 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。
- 予熱する。(付属品・食品は入れません)



手動加熱 >> オープン >> 予熱あり
>> 決定 >> 150℃ >> スタート

- 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クッと混ぜる。
- 何もぬっていない型に6を流し入れ、中央の筒の部分の親指で押さえて両手で型を持ち、台の上にトントンたたきつけて空気抜きをする。
- 予熱が完了すれば、角皿の中央に7のをせ、約50分に合わせてスタートを押す。
- 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。





チョコチップクッキー

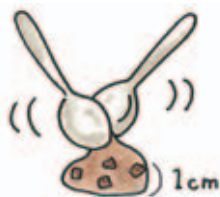
予熱	付属品は 入れません	予熱目安時間	焼き上げ 角皿	下段
		約 10分		

材料(約25個分) 約358kcal (5個) 塩分0.1g

クッキー生地

バター(柔らかくしたもの)	80g
砂糖	60g
卵	M1個
薄力粉	150g
ココア	大さじ2
ベーキングパウダー	小さじ1/2
チョコチップ	50g

- 型抜きクッキー(70ページ)の1~3と同じようにする。ココアとベーキングパウダーは、薄力粉と合わせてふるい入れ、チョコチップを加えてサクリと混ぜる。
- 薄くバター(分量外)をぬった角皿にスプーン2本を使って丸く落とし、スプーンの背で押さえて、1cm厚さにする。



- 予熱する。(付属品・食品は入れません)

手動加熱 >> オープン >> 予熱あり >> 決定 >> 170℃

>> スタート

- 予熱が完了すれば、2を入れ、16~18分に合わせて**スタート**を押す。
- 加熱後、熱いうちに角皿からはずして冷ます。



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。

- 水タンクに水を入れる。
- 小さめの鍋に砂糖と水を入れて中火にかける。あめ色に煮ついたら火からおろして湯を加える。(湯を加えるときは、はじくのでやけどに注意してください。)
- プリン型に、カラメルソースを同量ずつ入れる。
- 耐熱容器に牛乳と砂糖を入れ、ラップをせずに**庫内中央**に置く。(角皿は入れません)

レンジ >> 600W | 約3分30秒 >> スタート

- 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。
- 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。
手動加熱 >> ソフト蒸し >> 90℃ | 20~25分 >> スタート
- 加熱後、庫内で約5分蒸らしてから粗熱を取り、冷蔵庫で冷やしてから型から出す。

プリンのポイント

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



甘酸っぱくて、どこか懐かしい味わい。皮ごと食べてポリフェノールの効果を

75

美容サポート
+ 若々しさ +

焼きりんご

予熱	付属品は 入れません	予熱目安時間 約 12分
----	---------------	------------------------

焼き上げ	下段 角皿	目安時間 約 35分	水タンクの水位 1以上
------	----------	----------------------	-----------------------

材料(4人分)
約273kcal(1個) 塩分0.0g
りんご.....4個(1個300g)
A 砂糖.....60g
バター.....40g
シナモン.....小さじ1

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 りんごはフォークなどで皮に20カ所くらい穴を開け、芯抜きなどで底を残して芯を抜き取る。混ぜ合わせたAを芯をくり抜いた穴に、等分に入れる。
- 3 深さ3cm程度の底の平らな耐熱容器(加熱後、汁気が出るので、深さが必要です。)にりんごを並べ、角皿にのせる。
- 4 予熱する。(付属品・食品は入れません)
メニュー選択 >> メニュー検索 >> メニュー番号
>> 75 >> 決定 >> 決定 >> スタート
- 5 予熱が完了すれば3を入れて**スタート**を押す。

手動でするときは：ウォーターオープン・予熱ありの200℃で約35分



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
(78ページを参照して作る)

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



レンジ >> 600W | 約3分30秒

>> **スタート**

<ポイント>
水とバターが充分沸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と練る。ラップをせずに**庫内中央**に置く。(角皿は入れません)

レンジ >> 500W | 40~50秒

>> **スタート**

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

- 4 ヘラですくってみて、ゆっくり落ちるぐらいの固さに調節する。

<ポイント>

生地の半量ほどをヘラですくってヘラを傾け、5秒数えてポタッと落ちるぐらいの固さです。

卵が全部入らないうちにこの状態になったら、卵を加えるのをやめる。



- 5 予熱する。(付属品・食品は入れません)

手動加熱 >> オープン >> 予熱あり

>> 決定 >> 190℃ >> スタート

- 6 生地を直径1cmの丸型口金をつけた絞り出し袋に入れて、角皿に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、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角皿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。



蒸しパン



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
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。

手動加熱 >> 蒸し物 >> 約23分

>> スタート

- 5 加熱後、型から出し、網にのせて冷ます。

桜もち



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。

手動加熱 >> 蒸し物 >> 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、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。

おはぎ



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。

手動加熱 >> 蒸し物 >> 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のあんて包む。



80 ドライフード(おつまみ)

焼き上げ アミ2枚 目安時間 水タンクの水位
 下段・角皿 約2時間30分 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
調理網に重ならないよう広げての分量が適量です。
- 切り方
5mm以下程度に薄く切り、お好みにより下味(下記参照)をつけてください。

79 ドライフード(チップス)

焼き上げ 下段 目安時間 水タンクの水位
 角皿 約1時間15分 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分量が適量です。
- 切り方
スライサーなどで1~2mm程度に薄くスライスし、かぼちゃ以外は水にさらします。ごぼうやれんこんは酢水に、りんごは塩水にさらすと変色が防げます。かぼちゃは、皮をむいてからスライスします。りんごは2mm程度の厚さの方が味わいがあります。

78 ドライフード(セミドライ)

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

- 食材例
パイナップル、りんご、みかん、キウイ、マンゴーなど
- 分量の目安
調理網に重ならないよう広げての分量が適量です。
- 切り方
1cm程度にスライスします。りんごは塩水にさらすと変色が防げます。

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 調理網の上に、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。
 メニュー選択 >> メニュー検索 >> メニュー番号
 >> 80 >> 決定 >> 決定 >> 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 **強め** を押す。(目安時間約3時間)
 ※牛薄切り肉を加熱する場合は、スタート後、30秒以内に **弱め** を押す。(目安時間約2時間)
- 3 加熱後、調理網からはずして冷ます。
 ※牛肉は調味液に漬けこんでから加熱してもよいでしょう。

<牛肉の調味液>

牛肉	100g
粗びきこしょう	少々
赤ワイン	40mL
A しょうゆ	20mL
みりん	20mL

- 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。

 メニュー選択 >> メニュー検索 >> メニュー番号
 >> 79 >> 決定 >> 決定 >> スタート
 ※2mm厚さにスライスしたものは、スタート後、30秒以内に **強め** 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。

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 調理網の上に、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。

 メニュー選択 >> メニュー検索 >> メニュー番号
 >> 78 >> 決定 >> 決定 >> 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 **弱め** を押す。(目安時間約2時間30分)
- 3 加熱後、調理網からはずして冷ます。

ドライフードのポイント

- 食材の種類や季節によって、写真とは仕上がりが異なります。
- 長期間の保存はできませんので、冷蔵室に入れて早めに食べきってください。



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)

レンジ >> 500W | 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。



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。)

レンジ >> 600W | 約2分30秒

>> スタート

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

<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つれないようにしておくと、膜が張りません。



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(1カップ) 塩分0.6g

薄力粉、バター.....各30g
牛乳.....2カップ
塩、こしょう.....各少々

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

レンジ >> 600W | 約1分20秒

>> スタート

- 2 加熱後、泡立器でなめらかになるまでよくかき混ぜる。

- 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)

レンジ >> 600W | 約2分30秒

>> スタート

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

- 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。

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が大きさが違うと焼きムラの原因になります。生地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。



76 ロールパン

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

材料(12個) 約127kcal (1個) 塩分0.3g

パン生地		ドリュール	
強力粉	250g	溶き卵	1/4個分
砂糖	大さじ2 1/2	塩	少々
塩	小さじ1 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	L 1/2個		
バター	45g		



<ポイント>

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

7 生地を軽く押し、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。

手動加熱 >> 発酵 >> 40℃ | 35～40分 >> スタート

<ポイント>

2次発酵後の生地は2～2.5倍にふくらんでいます。発酵不足の場合は、様子を見ながら約10分発酵時間を足してください。

11 予熱する。(付属品・食品は入れません)

メニュー選択 >> メニュー検索 >> メニュー番号 >> 76 >> 決定 >> 決定

>> 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:オープン・予熱ありの180℃で22～24分]

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76 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)の膜が十分にできず、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も指が透けて見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。

手動加熱 >> 発酵 >> 40℃ | 40～50分 >> スタート

アレンジメニュー

焼き上げは77 ピザ(レギュラー)と同じ要領です。

ツナトマト

材料(直径25cmのピザ1枚分)

トッピング

ピザソース(市販のもの)	適量
ツナ(缶詰)	80g
トマト	小1個(100g)
玉ねぎ	1/4個(50g)
ピザ用チーズ	100g

ツナはほぐし、トマトは種を取って薄い輪切りに、玉ねぎは薄切りにする。

たらこ

材料(直径25cmのピザ1枚分)

トッピング

ピザソース(市販のもの)	適量
たらこ	50g
ピザ用チーズ	100g
刻みのり	適量

たらこは薄皮を取り、全体にぬる。ピザ用チーズ、刻みのりを散らす。

キムチ

材料(直径25cmのピザ1枚分)

トッピング

キムチ	80g
ゆで卵	1個
マヨネーズ	適量

*ピザソースはぬらなくてもおいしくできます。

キムチはひと口大に刻み、ゆで卵は輪切りにする。マヨネーズを全体に絞る。

焼き上げは77 ピザ(クリスピー)と同じ要領です。

生ハムとルッコラ

材料(直径25cmのピザ1枚分)

トッピング

トマトソースまたはピザソース(市販のもの)	適量
ピザ用チーズ	90g
生ハム	5~6枚
ルッコラ(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25cmのピザ1枚分)

トッピング

トマトソースまたはピザソース(市販のもの)	適量
アンチョビ(缶詰)	5切れ
パプリカ(赤、黄)	適量
アスパラガス	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。



77 ピザ(レギュラー)

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

材料(直径25cm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

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77 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(79 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25cm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)

メニュー選択 >> メニュー検索 >> メニュー番号

>> 77 >> 決定 >> 決定

>> 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のにのせるとよいでしょう。

7 予熱が完了すれば、ミトンを使って角皿を取り出してドアを閉める。角皿に6をクッキングシートごとのせて入れる。スタートを押す。

手動でするときは:オープン・予熱ありの250℃で11~13分



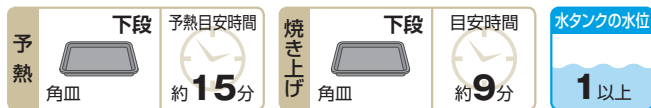
ピザ (市販品)



材料(1枚)

市販の冷凍ピザ(直径約15cm) …… 1枚

77 ピザ (クリスピー)



材料(直径25cm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
 モッツアレラチーズ(2cm角に切る) …… 90g
 バジルの葉(なければドライバジルを適量) …… 8枚

*モッツア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。

2 角皿にピザをのせる。

手動加熱 >> ウォーターグリル

>> 予熱なし | 約17分 >> スタート

※冷蔵ピザ(直径約22cm)の場合、加熱時間を15~17分にします。

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

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77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(79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25cm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)

メニュー選択 >> メニュー検索 >> メニュー番号

>> 77 >> 決定 >> 決定

>> スタート >> 弱め

スタート後30秒以内に弱めを押す。

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、ミトンを使って角皿を取り出してドアを閉める。角皿に6をクッキングシートごとのせて入れる。スタートを押す。

手動でするときは:オープン・予熱ありの250℃で8~10分

8 加熱後、バジルの葉をのせる。

アミは2枚使ってもかまいません。

※①水をタンクの水位「2」まで入れてください。
取扱説明編 12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 (手動加熱) を押して、加熱の種類を選びます			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
加熱方法	分量	目安時間			
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。
	1本(180mL)	約1分			
蒸し物	1杯(150g)	約11分	角皿を上段	水位2まで※①	●茶わんが浅い耐熱容器に入れ、角皿に置く。 ●スポットスチームで加熱するときは、角皿の中央奥に置く。 ※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。
自動で加熱します。					
レンジ→600W	1杯(150g)	約1分	—	—	●固めのときは、水を振りかける。
蒸し物	150g	約18分	角皿+アミ1枚を上段	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。
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。
蒸し物	1個(200g)	約13分	角皿+アミ1枚を上段	水位2まで※①	●パッケージのフタをはがす。
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。
レンジ→600W	1人分(250g)	約1分50秒	—	—	●加熱後、混ぜる。
レンジ→600W	1人分(250g)	4~5分	—	ラップ有	※③ ●あらかじめ、よくほぐしておく。
レンジ→600W	1人分(250g)	4~5分	—	※②	※③
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(うすら卵含む)、アルミケースは取りはずす。
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温度が変わります。様子を見ながら加熱してください。
ウォーターオープン →予熱なし→250℃	ロールパン 2個 (60g)	8~9分	角皿+アミ1枚を下段	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メニュー番号を選ぶ。 ●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。
		10~11分			
ウォーターオープン →予熱なし→250℃	1個(100g)	15~16分	角皿+アミ1枚を下段	水位1以上	
		17~18分			
ウォーターオープン →予熱なし→250℃	フランスパン 2切れ (60g)	8~9分	角皿+アミ1枚を下段	水位1以上	
		10~11分			
ウォーターオープン →予熱なし→250℃	クロワッサン 2個 (80g)	8~9分	角皿+アミ1枚を下段	水位1以上	
		11~12分			
レンジ→600W	1杯(150mL)	約1分20秒	—	—	●加熱前、加熱後にかき混ぜる。
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。
蒸し物	1袋(200g)	約16分	角皿+アミ1枚を上段	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。
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。
レンジ→600W	1人分(200g)	約4分	—	※②	※③ ●加熱後、すぐにかき混ぜる。
蒸し物	1個 (70~80g)	約13分	角皿+アミ1枚を上段	水位2まで※①	●スポットスチームで加熱するときは、調理網の中央奥に置く。
自動で加熱します。					●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。
レンジ→600W	1個 (70~80g)	40~50秒	—	ラップ有	
蒸し物		約20分	角皿+アミ1枚を上段	水位2まで※①	
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、**取扱説明編 3ページ**にて該当する加熱方法のページを確認し、参照してください。

あたためる

あたため・スタート 以外は、初期画面から選ぶ方法で記載しています。

メニュー名	加熱前の状態	仕上がり等	加熱方法	
			自動加熱	
			加熱方法	分量
飲み物 牛乳 コーヒー 酒	冷蔵	—	あたため選択 →牛乳・酒→牛乳あたため	1~4杯(1杯200mL)
	常温		あたため選択 →牛乳・酒→酒あたため	1~4杯(1杯150mL)
	常温		あたため選択 →牛乳・酒→酒あたため	1~4本(1本180mL)
ごはん・おこわ 	常温・冷蔵	しっとりさせたいとき	あたため選択→ヘルシオあたため →しっとりあたため	100~600g ※150g以下のときは弱め
		少量のとき	あたため選択→ヘルシオあたため →スポットスチーム	1人分(100~150g)
		急ぐとき	あたため・スタート	1~4杯(1杯150g)
	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・スタート	1~2個(1個100~150g)
		急ぐとき	手動で加熱します。	
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・スタート	100~400g
	冷凍	—	あたため選択 →冷凍食品(市販品)	200~450g
	冷凍	—	あたため選択 →冷凍食品(市販品)→強め	1人分(200~300g)
	常温・冷蔵	—	あたため選択 →コンビニ弁当	1~2人分(1人分300~500g) ※2人分のときは強め
	冷凍	—	あたため選択 →冷凍食品(市販品)→強め	1人分(200~300g)
ロールパン・ピザ	常温・冷蔵	—	あたため選択→ヘルシオあたため →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個のときは弱め ピザ:100~400g(1~4切れ) ※3~4切れのときは強め
	冷凍		手動で加熱します。	
	常温・冷蔵	—	あたため選択→ヘルシオあたため →焼きたてパンあたため(パン・ピザ)→強め	100~200g(1~2個)
	冷凍		手動で加熱します。	
カレーパン	常温・冷蔵	—	あたため選択→ヘルシオあたため →焼きたてパンあたため(パン・ピザ)→強め	100~200g(1~2個)
	冷凍		手動で加熱します。	
フランスパン	常温・冷蔵	—	あたため選択→ヘルシオあたため →焼きたてパンあたため(フランスパン)	30~240g(1~8切れ) ※1~3切れのときは弱め
	冷凍		手動で加熱します。	
クロワッサン・パイ	常温・冷蔵	—	あたため選択→ヘルシオあたため →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個のときは弱め
	冷凍		手動で加熱します。	
カレー・シチュー汁物 みそ汁 カレー・シチュー レトルトカレー 丼の具	常温・冷蔵	—	あたため・スタート	1~2杯(1杯150mL)
	常温・冷蔵	—	あたため・スタート →強め	200~400g
	常温	パックのまま	あたため選択→ヘルシオあたため →缶詰・レトルトあたため	1~2袋(1袋200g)
		容器に移しかえて	あたため・スタート →強め	200~400g
冷凍	—	あたため選択 →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	あたため選択→ヘルシオあたため →しっとりあたため	1~4個(1個70~120g) ※1個が120gのときは強め
		少量のとき	あたため選択→ヘルシオあたため →スポットスチーム	1個(70~120g) ※1個が120g以上のときは強め
		急ぐとき	手動で加熱します。	
	冷凍	しっとりさせたいとき	あたため選択→ヘルシオあたため →しっとりあたため	1~4個(1個70~120g) ※1個が120gのときは強め
		急ぐとき	手動で加熱します。	
		急ぐとき	手動で加熱します。	

アミは2枚使ってもかまいません。

※①水をタンクの水位「2」まで入れてください。

取扱説明編 12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 (手動加熱) を押して、加熱の種類を選びます			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
加熱方法	分量	目安時間			
蒸し物	12個(160g)	約11分	角皿+アミ1枚を上段	水位2まで※①	●スポットスチームで加熱するときは、調理網の中央奥に置く。
自動で加熱します。					
レンジ→600W	12個(160g)	約2分10秒	—	ラップ有	●水を振りかける。
蒸し物		約12分	角皿+アミ1枚を上段	水位2まで※①	—
レンジ→600W		約3分50秒	—	ラップ有	●水を振りかける。
自動で加熱します。			角皿+アミ1枚を上段	水位2まで※①	●調理網の中央奥に置く。 ※もちを使った和菓子(例:大福など)は加熱できません。
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。
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。
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。
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。
ウォーターオープン →予熱なし→250℃	200g	約16分	角皿+アミ1枚を下段	水位1以上	●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。
レンジ→600W		約1分20秒	—	—	
ウォーターオープン →予熱なし→250℃	150g	約17分	角皿+アミ1枚を下段	水位1以上	※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。
レンジ→600W		約1分50秒	—	—	
ウォーターオープン →予熱なし→250℃	2個(140g)	14~16分	角皿+アミ1枚を下段	水位1以上	●焦げやすいので、ひかえめに加熱する。
ウォーターオープン →予熱なし→250℃	200g	約14分	角皿+アミ1枚を下段	水位1以上	●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。 ※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。
レンジ→600W		約1分20秒	—	—	
ウォーターオープン →予熱なし→250℃	200g	約14分	角皿+アミ1枚を下段	水位1以上	—
レンジ→600W		約50秒	—	—	
ウォーターオープン →予熱なし→250℃	120g (1個20~35g)	約18分	角皿+アミ1枚を下段	水位1以上	—
レンジ→600W		約1分40秒	—	—	
ウォーターオープン →予熱なし→250℃	100g	約14分	角皿+アミ1枚を下段	水位1以上	—
レンジ→600W		約50秒	—	—	
ウォーターオープン →予熱なし→250℃	2個(200g)	約16分	角皿+アミ1枚を下段	水位1以上	—
レンジ→600W		約1分40秒	—	—	
ウォーターオープン →予熱なし→250℃	2切れ(200g)	約14分	角皿+アミ1枚を下段	水位1以上	●皮を上にして調理網に並べる。 ●うなぎのかば焼きは、皮を下にして耐熱性の皿にのせる。
レンジ→600W		約50秒	—	—	
ウォーターオープン →予熱なし→250℃	6本(150g)	約14分	角皿+アミ1枚を下段	水位1以上	—
レンジ→600W		約50秒	—	—	
ウォーターオープン →予熱なし→250℃	2個(180g)	約14分	角皿+アミ1枚を下段	水位1以上	—
レンジ→600W		約1分20秒	—	ラップ有	
ウォーターオープン →予熱なし→250℃		約18分	角皿+アミ1枚を下段	水位1以上	
レンジ→600W		約3分20秒	—	ラップ有	

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、**取扱説明編 3ページ**にて該当する加熱方法のページを確認し、参照してください。

あたためる

あたため・スタート 以外は、初期画面から選ぶ方法で記載しています。

メニュー名	加熱前の状態	仕上がり等	加熱方法	
			自動加熱	
			加熱方法	分量
シュウマイ	常温・冷蔵	しっとりさせたいとき	あたため選択→ヘルシオあたため→しっとりあたため→弱め	5~12個(160gまで)
		少量のとき	あたため選択→ヘルシオあたため→スポットスチーム→弱め	6個(80g)
	急ぐとき	あたため・スタート		
	冷凍	しっとりさせたいとき	あたため選択→ヘルシオあたため→しっとりあたため→弱め	5~12個(160gまで)
急ぐとき		あたため選択→冷凍食品(市販品)		
蒸し物・煮物	常温・冷蔵	しっとりさせたいとき	あたため選択→ヘルシオあたため→スポットスチーム→弱め	1個(50~100g)
		急ぐとき	手動で加熱します。	
茶わん蒸し	常温・冷蔵	しっとりさせたいとき	あたため選択→ヘルシオあたため→しっとりあたため→強め	1~4個(1個150g)
		急ぐとき	手動で加熱します。	
煮物	常温・冷蔵	—	あたため・スタート	100~400g
天ぷら	常温・冷蔵	サクサクさせたいとき	あたため選択→ヘルシオあたため→サクサクあたため	100~600g ※400g以上のときは強め
		急ぐとき	あたため・スタート	100~400g
	冷凍	サクサクさせたいとき	手動で加熱します。	
		急ぐとき	あたため・スタート	100~200g
天ぷら・フライ(すでに油で揚げたもの)	常温・冷蔵	サクサクさせたいとき	手動で加熱します。	
	常温・冷蔵	サクサクさせたいとき	あたため選択→ヘルシオあたため→サクサクあたため→弱め	100~600g
		急ぐとき	あたため・スタート	100~200g
	常温・冷蔵	サクサクさせたいとき	あたため選択→ヘルシオあたため→サクサクあたため→弱め	100~600g
		急ぐとき	あたため・スタート	100~400g
	冷凍	サクサクさせたいとき	あたため選択→ヘルシオあたため→サクサクあたため	80~300g(1個20~35g)
急ぐとき	手動で加熱します。			
フライドポテト	常温・冷蔵	サクサクさせたいとき	あたため選択→ヘルシオあたため→サクサクあたため→弱め	100~200g
		急ぐとき	手動で加熱します。	
骨付きフライドチキン	常温・冷蔵	サクサクさせたいとき	あたため選択→ヘルシオあたため→サクサクあたため	100~400g
急ぐとき	手動で加熱します。			
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	あたため選択→ヘルシオあたため→サクサクあたため→弱め	1~3切れ(1切れ100g)
		急ぐとき	あたため・スタート	
焼きとり	常温・冷蔵	香ばしくさせたいとき	あたため選択→ヘルシオあたため→サクサクあたため→弱め	100~300g
		急ぐとき	あたため・スタート	2~6本(150gまで)
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	あたため選択→ヘルシオあたため→サクサクあたため→弱め	1~4個(1個90g)
		急ぐとき	あたため・スタート	
	冷凍	香ばしくさせたいとき	あたため選択→ヘルシオあたため→サクサクあたため	
		急ぐとき	あたため・スタート	

※①水をタンクの水位「2」まで入れてください。
取扱説明編 12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 (手動加熱) を押し、加熱の種類を選びます				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
加熱方法	分量	目安時間				
レンジ→600W	1人分(200g)	約1分20秒	—	—	—	●バ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。
レンジ→600W	1人分(300g)	4~5分	—	※②	—	※③ ●加熱後、すぐに混ぜる。
ウォーターオープン →予熱なし→250℃	8個(160g)	約16分	角皿+アミ1枚を下段	水位1以上	—	—
レンジ→600W		約1分20秒	—	—	—	—
ウォーターオープン →予熱なし→250℃		約18分	角皿+アミ1枚を下段	水位1以上	—	—
レンジ→600W		約3分20秒	—	—	—	—
ウォーターオープン →予熱なし→250℃	2個(160g)	約14分	角皿+アミ1枚を下段	水位1以上	—	—
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。
ウォーターオープン →予熱なし→250℃		約18分	角皿+アミ1枚を下段	水位1以上	—	—
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。
ウォーターオープン →予熱なし→250℃	1枚(200g)	約18分	角皿+アミ1枚を下段	水位1以上	—	—
レンジ→600W		約2分	—	—	—	—
ウォーターオープン →予熱なし→250℃		約22分	角皿+アミ1枚を下段	水位1以上	—	—
レンジ→600W		約5分30秒	—	—	—	—
ウォーターオープン →予熱なし→250℃	2個(100g)	約18分	角皿+アミ1枚を下段	水位1以上	—	—
レンジ→600W		約2分20秒	—	—	—	—
蒸し物	1缶(80~100g)	約11分	角皿+アミ1枚を上段	水位2まで※①	—	●缶詰のフタを開ける。 ●スポットスチームで加熱するときは、調理網の中央奥に置く。 ※缶詰はレンジ加熱では、絶対にしないでください。
自動で加熱します。	—	—				—
レンジ→600W	400g	約8分	—	ラップ有	—	●必ず皿にのせる。
レンジ→600W	100g	約2分30秒	—	ラップ有	—	●必ず皿にのせる。 ●プロックロ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 (手動加熱) を押し、加熱の種類を選びます				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
加熱方法	分量	目安時間				
ウォーターグリル →予熱なし	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。
グリル →予熱なし	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。
ウォーターグリル →予熱なし	1枚(直径約22cm) 1枚(直径約15cm)	約17分	角皿を下段	水位1以上	—	—
ウォーターグリル →予熱なし	10個(180g) 16個(170g)	16~18分 18~20分	角皿を下段	水位1以上	—	●角皿にぎょうぎを並べて、アルミホイルをふんわりかぶせる。 ※ひだの部分が若干固く焼き上がります。
グリル →予熱なし	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、表面にまよべんにしょうゆをぬったおにぎりをのせる。
ウォーターオープン →予熱なし→250℃	4本 (1本100g)	約26分	角皿を下段	水位1以上	—	●焼きなす(25 ページ)を参照。
ウォーターグリル →予熱なし	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。
ウォーターグリル →予熱なし	4個 (400g)殻付き	約15分	角皿+アミ1枚を下段	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、**取扱説明編 3ページ**にて該当する加熱方法のページを確認し、参照してください。

あたためる

あたため・スタート 以外は、初期画面から選ぶ方法で記載しています。

メニュー名	加熱前の状態	仕上がり等	加熱方法	
			自動加熱	
			加熱方法	分量
パスタ類 パスタ・焼きそば	常温・冷蔵	—	あたため・スタート	100~200g
	冷凍	—	あたため選択 →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	あたため選択→ヘルシオあたため →サクリあたため	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	あたため選択→ヘルシオあたため →サクリあたため	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	あたため選択→ヘルシオあたため →サクリあたため→弱め	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	あたため選択→ヘルシオあたため →サクリあたため	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	あたため選択→ヘルシオあたため →サクリあたため→強め	1枚(200g)
		急ぐとき	あたため・スタート →強め	
	冷凍	香ばしくさせたいとき	あたため選択→ヘルシオあたため →サクリあたため→強め	
		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	あたため選択→ヘルシオあたため →サクリあたため	80~300g
		急ぐとき	手動で加熱します。	
惣菜の缶詰 (さんまのかば焼き・焼きとりなど)	常温	—	あたため選択→ヘルシオあたため →缶詰・レトルトあたため→弱め	1~2缶(1缶80~100g)
		少量のとき	あたため選択→ヘルシオあたため →スポットスチーム→弱め	1缶(80~100g) ※1缶(100g)のときは、弱めを押しません。
冷凍野菜 里いも・かぼちゃ	冷凍	—	あたため選択→冷凍食品(市販品)	100~400g
ミックスベジタブル	冷凍	—	あたため選択 →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	
		加熱方法	分量
トースト (食パンを焼く) 	常温 冷凍	メニュー選択→メニュー検索→メニュー番号 →60 トースト→分量を選択	1~4枚(4~6枚切り)
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	まかせて調理→焼く	10~20個(360gまで)
	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	メニュー選択→メニュー検索→メニュー番号 →25 焼きなす	1~4本
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。	

手動加熱 (手動加熱)を押して、加熱の種類を選びます)			付属品・棚位置	水位	ワンポイント アドバイス等
加熱方法	分量	目安時間			
レンジ→200W	約200g	2分30秒~3分 (薄切り肉)	—	自動加熱： 水位1以上 手動加熱： 水は使いません。	<ul style="list-style-type: none"> ●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編38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。

アミは2枚使ってもかまいません。

取扱説明編 12ページ参照

手動加熱 (手動加熱)を押して、加熱の種類を選びます)			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
加熱方法	分量	目安時間			
蒸し物	200g	約10分	角皿+アミ1枚を上段	水位2まで※①	●太い根には切りこみを入れる。
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。
蒸し物	200g	約13分	角皿+アミ1枚を上段	水位2まで※①	●小房に分ける。
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。
蒸し物	200g	約10分	角皿+アミ1枚を上段	水位2まで※①	●根元のかたい皮を取る。
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。
蒸し物	400g	約20分	角皿+アミ1枚を上段	水位2まで※①	●3~4cm角に切る。
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。
蒸し物	200g	約20分	角皿+アミ1枚を上段	水位2まで※①	●1cm厚さに切る。
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。
蒸し物	400g	約20分	角皿+アミ1枚を上段	水位2まで※①	●2~3cm厚さに切る。
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。
蒸し物	1個 (150g)	約22分	角皿+アミ1枚を上段	水位2まで※①	●1個を4つに切る。(丸ごとは、加熱されにくいいため、できません)
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。
蒸し物	1本 (250g)	約22分	角皿+アミ1枚を上段	水位2まで※①	●1本を4等分に切る。 ●丸ごと加熱するときは、29ふかしも(31ページ)を参照。
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。
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。
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。
蒸し物	2本 (600g)	約17分	角皿+アミ1枚を上段	水位2まで※①	●皮をむく。
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。
蒸し物	4個	約16分	角皿+アミ1枚を上段	水位2まで※①	●冷蔵保存の卵を使う。
蒸し物	1杯(400g)	約16分	角皿+アミ2枚を上段	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。

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、取扱説明編 3ページにて該当する加熱方法のページを確認し、参照してください。

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	
		加熱方法	分量
肉類 (かたまり肉、薄切り肉、鶏肉、ひき肉)	冷凍	解凍→全解凍または サクリ解凍 ※かたまり肉→強め まぐろ(赤身)・いか・えび・ 魚を全解凍するとき →弱め	100~500g
魚介類 (まぐろの赤身、いか、えび、魚)			

蒸す・ゆでる

あたため・スタート以外は、初期画面から選ぶ方法で記載しています。

メニュー名	加熱前の状態	加熱方法	
		自動加熱	
		加熱方法	分量
ほうれん草	常温	メニュー選択→蒸し物・煮物 →26 蒸し青野菜	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	メニュー選択→蒸し物・煮物 →26 蒸し青野菜→強め	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	メニュー選択→蒸し物・煮物 →26 蒸し青野菜	100~400g
		急ぐときは、手動レンジで加熱します。	
かぼちゃ	常温	メニュー選択→蒸し物・煮物 →28 蒸しいも・かぼちゃ→弱め	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	メニュー選択→蒸し物・煮物 →27 蒸し根菜	100~400g
		急ぐときは、手動レンジで加熱します。	
大根	常温	メニュー選択→蒸し物・煮物 →27 蒸し根菜	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	メニュー選択→蒸し物・煮物 →28 蒸しいも・かぼちゃ	100~400g
		急ぐときは、手動レンジで加熱します。	
さつまいも	常温	メニュー選択→蒸し物・煮物 →28 蒸しいも・かぼちゃ	100~400g
		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	メニュー選択→メニュー検索→メニュー番号 →33 ゆで卵	2~8個
かに(生)	冷蔵	手動で加熱します。	

SHARP®

クックブック 取扱説明編

ウォーターオープン 家庭用

エイエックス エイダブル

形名 AX-AW400

HEALSIO

ヘルシオ

ウォーターオープン 家庭用 クックブック 取扱説明編 / 料理編

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



ご購入いただき、まことにありがとうございました。

このクックブック(取扱説明編/料理編)をよくお読みのうえ正しくお使いください。

※料理編は、裏表紙からご覧ください。

●ご使用前に、「安全上のご注意」を必ずお読みください。

●このクックブック(取扱説明編/料理編)は、保証書とともにいつでも見ることができる所に必ず保存してください。

※業務用として使用しないでください。

※お問い合わせ、ご相談窓口は取扱説明編69ページをご覧ください。

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。

製品登録の お願い

オンラインでの各種サポートサービスをご利用いただくために、(SHARP i CLUB)で
ご愛用製品の登録をお願いいたします。(登録無料)

<https://iclub.sharp.co.jp/m/>

スマートフォンや
携帯電話はこちらから



AX-AW400