SHARP

HEALSIO
ヘルシオ

AX-AW600

COOK BOOK
クックブック

水で焼いて、脱油・減塩・栄養素をキープ

おいしくて、健康的な毎日のお料理づくり







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

毎日のおいしいお料理作りは、

この便利さが欲しかった！

まかせて調理

材料を並べてキーを押すだけ！

➡ 10~37ページ

レシピ通りの材料がない・・・



レシピいらず

好みの材料でもOK！

レシピ通りの分量がない・・・



はかりいらず

分量が変わってもOK！

解凍するの忘れてた・・・



解凍いらず

冷凍のままでもOK！

まかせて調理の入門メニュー



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。

網焼き・揚げる



から揚げ

➡ 14~15ページ

焼く



ハンバーグ

➡ 20~21ページ

炒める



焼きそば

➡ 26~27ページ

蒸す・ゆでる



蒸し鶏

➡ 32~33ページ

無線LAN接続で 専用アプリと連携！

おすすめメニューの閲覧やお料理検索、作りたいメニューの加熱情報を送信できる！

メニューのいくつかをこのクックブックで紹介しています。

専用アプリ COCORO KITCHEN をダウンロード！

外出先からでも、おすすめメニューの閲覧やお料理検索のほか、作りたいメニューの加熱情報をヘルシオに送信することができます。



※詳しいレシピは専用アプリ「COCORO KITCHEN」(2ページ)参照

“ヘルシオ”におまかせ！



ヘルシオを初めてお使いの方におすすめ！

ヘルシオ定番メニュー

ヘルシオならではの健康メニューや人気メニューを12メニューご紹介。
初めの一歩は、まずこの中から試してみてください！





焼き物
ハンバーグ
➡20ページ



焼き物
鶏の照り焼き
➡39ページ



焼き物
焼きいも
➡45ページ



焼き魚
塩ざけ・塩さば
➡46ページ



ノンフライ
から揚げ（鶏もも肉）
➡50ページ



蒸し物
茶わん蒸し
➡58ページ



蒸し物
蒸し青野菜
➡59ページ



蒸し物
レトルトカレー&ごはん
➡64ページ



セットメニュー
モーニングセット
➡72ページ



ヘルシオあたため
サックリあたため
➡取扱説明書36ページ



ヘルシオあたため
しっとりあたため
➡取扱説明書38ページ



ヘルシオあたため
焼きたてパンあたため（パン・ピザ）
➡取扱説明書42ページ

普段よく使う、あたためなどの加熱方法

加熱早見表 をご覧ください

➡100~107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



➡100~105ページ

焼く

トースト、
もち 他



➡104~105ページ

蒸す・ゆでる

野菜、いも、
卵 他



➡106~107ページ

献立選びの悩みを"対話"で解決！

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！

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、取扱説明書（クラウドサービスガイド71ページ）をご覧ください。

もくじ

クックブックの料理をお作りになる前に 9 ページをまずお読みください。

まかせて調理

自動メニュー：40 メニュー
掲載メニュー：43 メニュー

こんな経験ありませんか？ 10

まかせて調理とは 12

網焼き・揚げる ページ

入門メニュー　●から揚げ 14

●＊から揚げ＆焼き野菜
●手羽中の照り焼き ＆ 野菜のもろみあえ
●ミックスグリル 16

●油淋鶏（ユーリンチー）＆ナムル
●タンドリーチキン＆＊フライドポテト
●チキンステーキ＆＊焼き野菜 17

●塩ざけ＆じゃがいものあえ物
●焼き魚＆焼きなます＆さつまいものあえ物
●厚揚げのおろしポン酢かけ 18

網焼き・揚げる 使いこなしのポイント 19



焼く ページ

入門メニュー　●ハンバーグ 20

●＊ハンバーグ＆＊添え野菜＆＊ゆで卵
●ピーマンの肉詰め＆＊焼き野菜
●ムニエル＆＊添え野菜 22

●グラタン
●ドリア
●ホイル焼き（白身魚と彩り野菜） 23

●鶏肉のパン粉焼き＆＊焼き野菜＆トマトソース
●じゃがいもの重ね焼き
●大根とベーコンのチーズ焼き 24

焼く 使いこなしのポイント 25



炒める ページ

入門メニュー　●焼きそば 26

●海鮮塩焼きそば
●チャーハン
●焼き肉チャーハン 28

●チンジャオロースー
●鶏肉とカシューナッツの炒め物
●ニラレバ炒め 29

●ホイコーロー
●えびのチリソース
●麻婆（マーボー）豆腐 30

炒める 使いこなしのポイント 31



蒸す・ゆでる ページ

入門メニュー　●蒸し鶏 32

●ゆで卵
●マカロニサラダ 34

●彩り蒸し野菜サラダ 34
●棒棒鶏（バンバンジー） 35
●コーンのヘルシー肉だんご
●豚バラ肉の蒸し物
●たらの野菜あんかけ 36
●アクアパッツア風紙包み蒸し
●あさりの酒蒸し

蒸す・ゆでる 使いこなしのポイント 37



焼き物・ノンフライ

「焼き物」のコツとポイント 38

焼き物

自動メニュー：20 メニュー
掲載メニュー：20 メニュー

ページ
●鶏の照り焼き 39
○ピリ辛チキン
○鶏のねぎみそ焼き
○焼きとり
●チキンステーキ
●鶏のもも焼き（オレンジソースがけ） 40
●スペアリブ
●焼き豚 41
●ローストポークのハーブマリネ焼き
＊グラタン 42
＊ドリア
＊えびのチリソース 43
＊鶏肉とカシューナッツの炒め物
焼き野菜のサラダ 44
焼きかぼちゃのコロコロサラダ
●焼きいも 45
○ベイクドポテト
●焼きなす
「焼き魚」のコツとポイント 46
●＊塩ざけ・●＊塩さば 46
●あじの開き 47
○さんまの開き
●照り焼き・みそ漬け（ぶりの照り焼き）
○さわらのみそ漬け
●さばの塩焼き 48
●さんまの塩焼き
「ノンフライ」のコツとポイント 49
「フライ」に関するよくあるご質問 49

ノンフライ

自動メニュー：8 メニュー
掲載メニュー：10 メニュー

ページ
＊から揚げ（鶏もも肉） 50
○から揚げ（豚肉）
●から揚げ（手羽元）
●ポテトコロッケ 51
○明太子フライ
○いわしのフライ
●ひと口とんかつ 52
こんがりパン粉
●春巻き 53
○春巻き（ツナ）
フライドポテト



もくじ

クックブックの料理をお作りになる前に 9 ページをまずお読みください。

蒸し物・低温調理・煮物・ごはん

「蒸し物・低温調理」のコツとポイント 54

「煮物」のコツとポイント 54

蒸し物・低温調理　自動メニュー：25 メニュー　掲載メニュー：25 メニュー　ページ

●サラダチキン 55
●ロースハム 55
●砂肝のオイル煮 56
●かきのオイル煮 56
●いかときゅうりの冷菜 57
●鶏と野菜の蒸し物 57
●温泉卵 58
●茶わん蒸し 58
○茶わん蒸し（洋風） 58
○茶わん蒸し（チーズ風味） 58

野菜を蒸す 59
●低温蒸し青野菜 59
○アスパラとエリンギのオイルあえ 59
●蒸し青野菜 59
○キャベツの半熟卵サラダ 59
●蒸し根菜 59
○根菜のサラダ 59
●蒸しいも・かぼちゃ 59
○じゃがいもの薬味あえ 59
●ほうれん草としめじの塩こうじあえ 60
●アスパラとえびのサラダ 60
●ふかしいも 61
●ブロッコリー＆アスパラのサラダ 61
○ミモザサラダ 61
●シュウマイ（手作り） 62
●たいの姿蒸し 62

煮物・ごはん　自動メニュー：8メニュー　掲載メニュー：9メニュー　ページ

●さんまの骨までやわらか煮 63
○いわしの骨までやわらか煮 63
○手羽先のやわらか煮 63
●黒豆 63
○昆布豆 63
●赤飯 64
○山菜おこわ 64
●＊レトルトカレー＆＊ごはん 64
ごはん 65
おかゆ 65

健康サポート・セットメニュー

健康サポートメニュー（低カロリーメニュー）　自動メニュー：4メニュー　掲載メニュー：6メニュー　ページ

●＊鶏のねぎみそ焼き＆＊焼き野菜 66
●あじの辛味焼き＆きのこのホイル焼き 66
●豚ヒレのケチャップ焼き＆きのこのレモンマリネ 67
●ひき肉のせ豆腐＆とろろ昆布煮 67

健康サポートメニュー（低塩メニュー）　自動メニュー：4メニュー　掲載メニュー：8メニュー　ページ

●さけのマリネ＆なすのチーズ焼き 68
●さばのピリ辛野菜あえ＆りんごおさつサラダ 68
●野菜の豆乳グラタン＆ツナじゃが 69
●鶏のごま焼き＆ごぼうの土佐煮 69

健康サポートメニュー（野菜たっぷりメニュー）　自動メニュー：4メニュー　掲載メニュー：8メニュー　ページ

●鶏のきのこ焼き＆根菜の和風マリネ 70
●ベジタブルバーグ＆野菜のチーズ風味 70
●肉と野菜のしょうが蒸し＆青菜のあえ物 71
●野菜の肉みそがけ＆れんこんのかつおあえ 71



●◎は自動メニューです。（◎は組み合わせ料理の総称）
○は、●と同じ操作でできるメニューです。材料、作り方などの詳細は、専用アプリCOCORO KITCHEN（2ページ）を参照してください。

モーニングセット

自動メニュー：17メニュー
掲載メニュー：17メニュー

	ページ
●トースト	73
◎＊モーニングセット（組み合わせ自在）	72
●ミートサンドパン ●目玉焼きトースト ●ピザトースト ●ハムチーズトースト ●じゃこトースト ●ツナマヨネーズトースト ●ピザトースト（市販品） ●りんごトースト	74
●アスパラベーコン ●目玉焼き ●焼き野菜 ●かぼちゃのチーズ焼き ●ラペ ●ツナキャベツのカレーマヨ風味 ●卵焼き ●市販の加工済食品	75



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

	ページ
◎＊お弁当用おかず（組み合わせ自在） ●ささ身ロール ●焼き魚３種 ●油揚げのチーズ巻き ●肉巻きブロッコリー＆トマト	76
●冷凍ハンバーグ ●冷凍春巻き ●タラモサラダ ●豚肉と高菜の混ぜごはん（具） ●ウインナーのマヨネーズ焼き ●鶏マヨグラタン ●チンゲン菜のじゃこあえ ●豚肉の甘辛炒め ●かぼちゃサラダ	77
●鶏そぼろ ●いり卵 ●ハムエッグ ●まいたけのきんぴら ●にんじんのきんぴら ●カンタンチンジャオ ●セサミチキン ●エリンギのベーコン巻き	78

レンジで１品

5分おかず

自動メニュー：5メニュー
掲載メニュー：5メニュー

	ページ
●牛肉とレタスのごま風味 ●豚肉と大根のしょうが風味	79
●ほたてともやしのコンソメ風味 ●白身魚の野菜蒸し ●ぶりの酢煮	80

カンタン煮物

自動メニュー：5メニュー
掲載メニュー：5メニュー

	ページ
●かぼちゃの煮物 ●さつまいもの甘辛煮	81
●トマト缶煮こみ ●なすとししとうの煮物 ●大根とベーコンの煮物	82

カンタンパスタ

自動メニュー：5メニュー
掲載メニュー：5メニュー

	ページ
●ミートソースパスタ ●ナポリタン	83
●あさりのパスタ ●えびとアスパラガスのクリームパスタ ●ペンネアラビアータ	84



もくじ

クックブックの料理をお作りになる前に 9 ページをまずお読みください。

お菓子・ドライフード

お菓子作りのコツとポイント 85

ケーキ ページ

●スポンジケーキ 86
●パウンドケーキ 87
●ロールケーキ 88
●シフォンケーキ 89
●チーズケーキ 89
●クッキー 90
●スノーボールクッキー 90
●シュークリーム 91
●プリン（なめらかタイプ） 92
○豆乳プリン（なめらかタイプ） 92

自動メニュー：16 メニュー
掲載メニュー：19 メニュー

●野菜ジュースの蒸しパン 92
●焼きりんご 93
●おはぎ 93

ドライフード ページ

●ドライフード（セミドライ） 94
●ドライフード（チップス） 94
●ドライフード（おつまみ） 94

ホワイトソース 95
カスタードクリーム 95
いちごジャム 95

パン・ピザ

パン作りのコツとポイント 96

パン・ピザ ページ

●ロールパン 96
●カンタンパン 97
●フォカッチャ 97

自動メニュー：6 メニュー
掲載メニュー：6 メニュー

●ピザ（レギュラー） 98
＊ツナトマト／＊たらこ／＊キムチ
●ピザ（クリスピー） 99
＊生ハムとルッコラ／＊アンチョビと野菜 98
●ピザ（市販品） 99

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 100
焼く 104
生ものを解凍する 106
蒸す・ゆでる 106

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202メニューとは、下記の合計数です。

- あたため（牛乳、酒、好みの温度、サックリあたためなど）の12メニューと、解凍（全解凍・サックリ解凍）の2メニューの計14メニュー
- 4 ～ 8 ページのもくじのメニュー名に●または○が付いている計188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。
※○が付いているメニューの材料、作り方などの詳細は、専用アプリCOCORO KITCHEN（2ページ）を参照してください。

■クックブック掲載メニュー数207メニューとは、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、含んでいない数字です。

クックブックで使用している、付属品以外の容器について

・市販の金属製のザルやボール、バットを使って便利に加熱できるメニューを掲載しています。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。
・ホーロー製のボール、バットも使用できます。

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）	マカロニサラダ 34 ページ
金属製ボール 	直径 約24cm　高さ9cm（写真）	黒豆 63 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 64 ページ さんまの骨までやわらか煮 63 ページ マカロニサラダ 34 ページ

クックブックの料理をお作りになる前に

加熱時間の目安

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

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

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：矢澤彩香准教授）にて監修しています。
・＊印のついているカロリーは一般調理による、材料表にない吸油分などを考慮しています。
・「塩分」は食塩相当量のことです。お菓子・パンに使用しているバターは、無塩バターで計算しています。

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。



鶏の照り焼き

焼き上げ　アミ　下段・角皿　目安時間　約23分　水タンクの水位　1以上

材料（4人分）　約258kcal＊　塩分1.4g

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

＊2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。
2 鶏肉は皮にフォークで穴を開け、身の厚いところを切り開く。
3 ビニール袋にたれと鶏肉を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら約30分漬けこむ。
4 鶏肉の皮を上にして調理網の中央寄りにのせる。

クックブックメニュー » 検索 » クックブックから探す » 焼き物・ノンフライ
» すべてのメニュー » 鶏の照り焼き » 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）

・まかせて調理 なら添え野菜も同時に焼くことができます！

肉を並べた調理網の空いたスペースに、好みの野菜（1cm厚さに切ったかぼちゃ、パプリカなど）を重ならないようにして並べ、網焼き・揚げる で加熱する。
冷凍した肉を解凍せずに焼けます。

同じ操作でできるメニュー



ピリ辛チキン　鶏のねぎみそ焼き　焼きとり

※詳しいレシピは専用アプリ「COCORO KITCHEN」(2ページ)参照

作り方文章中のことば

・手動でするときは
手動調理で加熱するときの目安です。

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

・手動加熱
設定は目安です。様子を見ながら加熱してください。

お料理写真について

・盛りつけ例です。
・食材の種類や状態などにより、写真とは仕上がりが異なる場合があります。

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。



同じ操作でできるメニュー

同じ操作でできるメニューの例を紹介しています。詳しいレシピは専用アプリ「COCORO KITCHEN」をご覧ください。（2 ページ参照）

食品の出し入れ

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

こんな経験
ありませんか？

CASE 1

あ、レシピ通りの
材料がない！



CASE 2

いつもフライパンで
作っているけど
焼き加減が難しい・・・



CASE 3



使おうと思っていたお肉
解凍しておくの
忘れてた！！

CASE 4

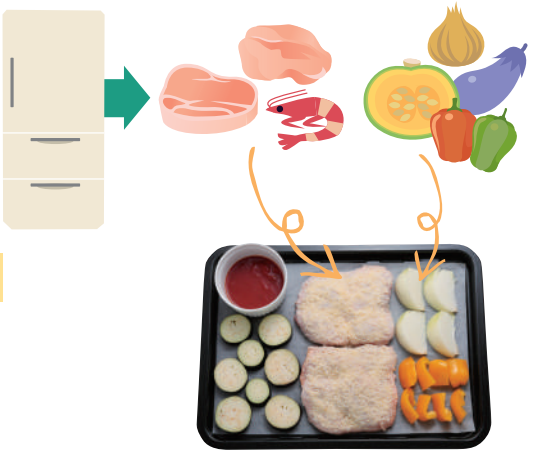


揚げ物は鍋につきっきりで
夏場は暑いわ～

これからは…

まかせて調理で解決！

レシピいらず

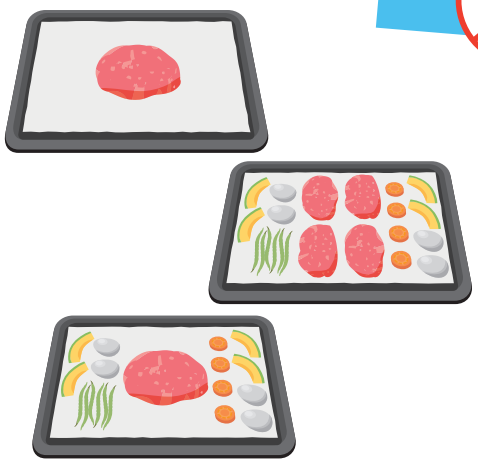


「家の冷蔵庫に入っている
好みの材料※で」

切って！並べて！ヘルシオに入れるだけ

お肉でもお魚でもOK！
お野菜も家にあるものを付け合わせに。

はかりいらず

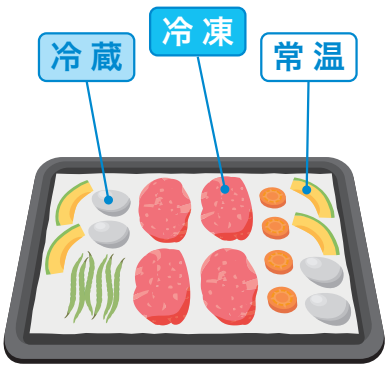


「お好みの量※や
作りたい量でいいんです」

1人分でも4人分でも

少ない量でも多くてもOK！
いちいち量らなくても大丈夫！

解凍いらず



「冷凍・冷蔵・常温が
すべて一緒でもOK！」

解凍の手間や時間から解放

面倒な解凍の段取りや手間が
いらないから便利！

※食材の種類や形状などによって仕上がりが変わります。食材の総重量は約1kg（蒸す・ゆでるは約800g）を目安にしてください。
詳しくは、各加熱のメニュー例と「使いこなしのポイント」を必ずご覧ください。

まかせて調理とは

肉も魚も野菜も同時に自動調理

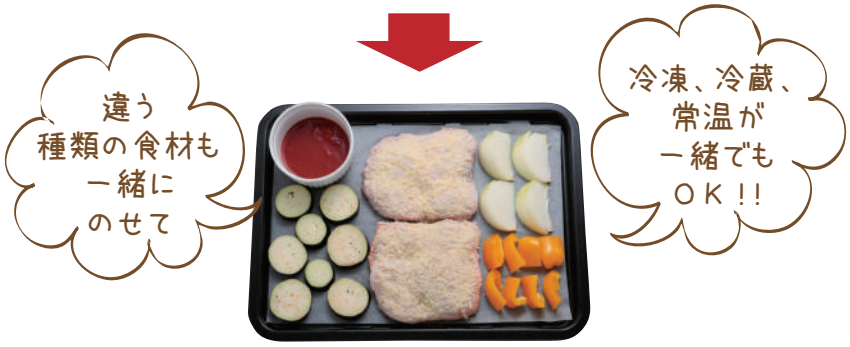
食材の種類や保存温度、
分量などが変わっても
ヘルシオに
まかせて!!

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

わが家の好みに合わせて、

角皿に材料を









鶏肉のパン粉焼き＆焼き野菜＆トマトソース

毎日かんたんクッキング！！

のせてキーを押すだけ！

網焼き 揚げる

網にのせて焼きます。

- 肉や魚の塩焼きや、漬け焼きなどができます。
- から揚げなど、ノンフライの調理ができます。
- 好みの野菜も一緒にのせれば、付け合わせも同時に仕上がり、時短調理ができます。



焼く

角皿に直接置いて焼きます。

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



炒める

角皿に広げて加熱します。

- フライパン感覚で、焼きそばなどができます。
- 市販の合わせ調味料なども使えます。



蒸す ゆでる

野菜、肉、魚、卵、市販品など いろいろ蒸すことができます。

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



【まかせて調理】を上手にお使いいただくために…

- 各加熱の「使いこなしのポイント」を必ずご覧ください。
- 仕上がりは、食材の種類や形状、味つけなどによって多少異なります。加熱の延長方法なども、「使いこなしのポイント」をご参照ください。

まかせて調理
入門メニュー

から揚げ

まかせて調理「網焼き・揚げる」で作れるから揚げを
液晶画面と音声でわかりやすく案内します！



作り方

焼き上げ　アミ　下段・角皿

水タンクの水位　1以上



1 水タンクに水を入れる。



2 鶏肉は1枚をそれぞれ8等分に切る。

※小さく切ると、焼き過ぎになります。

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

冷凍しておいた鶏肉も使えますよ。



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よ♪

操作



材料

（4人分の目安分量）
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



※から揚げは、**まかせて調理** ≫ **網焼き・揚げる** で作れます。

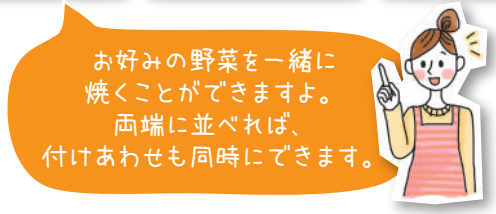
※ **クックブックメニュー** ≫ **検索** ≫ **クックブックから探す** ≫ **焼き物・ノンフライ** のから揚げ（鶏もも肉）でも作れます。

50 ページを参照ください。









詳しいポイントは
「使いこなしのポイント」19ページを見てくださいね！



4 3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。



まかせて調理

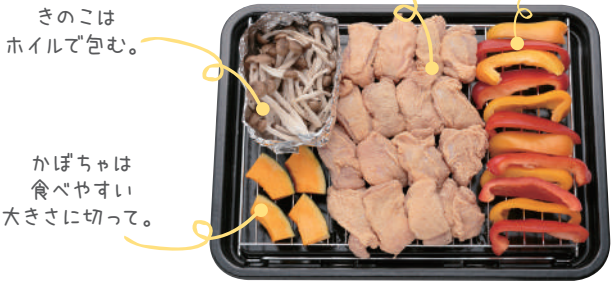
網焼き・揚げる

19ページ 使いこなしのポイント

※目安時間は、食材の種類や保存温度などによって変わります。

焼き上げ　アミ　下段・角皿　目安時間 20〜30分　水タンクの水位 1以上

から揚げ＆焼き野菜







手羽中の照り焼き&野菜のもろみあえ



ミックスグリル

えびは、オリーブオイルをまぶして、ホイルの型にのせる。

バターソースをのせてグラタン風に。

両端の空いたスペースに好みの野菜をのせて。

豚肉は、焼き肉のたれに漬け込み、余分なたれは取り除いてのせる。



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



ユーリンチー
油淋鶏＆ナムル

鶏肉はひと口大に切って
酒、しょうゆで下味をつけ、
汁気をふいてから片栗粉をまぶす。

加熱後、甘酢をかけてどうぞ。



ナムルの野菜（もやしや細切りのにんじん）は
ホイルで包む。

加熱後水気をきって、
ごま油、ごま、鶏がらスープの素、塩であえます。

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



網焼き・揚げる

タンドリーチキン＆フライドポテト

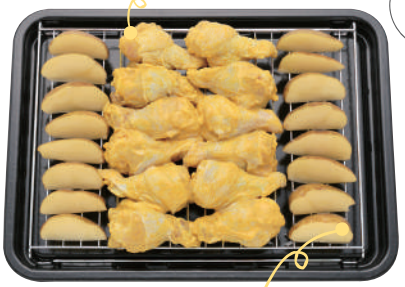
鶏手羽元の漬けこみ（4人分）
- 鶏手羽元……12本（1本60g）
  塩小さじ1、レモン汁1/2個分をすりこみ、たれに漬けこむ。
- たれ
  - プレーンヨーグルト……150g
  - にんにく、しょうが（すりおろす）……各大さじ1/2
  - カレー粉、ターメリック……各大さじ1/2
  - 塩……小さじ1
  - チリパウダー……小さじ1/2



強め
スタート後、
30秒以内に押す。

たれに漬けこんだ手羽元
冷蔵室で2〜3時間たれに漬けこんだあと、
汁気をきって焼きます。

一晩中漬けこむと
味が染み込んで
さらにおいしく！

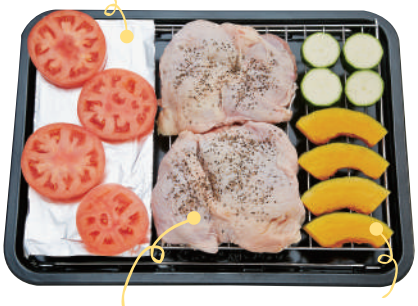


ビニール袋に
入れてまぶしつけると
後始末がラク！

じゃがいもに油をまぶして並べる。

チキンステーキ&焼き野菜

アルミホイル



鶏もも肉は塩、こしょうをする。
好みでドライハーブもいいですね。

ズッキーニ
かぼちゃ

ワンポイントアドバイス
- 鶏肉は皮を上にして焼きます。
  身の厚い部分は切り開いてくださいね。
- 冷凍していた肉も同じように焼けます。
  ホームフリージングのコツ（37ページ）



まかせて調理

網焼き・揚げる

［操作］ まかせて調理 » 網焼き・揚げる » スタート

※目安時間は、食材の種類や保存温度などによって変わります。

焼き上げ　アミ　下段・角皿　目安時間 20〜30分　水タンクの水位 1以上

塩ざけ＆じゃがいものあえ物

切り身魚や、みそ漬け、魚の開き（ホッケやあじ）も網にのせるだけ！

切り身魚の他、
魚の開きなどでもOK。

じゃがいもは7〜8mm厚さに切る。
加熱後バターとしょうゆで味付けます。





ワンポイントアドバイス

- 野菜やいもも一度に焼けます。
- 冷凍していた切り身魚も同じように焼けます。
  ホームフリージングのコツ（37ページ）

焼き魚＆焼きなます＆さつまいものあえ物



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

野菜は、大根、にんじん、れんこんなどお好みで。



加熱後、熱いうちに甘酢
（酢、砂糖が同量に塩少々加える）に漬けます。

厚揚げのおろしポン酢かけ

おろしポン酢でどうぞ。しょうがじょうゆでもいいですね。

厚揚げと野菜は
食べやすい大きさに切る。



加熱するときは、
アルミホイルを
閉じる。

なすは、加熱前に
少し油をまぶしてもよいでしょう。



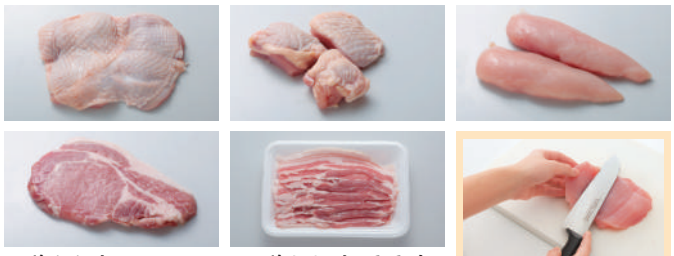
網焼き・揚げる

使いこなしのポイント

食材と準備

●のせる食材の総量は1kgまでを目安に。また、形状は下記写真やお料理写真（14〜18ページ）を参考にしてください。
●冷凍・冷蔵・常温のものが使えます。

肉類



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

※厚みのある肉は1.5cm以下に切り開きます。

野菜類



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

魚介類



・切り身魚、魚の開き
・ししゃも→下記 仕上がりの調節 参照
※さんまなどの一尾魚は48ページを参照して加熱します。

市販品

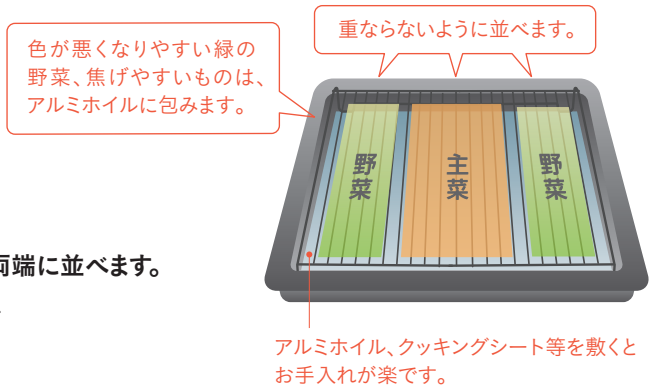
・加工済食品
（チキンナゲット、フライドポテト、シュウマイ、お好み焼き）→下記 仕上がりの調節 参照

味つけ

●ご家庭の調味料や、市販の合わせ調味料が使えます。

置き方・並べ方

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



仕上がりの調節

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

弱め を押す

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

強め を押す

・手羽元などの厚みのある食材

アドバイス

●食材の種類や形状、市販品はメーカーなどによって仕上がりが変わります。
●加熱を追加したい食品がある場合は、できあがっている食品を取り出してから 延長 で追加します。
●手動でするときは、下段に入れ、「ウォーターグリル・予熱なし」で様子を見ながら加熱します。
●市販のピザは、角皿にのせて「ピザ（市販品）」で加熱します。（99ページ参照）

まかせて調理
入門メニュー

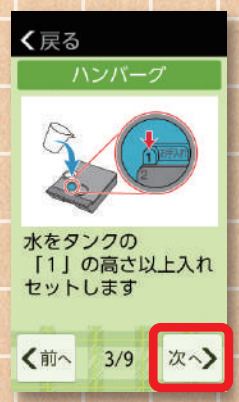
ハンバーグ

まかせて調理「焼く」で作れるハンバーグを
液晶画面と音声でわかりやすく案内します！

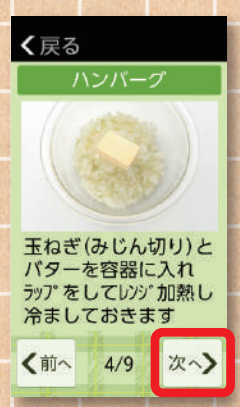


作り方

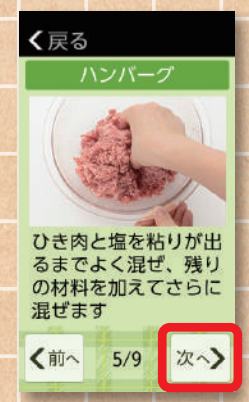




1 水タンクに水を入れる。

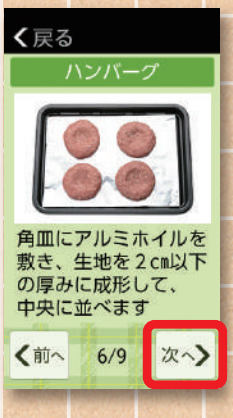


2 玉ねぎとバターを耐熱容器に入れ、ラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)
レンジ600Wで2分~2分30秒加熱し、汁気をきって冷ます。



3 パン粉は牛乳で湿らせておく。
ボールに合びき肉と塩を入れてしっかり練り、残りの材料を加えてさらに混ぜる。

手にサラダ油をつけてから成形するとよいでしょう。



4 角皿にアルミホイルを敷き、薄くサラダ油をぬる。
3のハンバーグ生地を4等分して、直径9cmの平らな丸形にととのえる。
角皿の中央に並べ、中央をくぼませる。

※生地中央の厚さは、約1.5cmがおすすめです。

操作



材料

(4人分の目安分量)
約308kcal　塩分1.3g

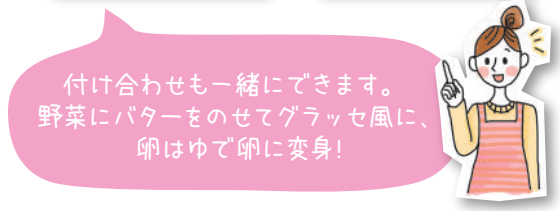
- 玉ねぎ(みじん切り)……小1個(150g)
- バター……15g
- パン粉……30g
- 牛乳……大さじ3
- 合びき肉……400g
- 塩……小さじ2/3
- A
  - 溶き卵……M1/2個分
  - こしょう、ナツメグ……各少々



※ハンバーグは、
まかせて調理 » **焼く** で作れます。







詳しいポイントは
「使いこなしのポイント」25ページを見てくださいね！



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。

調理できる他のお料理例も、紹介していますよ。ボタンを押してみてくださいね。



※目安時間は、食材の種類や保存温度などによって変わります。

25ページ 使いこなしのポイント

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

ハンバーグ＆添え野菜＆ゆで卵



ご注意

ゆで卵の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

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





ピーマンの肉詰め＆焼き野菜



ムニエル＆添え野菜





グラタン

レシピは 42 ページ

定番のマカロニグラタン。
ホワイトソースも缶詰を使えば準備もカンタン。





ワンポイントアドバイス

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



ドリア

マカロニをごはんに代えれば、
ドリアに！

レシピは 42 ページ

ホイル焼き（白身魚と彩り野菜）

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



好みの白身魚に
せん切り野菜をのせて。

加熱するときは、
アルミホイルを閉じる。



焼く

［操作］ まかせて調理 » 焼く » スタート

焼き上げ　下段　角皿　目安時間 20〜30分　水タンクの水位 1以上

※目安時間は、食材の種類や保存温度などによって変わります。

鶏肉のパン粉焼き＆焼き野菜&トマトソース

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

- パン粉……大さじ4
- 粉チーズ……大さじ2

パン粉と粉チーズを混ぜて、塩、こしょうをした肉にのせる。



トマトソースも同時に加熱！

好みの野菜

なすは、油をまぶして焼くとよいでしょう！

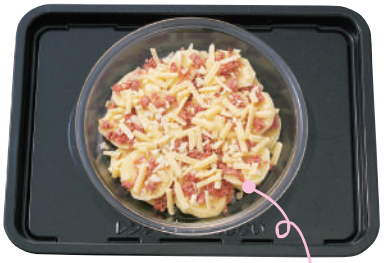




じゃがいもの重ね焼き

強め
スタート後、30秒以内に押す。

じゃがいもも5mm厚さ以下に切れば
下ゆでなしでできて、手間なし！



じゃがいもが、2層くらいになるように並べるのが適当です。

じゃがいもとコンビーフやベーコンを平らな耐熱容器に並べ、塩、こしょう、ピザ用チーズを散らす。

大根とベーコンのチーズ焼き

強め
スタート後、30秒以内に押す。

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



焼く

使いこなしのポイント

食材と準備

●のせる食材の総量は1kgまでを目安に。また、形状は下記写真やメニュー例(20〜24ページ)を参考にしてください。
●冷凍・冷蔵・常温のものが使えます。

ハンバーグ・グラタン



・ハンバーグ生地
(生地の厚みの目安は、中央のくぼみが1.5cm以下)



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

魚介類



・切り身魚
(ムニエル、バター焼きなどに)

野菜類



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

市販品



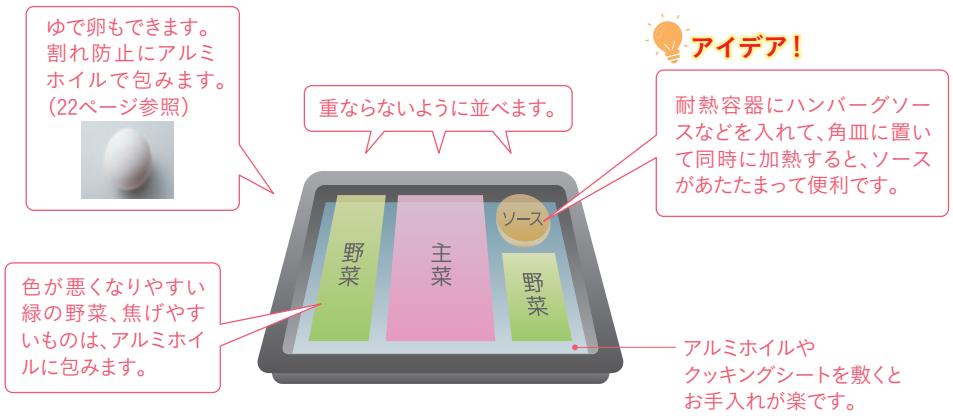
・ぎょうざ
ぎょうざは水にくぐらせてから、アルミホイルをふんわりかぶせる。角皿にクッキングシートを敷くときれいにはがせます。
※「ハネ」つきや、別添えの「ハネの素」を使うと、上手く焼けません。
※ 手作りのぎょうざはできません。

味つけ

●ご家庭の調味料や、市販の合わせ調味料が使えます。

置き方・並べ方

●主菜(肉、魚など)は中央に、野菜(火の通りやすいもの)は両端に並べます。



仕上がりの調節

●食材によっては 仕上がりの調節 を使うものがあります。スタート後30秒以内に 強め を押します。
食材を容器や皿に入れるもの(じゃがいもの重ね焼きや大根とベーコンのチーズ焼きなど)

アドバイス

●食材の種類や形状、市販品はメーカーなどによって仕上がりが変わります。
●加熱を追加したい食品がある場合は、できあがっている食品を取り出してから 延長 で追加します。
●手動でするときは、下段に入れ、「ウォーターグリル・予熱なし」で様子を見ながら加熱します。
●市販のピザは、角皿にのせて「ピザ(市販品)」で加熱します。(99ページ参照)

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

まかせて調理
入門メニュー

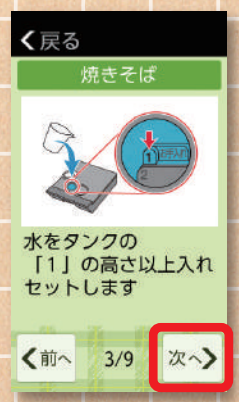
焼きそば

まかせて調理「炒める」で作れる焼きそばを
液晶画面と音声でわかりやすく案内します！

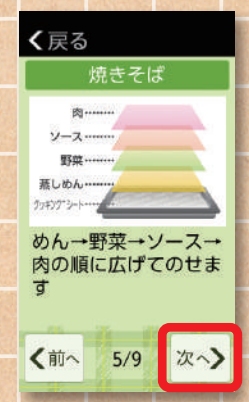


作り方











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。

操作



材料

（4人分の目安分量）
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）……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



※焼きそばは、
まかせて調理 ≫ **炒める** で作れます。







詳しいポイントは
「使いこなしのポイント」31ページを見てくださいね！



4 3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。



炒める

31ページ 使いこなしのポイント

※目安時間は、食材の種類や保存温度などによって変わります。

炒める	下段	目安時間	水タンクの水位
	角皿	20〜30分	1以上



海鮮塩焼きそば

焼きそば(26ページ)の
肉の代わりに魚介類をのせます。
大きめのえびを使えば豪華な一品に。

チャーハン

好みの味つけでどうぞ。





材料例(4人分)

ごはん……600g
　しょうゆ 小さじ2、サラダ油 小さじ1を混ぜる

具
白ねぎ……2本
にんじん……100g
ピーマン……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……4枚



焼き肉チャーハン

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

チンジャオロースー

シャキシャキのピーマンがおいしいです。







鶏肉とカシューナッツの炒め物

レシピは 43 ページ



ニラレバ炒め



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



炒める

［操作］ まかせて調理 » 炒める » スタート

炒める 下段 角皿 目安時間 20〜30分 水タンクの水位 1以上

※目安時間は、食材の種類や保存温度などによって変わります。



ホイコーロー

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

**汁気が多いものは
底が平らな耐熱容器に入れて
加熱します。**

お皿で加熱 強め スタート後、30秒以内に押す。



えびのチリソース

レシピは 43 ページ

市販の合わせ調味料で手軽に作るもよし！



全体を混ぜてから
加熱します。



マーボー
麻婆豆腐

豆腐がくずれる心配がなくカンタンに作れます。

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



炒める 使いこなしのポイント

食材と準備

●のせる食材の総量は1kgまたは4人分相当までを目安に。
また、形状は下記写真やメニュー例（26〜30ページ）を参考にしてください。
●冷凍・冷蔵・常温のものが使えます。

肉類




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

野菜類




食べやすい大きさに切る。
（市販のカット野菜も使えます）

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

魚介類




- **えび、いか、シーフードミックスなど**
食べやすい大きさに切る。

その他




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

味つけ



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

置き方・並べ方

●汁気があるものは、底が平らな耐熱性の容器や皿を使います。
（えびのチリソースや麻婆（マーボー）豆腐など→30ページ参照）
下記 仕上がりの調節 参照





冷凍の肉や魚介類は「バラ凍結」のものを使い、ばらして並べます。

クッキングシートを敷きます。

仕上がりの調節

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

アドバイス

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

まかせて調理
入門メニュー

蒸し鶏

まかせて調理「蒸す・ゆでる」で作れる蒸し鶏を
液晶画面と音声でわかりやすく案内します！



作り方







1 水タンクに水を入れる。



2 鶏むね肉は、身の厚いところを1.5cm以下に切り開く。塩をふり、しばらく置く。



3 角皿にアミを置き、鶏肉を並べる。

操作



材料

（4人分の目安分量）
約174kcal　塩分0.2g

鶏むね肉（皮なし）……2枚（1枚300g）
塩……適量

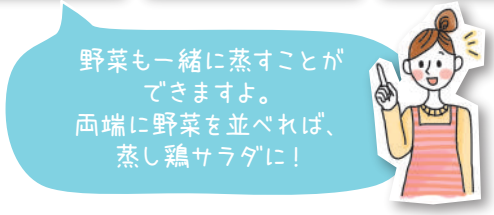


※蒸し鶏は、
まかせて調理 ≫ **蒸す・ゆでる**
で作れます。









詳しいポイントは
「使いこなしのポイント」37ページを見てくださいね！



4 3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。



調理できる他のお料理例も、紹介していますよ。ボタンを押してみてくださいね。

まかせて調理

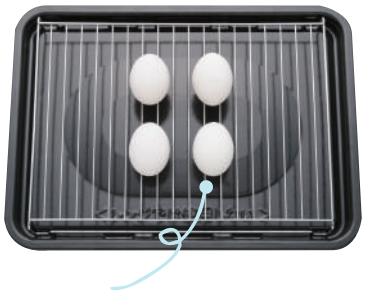
蒸す・ゆでる

※目安時間は、食材の種類や保存温度などによって変わります。

37ページ 使いこなしのポイント

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

ゆで卵



卵は中央寄りに並べる

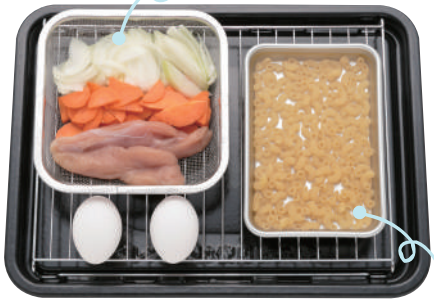
加熱後、必ず流水につけて、充分冷めてから殻をむく





マカロニサラダ

野菜や肉などは、お好みで。肉は1cm厚さに切る。



マカロニの材料を金属製バットに入れる。

マカロニ(8分ゆでタイプ)70gに対して、水300mL、塩少々

加熱後、水気をきります。

彩り蒸し野菜サラダ

冷凍のえだ豆、ミックスベジタブル。



好みの野菜や卵、ウインナー。





バンバンジー
棒棒鶏

ごまだれ以外にも、
ソースを代えて楽しみましょう。



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

コーンのヘルシー肉だんご





肉だんご生地の材料（4人分）
鶏ひき肉（むね肉）……200g
塩……小さじ2／3
木綿豆腐（水気をきる）……100g
ごま油……小さじ1
しょうが（すりおろし）……10g



豚バラ肉の蒸し物

ねぎだれ、キムチなど好みのタレでどうぞ。



まかせて調理

蒸す・ゆでる

［操作］ まかせて調理 » 蒸す・ゆでる » スタート

※目安時間は、食材の種類や保存温度などによって変わります。

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



たらの野菜あんかけ

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

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

野菜あんの材料を金属製バットに入れる。
加熱前後によく混ぜます。



たらは塩をする。

アクアパッツア風紙包み蒸し



クッキングシートの端をホッチキスで止めて、舟形を作ります。

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





あさりの酒蒸し

強め
スタート後、30秒以内に押す。

底が平らな耐熱容器にあさりを入れて、酒をふりかける。



※アミは使いません。

蒸す・ゆでる

使いこなしのポイント

食材と準備

●のせる食材の総量は800gまでを目安に。また、形状は下記写真やメニュー例（32〜36ページ）を参考にしてください。
●冷凍・冷蔵・常温のものが使えます。

肉類





・鶏むね肉、
鶏もも肉（骨なし・カット）、
ささ身、薄切り肉など



※ 厚みのある肉は1.5cm以下に切り開きます。

野菜類





食べやすい大きさに切る。
（市販のカット野菜も使えます）

※根菜、いも・かぼちゃ類は厚みを1cm以下に切ります。

魚介類





・切り身魚、えび、いか、シーフードミックスなど

市販品



・シュウマイ、中華まん
（1個80gまで）
※冷凍の中華まんはできません。

その他



・卵

※加熱後は、必ず流水につけて充分冷めてから殻をむきます。

ご注意 ゆで卵の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

味つけ

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

置き方・並べ方

アイデア！
ゆで卵もできます。



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

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

アドバイス

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

ホームフリージングのコツ

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




味つけ

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

焼き物・ノンフライ

「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。

油を減らしたいメニュー 水

（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、ウォーターオーブン加熱を使います。
- 熱量の高い過熱水蒸気で、すばやく食品内部の余分な脂を落とします。

ビタミンCなどを多く残したいメニュー 水

（例）焼き野菜のサラダ

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

生の素材にスピーディに火を通したいメニュー 水

（例）焼きいも

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

おさえておきたいコツとポイント

手動調理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。

角皿にアルミホイルやクッキングシートなどを敷くと、調理後のお手入れが楽です。

- 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。







鶏の照り焼き

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

材料（4人分）　約258kcal＊　塩分1.4g

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

＊2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。
2 鶏肉は皮にフォークで穴を開け、身の厚いところを切り開く。
3 ビニール袋にたれと鶏肉を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら約30分漬けこむ。
4 鶏肉の皮を上にして調理網の中央寄りにのせる。

クックブックメニュー » 検索 » クックブックから探す » 焼き物・ノンフライ » すべてのメニュー » 鶏の照り焼き » 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）

＊まかせて調理 なら添え野菜も同時に焼くことができます！

肉を並べた調理網の空いたスペースに、好みの野菜（1cm厚さに切ったかぼちゃ、パプリカなど）を重ならないようにして並べ、網焼き・揚げる で加熱する。
冷凍した肉を解凍せずに焼けます。

同じ操作でできるメニュー


ピリ辛チキン


鶏のねぎみそ焼き


焼きとり

※詳しいレシピは専用アプリ「COCORO KITCHEN」（2ページ）参照

チキンステーキ

焼き上げ | アミ 下段・角皿 | 目安時間 約25分 | 水タンクの水位 1以上

材料（4人分）　約315kcal＊　塩分1.8g

- 鶏もも肉……2枚（500g）
- 赤パプリカ……1個
- 黄パプリカ……1個
- 塩、黒こしょう……各少々
- A
  - にんにく（薄切り）……ひとかけ
  - 好みのハーブ……大さじ1
  - オリーブオイル……大さじ2
  - 塩……小さじ1
  - 黒こしょう……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 鶏肉は皮にフォークで穴を開け、身の厚いところを切り開いてそれぞれ2等分に切る。
3 ビニール袋にAと鶏肉を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら約30分漬けこむ。パプリカは種を取って8等分に切る。
4 3の肉を調理網の中央寄りにのせ、塩、黒こしょうをふる。パプリカを肉の両端にのせる。
5 鶏肉の皮を上にして調理網の中央寄りにのせる。

クックブックメニュー » 検索 » クックブックから探す » 焼き物・ノンフライ » すべてのメニュー » チキンステーキ » 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25分（2人分は約22分）





鶏のもも焼き（オレンジソースがけ）

焼き上げ　アミ　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349kcal　塩分0.8g

- 鶏骨つきもも肉……4本（1本200g）
- 塩、こしょう……各適量
- オレンジソース
  - マーマレード……140g
  - 水……大さじ1
  - コーンスターチ……小さじ1
  - バター……10g
  - 塩……小さじ1/3
  - こしょう、ローズマリー……各適量

＊2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。

2 鶏肉は皮にフォークで穴を開け、裏から骨に添って肉を切り開き、塩、こしょうをする。

3 角皿にアルミホイルを敷き、調理網をのせる。鶏肉の皮を上にして調理網にのせる。

クックブックメニュー » 検索 » クックブックから探す » 焼き物・ノンフライ » すべてのメニュー » 鶏のもも焼き（オレンジソースがけ） » 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35分（2人分は約30分）

4 オレンジソースの材料をあたため、肉にかける。

スペアリブ

焼き上げ　アミ　下段・角皿　目安時間　約30分　水タンクの水位　1以上

材料（4人分）　約329kcal＊　塩分1.6g

- 豚肉スペアリブ（10cm長さのもの）……600g
- たれ
  - しょうゆ……大さじ2
  - 酒……大さじ1 1/2
  - トマトケチャップ……大さじ1
  - 砂糖、サラダ油……各大さじ1/2
  - 玉ねぎ（すりおろす）……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分漬けこむ。

3 汁気をきった2を調理網の中央寄りに並べる。

クックブックメニュー » 検索 » クックブックから探す » 焼き物・ノンフライ » すべてのメニュー » スペアリブ » 分量選択 » スタート

手動でするときは：ウォーターオーブン・予熱なしの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、延長または手動調理で加熱を追加してください。





焼き豚

焼き上げ　アミ　下段・角皿　目安時間　約1時間5分　水タンクの水位　1以上

材料（6人分）　約292kcal　塩分2.9g

豚肩ロース肉（かたまり）……600g
たれ
- しょうゆ……1/2カップ
- 砂糖、酒……各大さじ3
- ねぎ（みじん切り）……少々
- しょうが、にんにく（すりおろす）……各少々

たこ糸

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

クックブックメニュー » 検索 » クックブックから探す » 焼き物・ノンフライ » すべてのメニュー » 焼き豚 » スタート

手動でするときは：ウォーターオーブン・予熱なしの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。冷めれば、たこ糸を取り、薄切りにする。

＜アドバイス＞
肉を漬けこんだたれを煮つめて肉にかけてもよいでしょう。

ローストポークのハーブマリネ焼き

焼き上げ　アミ　下段・角皿　目安時間　約1時間5分　水タンクの水位　1以上

材料（6人分）　約333kcal　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室で2～3時間漬けこむ。
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）

クックブックメニュー » 検索 » クックブックから探す » 焼き物・ノンフライ » すべてのメニュー » ローストポークのハーブマリネ焼き » スタート

手動でするときは：ウォーターオーブン・予熱なしの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。



グラタン

焼き上げ　下段　角皿　目安時間　約26分　水タンクの水位　1以上

材料（4人分）　約402kcal　塩分1.3g

ホワイトソース
　…2カップ分（95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 水タンクに水を入れる。

4 2にゆでたマカロニを加えて塩、こしょうをし、ホワイトソースの半量であえ、薄くバター（分量外）をぬったグラタン皿に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。

5 角皿に4を並べる。
まかせて調理 » 焼く » 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26分

6 加熱後、パセリを散らす。

グラタンのポイント

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



ドリア

焼き上げ　下段　角皿　目安時間　約26分　水タンクの水位　1以上

材料（4人分）　約493kcal　塩分1.4g

ホワイトソース
　・1カップ分（95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 水タンクに水を入れる。

4 1の具、ごはん、Bを混ぜ、薄くバター（分量外）をぬったグラタン皿に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。

5 角皿に4を並べる。
まかせて調理 » 焼く » 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26分





えびのチリソース

焼き上げ　下段　角皿　目安時間　約23分　水タンクの水位　1以上

材料（4人分）　約125kcal　塩分1.7g

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

1 水タンクに水を入れる。
2 えびとAをからめておく。
3 底の平らな耐熱容器にしめじ、白ねぎとB、2を加えて全体を混ぜ、角皿にのせる。

まかせて調理 » 炒める » スタート » 強め ※30秒以内に押す。

手動でするときは：ウォーターオーブン・予熱なしの250℃で約23分

4 加熱後、よく混ぜる。

鶏肉とカシューナッツの炒め物

焼き上げ　下段　角皿　目安時間　約21分　水タンクの水位　1以上

材料（4人分）　約313kcal　塩分1.0g

- 鶏もも肉（2cm角に切る）……400g
- 塩、こしょう……各少々
- ピーマン（2cm角に切る）……4個
- 白ねぎ（1cm幅に切る）……1本
- たけのこの水煮（1cm角に切る）……50g
- A
  - オイスターソース……大さじ1
  - しょうゆ……小さじ1/2
  - しょうが（すりおろす）……1/2かけ
  - 鶏がらスープの素……小さじ1/2
  - 水……小さじ4
  - 片栗粉……大さじ1
- カシューナッツ……60g
- クッキングシート

1 水タンクに水を入れる。
2 鶏肉に塩、こしょうする。
3 2、野菜、Aをよく混ぜ合わせてクッキングシートを敷いた角皿に重ならないように広げ、カシューナッツを散らす。

まかせて調理 » 炒める » スタート

手動でするときは：ウォーターオーブン・予熱なしの250℃で約21分

4 加熱後、よく混ぜる。



焼き野菜のサラダ

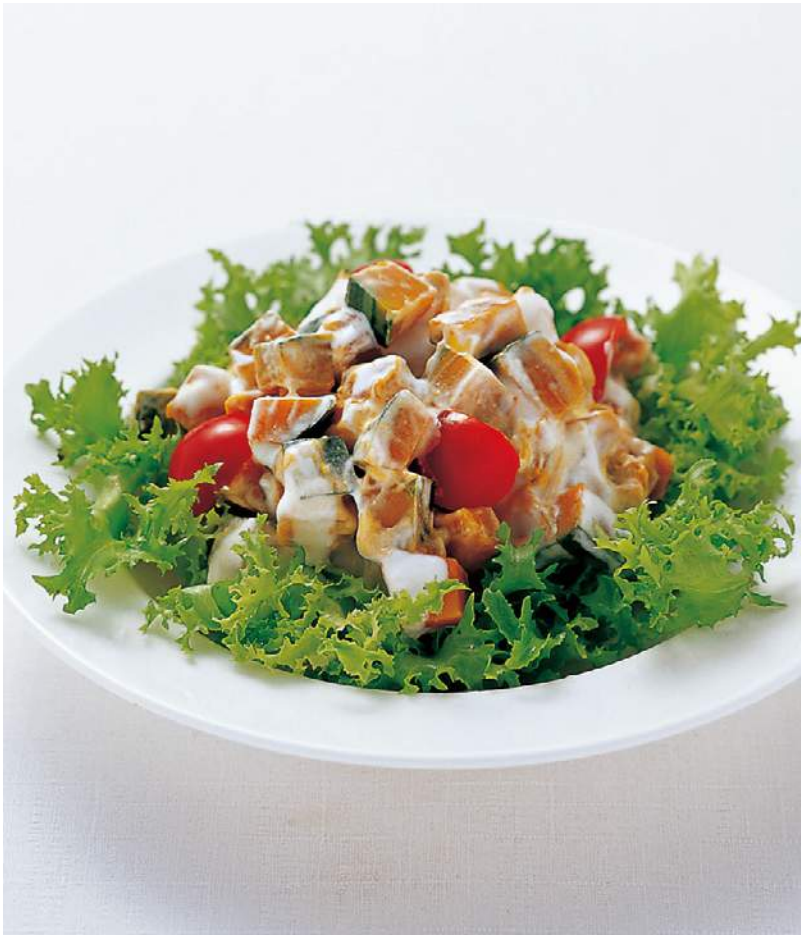
予熱：付属品は入れません　予熱目安時間 約12分　水タンクの水位 1以上

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）
手動調理 » ウォーターオーブン » 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。



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
  - プレーンヨーグルト……80g
  - マヨネーズ……大さじ1
  - 塩、こしょう……各少々
- 好みの野菜
- クッキングシート

1 水タンクに水を入れる。
2 予熱する。（付属品・食品は入れません）
手動調理 » ウォーターオーブン » 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。





焼きいも

焼き上げ　下段　角皿　目安時間　約40分　水タンクの水位　1以上

材料（4人分）　約297kcal　塩分0.0g

さつまいも（直径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、フォークで数カ所穴を開ける。
※皮に穴を開けると加熱で皮がはじけるのが防げます。

3 角皿に2を並べる。

クックブックメニュー » 検索 » クックブックから探す » 焼き物・ノンフライ » すべてのメニュー » 焼きいも » スタート

※加熱中にさつまいもからアクが出ることがあります。角皿にアルミホイルを敷くと調理後のお手入れが楽です。

手動でするときは：ウォーターオーブン・予熱なしの250℃で約40分

同じ操作でできるメニュー



ベイクドポテト

※詳しいレシピは専用アプリ「COCORO KITCHEN」(2ページ)参照

焼きなす

焼き上げ　下段　角皿　目安時間　約26分　水タンクの水位　1以上

材料（4人分）　約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、竹串で数カ所穴を開ける。

3 角皿に2を並べる。

クックブックメニュー » 検索 » クックブックから探す » 焼き物・ノンフライ » すべてのメニュー » 焼きなす » スタート

手動でするときは：ウォーターオーブン・予熱なしの250℃で約26分

4 加熱後、水に取って皮をむき、おろししょうがとしょうゆを添える。

「焼き魚」のコツとポイント

使いこなしポイント

メニューによって、予熱の「あり」、「なし」や水を「使う」、「使わない」の区別があります。
（水は、水を使うメニューです）《区別の目安》※自動加熱は、それぞれに適した加熱が入ります。

減塩したいメニュー 水

（例）塩ざけ、塩さば、あじの開き

- 自動メニューの 塩ざけ・塩さば 、 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 塩ざけ・塩さば 、 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

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

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

おさえておきたいコツとポイント

手動調理で好みに応じて焼くこともできます。

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

魚は部位や脂の乗りにより、焼き色のつき方が異なります。焼き色を追加したい時は４～５分を目安に様子を見ながら、加熱を延長してください。

※魚の鮮度によっては、皮がはがれて焼き上がることがあります。

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・操作または、 まかせて調理 → 網焼き・揚げる で加熱後、焼き色が薄い場合は延長で加熱してください。

＊48ページの「冷凍の仕方（塩焼きにする場合）」を参考にして、冷凍します。

塩ざけ・塩さば

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

材料（４人分）　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。

クックブックメニュー » 検索 » クックブックから探す » 焼き物・ノンフライ » すべてのメニュー » 塩ざけ・塩さば » 減塩選択 | 分量選択 » スタート

手動でするときは：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





あじの開き

焼き上げ | アミ 下段・角皿 | 目安時間 約29分 | 水タンクの水位 1以上

材料（4人分）　約109kcal　塩分1.1g

あじの開き……4枚（1枚100g）

＊2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。
※減塩しないの場合は、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。

クックブックメニュー » 検索 » クックブックから探す » 焼き物・ノンフライ » すべてのメニュー » あじの開き » 減塩選択 | 分量選択 » スタート

手動でするときは：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）

同じ操作でできるメニュー



さんまの開き

※詳しいレシピは専用アプリ「COCORO KITCHEN」（2ページ）参照

照り焼き・みそ漬け（ぶりの照り焼き）

焼き上げ | アミ 下段・角皿 | 目安時間 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をのせ、たれをよくからめたぶりの表側を上にして並べる。

クックブックメニュー » 検索 » クックブックから探す » 焼き物・ノンフライ » すべてのメニュー » 照り焼き・みそ漬け（ぶりの照り焼き） » 分量選択 » スタート

手動でするときは：グリル・予熱なしで約18分（2人分は約17分）

＜アドバイス＞
加熱後、ぶりを漬けこんだたれを煮つめてぶりにかけてもよいでしょう。

同じ操作でできるメニュー



さわらのみそ漬け

※詳しいレシピは専用アプリ「COCORO KITCHEN」（2ページ）参照





さばの塩焼き

焼き上げ　アミ　下段・角皿　目安時間 約25分　水タンクの水位 1以上

材料（4人分）　約192kcal　塩分1.9g

さば……4切れ（1切れ100g）
塩……適量

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。
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。

クックブックメニュー » 検索 » クックブックから探す » 焼き物・ノンフライ » すべてのメニュー » さばの塩焼き » 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24～26分（2人分は22～25分）

塩焼きのポイント

- 砂糖塩：塩の分量に対し、2割の砂糖を加えます。このふり塩を使うと素材のうまみが増し、また、焼き色もきれいにつきます。
- ふり塩した後に出た水気には、魚の臭みが含まれているので、キッチンペーパーでふき取りましょう。

さんまの塩焼き

予熱　付属品は入れません　予熱目安時間 約18分　水タンクの水位 1以上

焼き上げ　アミ　下段・角皿　目安時間 約18分

材料（4人分）　約326kcal　塩分2.0g

さんま……4尾（1尾150g）
塩……適量

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。
2 さんまは両面に塩をふって約30分おき、出てきた水気をふく。
※脂ののり方で焼き色が変わります。
脂が少ない場合は、砂糖塩（左記塩焼きのポイント参照）を表面にふってから焼きます。
<ポイント>
出てきた水気には、魚の臭みが含まれているので、キッチンペーパーでふき取りましょう。
3 予熱する。（付属品・食品は入れません）

クックブックメニュー » 検索 » クックブックから探す » 焼き物・ノンフライ » すべてのメニュー » さんまの塩焼き » 分量選択 » 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を入れてスタートを押す。

手動でするときは：ウォーターグリル・予熱ありで15～18分

冷凍した魚を 解凍せず に焼けます

- 冷凍の仕方（塩焼きにする場合）
塩をふって、約10分おき、いったん洗って水気をふきます。表面に吸収した塩が身にまんべんなくいきわたるようそのまま20～30分おいてから、冷凍保存袋に重ならないように平らに入れて冷凍します。
- 凍っていない食材を加熱するときと同じ操作で加熱します。焼き色が薄い場合は延長で加熱してください。
- まかせて調理 → 網焼き・揚げる でも加熱できます。

「ノンフライ」のコツとポイント

使いこなしポイント

メニューの目的によって、予熱の「あり」、「なし」や水を「使う」、「使わない」の区別があります。
（水は、水を使う加熱です） 《区別の目安》※自動加熱は、それぞれに適した加熱が入ります。

から揚げ 水

（例）から揚げ（鶏もも肉）

- 肉の脂肪分を溶かし出す効果の高いウォーターグリル加熱を使います。

春巻き 水

（例）春巻き

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

フライ

（例）コロッケ、ひと口とんかつ

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

ご注意 ・『天ぷら』を揚げることはできません。

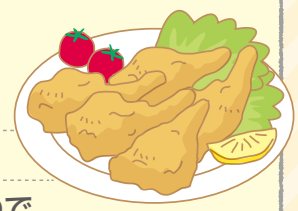
おさえておきたいコツとポイント

角皿にアルミホイルやクッキングシートなどを敷くと、調理後のお手入れが楽です。

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



「フライ」に関するよくあるご質問



Q1.『ノンフライ調理』では、何ができますか?

A.・から揚げは油を使わずに、コロッケやフライドポテト、春巻きなどは少量の油で調理でき、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（52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.・ご家庭で下処理して、冷凍したから揚げは まかせて調理 網焼き・揚げる で焼いてください。

・市販の冷凍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→ヘルシオ→サックリあたため**（取扱説明書参照）が便利です。



から揚げ（鶏もも肉）

焼き上げ　アミ　下段・角皿　目安時間　約22分　水タンクの水位　1以上

材料（4人分）　約282kcal＊　塩分0.8g

鶏もも肉 …… 2枚（500g）
から揚げ粉（市販のもの） …… 適量

＊2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。
2 鶏肉は1枚をそれぞれ8等分に切る。
※小さく切ると、焼き過ぎになります。
ビニール袋に鶏肉とから揚げ粉を入れる。
空気を入れて袋の口を閉じ、袋を振って粉をまぶす。
3 2の余分な粉を払って、粉が湿らないうちに油をぬった調理網に皮を上にして中央寄りに並べる。
※角皿にアルミホイルを敷くとお手入れが楽です。

クックブックメニュー » 検索 » クックブックから探す » 焼き物・ノンフライ » すべてのメニュー » から揚げ（鶏もも肉） » 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22分
（2人分は約20分）

冷凍したものを 解凍せず に焼けます

から揚げ（鶏もも肉）

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** で解凍せずに焼けます。

同じ操作でできるメニュー



から揚げ（豚肉）

※詳しいレシピは専用アプリ「COCORO KITCHEN」（2ページ）参照



から揚げ（手羽元）

焼き上げ　アミ　下段・角皿　目安時間　約25分　水タンクの水位　1以上

材料（4人分）　約254kcal＊　塩分0.8g

鶏手羽元 …… 12本（1本60g）
から揚げ粉（市販のもの） …… 適量

＊2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。
2 ビニール袋に、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。
※角皿にアルミホイルを敷くとお手入れが楽です。

クックブックメニュー » 検索 » クックブックから探す » 焼き物・ノンフライ » すべてのメニュー » から揚げ（手羽元） » 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25分
（2人分は約22分）

＊ **まかせて調理** なら添え野菜も同時に焼くことができます！

から揚げ は、肉を並べた調理網の空いたスペースに、好みの野菜（1cm厚さに切ったかぼちゃ、パプリカなど）を重ならないようにして並べ、**網焼き・揚げる** で加熱する。



ポテトコロッケ

焼き上げ　下段　角皿　目安時間 約18分　水タンクの水位 2に合わせる

材料（4人分）　約360kcal＊　塩分0.3g

- こんがりパン粉
  - パン粉……60g
  - サラダ油……大さじ3
- じゃがいも（4つ切り）……3個（450g）
- A
  - 玉ねぎ（みじん切り）……小1個（150g）
  - 牛ひき肉（ほぐす）……100g
  - バター……適量
- 塩、こしょう、ナツメグ……各少々
- マヨネーズ……大さじ1
- 薄力粉、溶き卵……各適量

＊2人分も自動でできます。

1 こんがりパン粉（52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に並べ、**上段**に入れる。

クックブックメニュー » 検索 » クックブックから探す » 蒸し物・低温調理 » すべてのメニュー » 蒸しいも・かぼちゃ » スタート　目安時間 約22分

手動でするときは：蒸し物で約22分

※ 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、粗熱を取って冷蔵室で冷やす。

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

クックブックメニュー » 検索 » クックブックから探す » 焼き物・ノンフライ » すべてのメニュー » ポテトコロッケ » 分量選択 » スタート

手動でするときは：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。

同じ操作でできるメニュー


明太子フライ


いわしのフライ

※詳しいレシピは専用アプリ「COCORO KITCHEN」（2ページ）参照



ひと口とんかつ

焼き上げ　下段　角皿　目安時間　約16分

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

豚ヒレ肉……320g
塩、こしょう……各少々
薄力粉、溶き卵……各適量

＊2人分も自動でできます。

1 こんがりパン粉（下記）を参照してこんがりパン粉を作る。
2 豚肉は7～8mm厚さに切って、両面に塩、こしょうをふる。
3 2の肉に薄力粉、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。

クックブックメニュー » 検索 » クックブックから探す » 焼き物・ノンフライ » すべてのメニュー » ひと口とんかつ » 分量選択 » スタート

手動でするときは：グリル・予熱なしで約16分（2人分は約14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にかけ、混ぜながら、全体をきつね色にする。
このときの色がほぼ焼き上がりの色になります。

レンジ加熱でも作ることができます。

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

レンジ » 600W | 約1分 » スタート

※ パン粉20～30gのときは約40秒にします。

2 加熱後、混ぜてから延長を押して**約30秒**に合わせ、スタートを押す。全体にきつね色になるまで延長を押して約30秒加熱し、混ぜることを5～6回くり返す。
<ポイント>
加熱しすぎると急に黒くなるので、そばから離れずに様子を見ながら仕上げます。





春巻き

焼き上げ　下段　角皿　目安時間　約18分　水タンクの水位　1以上

材料（4人分）　約397kcal＊　塩分0.8g

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

＊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1㎝のざく切りにする。好みのナッツは粗く刻んで、炒っておく。

3 薄力粉を同量の水で溶く。

4 2とAをよく混ぜ合わせ、8等分して春巻きの皮で包み、巻き終わりを3でとめる。

5 4の皮にハケでサラダ油をまんべんなくぬって角皿に並べる。

クックブックメニュー » 検索
» クックブックから探す » 焼き物・ノンフライ
» すべてのメニュー » 春巻き
» 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18分（2人分は約16分）

同じ操作でできるメニュー



春巻き（ツナ）

※詳しいレシピは専用アプリ「COCORO KITCHEN」（2ページ）参照

フライドポテト

焼き上げ　下段　角皿　水タンクの水位　1以上

材料（4人分）　約85kcal＊　塩分0.8g

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

1 水タンクに水を入れる。

2 じゃがいもは皮をよく洗って1個をそれぞれ8等分のくし切りにし、ビニール袋に入れてサラダ油を加えて袋を振って、表面に油をからめる。

3 アルミホイルを敷いた角皿に2を重ならないように広げる。

手動調理 » 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。
※好みで加熱後バターを加えてからめてもよいでしょう。

蒸し物・低温調理・煮物・ごはん

「蒸し物・低温調理」のコツとポイント

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るため、食品の酸化を抑え、野菜の大切な栄養素を保存しながら加熱できます。

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（野菜と卵など）も同時に加熱できます。

（例）ブロッコリー&アスパラのサラダ（61ページ）、レトルトカレー&ごはん（64ページ）

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ません。

「低温調理」について

低温調理とは、ソフト蒸し（低温スチーム）を用いた調理です。

サラダチキンなど（55〜58、60ページ）、低温蒸し青野菜（59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るため、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。
- 低温調理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

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。

※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、ボールのふちに巻きこむ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。

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



クッキングシートで落としブタをする

汁気が多いものは、ふきこぼれにくい深めの耐熱容器をお使いください。





サラダチキン

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

材料（4人分）　約119kcal　塩分0.8g

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

＊鶏むね肉2枚も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。
2 ビニール袋にAを入れて混ぜ合わせ、鶏肉を加えてもみこみ、冷蔵室で3〜4時間から一晩漬けこむ。
3 皮を上にして鶏肉を調理網にのせる。

クックブックメニュー » 検索 » クックブックから探す » 蒸し物・低温調理 » すべてのメニュー » サラダチキン » 分量選択 » スタート

手動でするときは：ソフト蒸し70℃で約1時間10分（2枚は約1時間15分）

ロースハム

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

材料（6人分）　約159kcal　塩分3.2g

- 豚ロース肉（かたまり）……600g
- A
  - 塩……18g(肉の重量の約3%)
  - 砂糖……3g

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。Aをすりこみ、ラップをして冷蔵室で一晩おく。
3 2の表面の水気をふき取り、調理網にのせる。

クックブックメニュー » 検索 » クックブックから探す » 蒸し物・低温調理 » すべてのメニュー » ロースハム » スタート

手動でするときは：ソフト蒸し70℃で約2時間20分

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

※ クックブックメニュー » ヘルシオおすすめ » 低温調理・低温蒸し野菜 からも選べます。





砂肝のオイル煮

蒸し | アミ 上段・角皿 | 目安時間 約40分 | 水タンクの水位 2に合わせる

材料　約1095kcal（全量）　塩分5g

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

1 水タンクに水を入れる。

2 砂肝の下処理をする。砂肝を半分に切り、両側にある青白い部分を削ぎ落として、塩をすりこむ。

3 ジッパー付き食品保存袋に、Aを入れ、2の砂肝を加えて空気を抜いてしっかり閉める。

4 3を調理網に袋ごとのせる。
※袋の口が上向きになるようにのせます。



クックブックメニュー » 検索 » クックブックから探す » 蒸し物・低温調理 » すべてのメニュー » 砂肝のオイル煮 » スタート

手動でするときは:ソフト蒸し90℃で約40分

かきのオイル煮

蒸し | アミ 上段・角皿 | 目安時間 約28分 | 水タンクの水位 2に合わせる

材料　約576kcal（全量）　塩分4.9g

- かき……8個(120~150g)
- A
  - オイスターソース……大さじ1 1/2
  - ごま油……大さじ4
  - ローリエ……1枚
  - 鷹の爪……1本

1 水タンクに水を入れる。

2 かきは片栗粉で洗って、水分をしっかりふき取る。

3 ジッパー付き食品保存袋に、Aを入れ、2のかきを加えて空気を抜いてしっかり閉める。

4 3を調理網に袋ごとのせる。
※袋の口が上向きになるようにのせます。

クックブックメニュー » 検索 » クックブックから探す » 蒸し物・低温調理 » すべてのメニュー » かきのオイル煮 » スタート

手動でするときは:ソフト蒸し85℃で約28分

※ジッパー付き食品保存袋について

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

※ クックブックメニュー » ヘルシオおすすめ » 低温調理・低温蒸し野菜 からも選べます。



いかときゅうりの冷菜

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

材料（4人分）　約67kcal　塩分0.9g

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

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。

2 いかは内蔵を抜いて水洗いする。足は1本ずつ切り分け、胴体は7～8mmの輪切りにし、底の平らな浅い耐熱容器に広げて入れる。

3 2を調理網にのせる。

クックブックメニュー » 検索 » クックブックから探す » 蒸し物・低温調理 » すべてのメニュー » いかときゅうりの冷菜 » 分量選択 » スタート

手動でするときは：ソフト蒸し75℃で約16分（2人分は約15分）

※ 角皿を取り出す際、耐熱容器がすべりやすいので注意してください。

4 加熱後、汁気をきってAであえる。

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



鶏と野菜の蒸し物

蒸し | 上段 角皿 | 目安時間 約38分 | 水タンクの水位 2に合わせる

材料（4人分）　約164kcal　塩分1.1g

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

*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。

クックブックメニュー » 検索 » クックブックから探す » 蒸し物・低温調理 » すべてのメニュー » 鶏と野菜の蒸し物 » 分量選択 » スタート

手動でするときは：ソフト蒸し85℃で約38分（2人分は約35分）

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

低温調理なら、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。

※ クックブックメニュー » ヘルシオおすすめ » 低温調理・低温蒸し野菜 からも選べます。





温泉卵

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

材料　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。

クックブックメニュー » 検索 » クックブックから探す » 蒸し物・低温調理 » すべてのメニュー » 温泉卵 » 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。

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。

茶わん蒸し

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

材料（4人分）　約112kcal　塩分1.7g

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

＊1〜8個まで自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。

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

レンジ » 600W｜約1分10秒 » スタート

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

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

5 蒸し茶わんに具を入れ、卵液を8分目まで注ぎ、共ブタをする。

6 角皿に5を並べる。
※共ブタがない場合は、アルミホイルで代用できます。

クックブックメニュー » 検索 » クックブックから探す » 蒸し物・低温調理 » すべてのメニュー » 茶わん蒸し » 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。

7 加熱後、みつ葉を散らす。

同じ操作でできるメニュー



茶わん蒸し（洋風）



茶わん蒸し（チーズ風味）

※詳しいレシピは専用アプリ「COCORO KITCHEN」（2ページ）参照

※ クックブックメニュー » ヘルシオおすすめ » 低温調理・低温蒸し野菜 からも選べます。

野菜を蒸す

食材や仕上がりによって、
加熱を選んで調理します

クックブックメニュー » 検索 » クックブックから探す » 蒸し物・低温調理 から各メニューを選びます。

●青野菜



低温蒸し青野菜

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

食材例

ほうれん草・小松菜、チンゲン菜、水菜、アスパラガス、しめじ、エリンギなど

一度にできる分量 100～300g

※ クックブックメニュー » ヘルシオおすすめ » 低温調理・低温蒸し野菜 からも選べます。

同じ操作でできるメニュー



アスパラとエリンギのオイルあえ

※詳しいレシピは専用アプリ「COCORO KITCHEN」(2ページ)参照



蒸し青野菜

取扱説明書の自動加熱「野菜を蒸す(ゆでるなど)」をご覧ください。

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

食材例

ほうれん草・小松菜、アスパラガス、ブロッコリー、キャベツなど

一度にできる分量 100～400g

同じ操作でできるメニュー



キャベツの半熟卵サラダ

※詳しいレシピは専用アプリ「COCORO KITCHEN」(2ページ)参照

●根菜



蒸し根菜

取扱説明書の自動加熱「野菜を蒸す(ゆでるなど)」をご覧ください。

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

食材例

大根、にんじん、ごぼうなど

一度にできる分量 100～400g

同じ操作でできるメニュー



根菜のサラダ

※詳しいレシピは専用アプリ「COCORO KITCHEN」(2ページ)参照

●いも・かぼちゃ



蒸しいも・かぼちゃ

蒸し | アミ 上段・角皿 | 目安時間 約22分 | 水タンクの水位 2に合わせる

食材例

じゃがいも、さつまいも、かぼちゃなど

一度にできる分量 150g～1Kg (かぼちゃは400gまで)

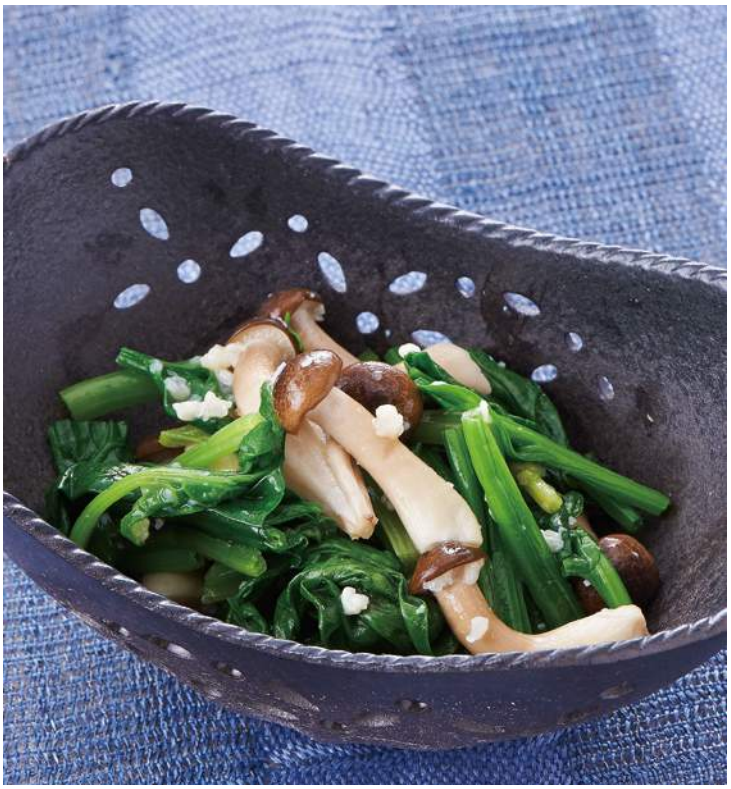
取扱説明書の自動加熱「野菜を蒸す(ゆでるなど)」をご覧ください。

同じ操作でできるメニュー



じゃがいもの薬味あえ

※詳しいレシピは専用アプリ「COCORO KITCHEN」(2ページ)参照



ほうれん草としめじの塩こうじあえ

蒸し　アミ　上段・角皿　目安時間　約13分　水タンクの水位　2に合わせる

材料（4人分）　約112kcal　塩分1.7g

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

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。
2 ほうれん草としめじを調理網にのせる。



クックブックメニュー » 検索 » クックブックから探す » 蒸し物・低温調理 » すべてのメニュー » ほうれん草としめじの塩こうじあえ » スタート

［手動でするときは:ソフト蒸し80℃で約13分］

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

ほうれん草としめじの塩こうじあえのポイント

●調理網のかわりに、金属製のザルも使えます。





アスパラとえびのサラダ

蒸し　アミ　上段・角皿　目安時間　約16分　水タンクの水位　2に合わせる

材料（4人分）　約28kcal　塩分0.0g

えび……8尾(約120g)
アスパラガス(4等分の長さに切る)……8本

1 水タンクに水を入れる。
2 えびと金属製のザルに入れたアスパラガスを調理網にのせる。

クックブックメニュー » 検索 » クックブックから探す » 蒸し物・低温調理 » すべてのメニュー » アスパラとえびのサラダ » スタート

［手動でするときは:ソフト蒸し80℃で約16分］

※クックブックメニュー » ヘルシオおすすめ » 低温調理・低温蒸し野菜 からも選べます。



ふかしいも

蒸し | アミ 上段・角皿 | 目安時間 約30分 | 水タンクの水位 2に合わせる

材料（2人分）　約297kcal　塩分0.0g

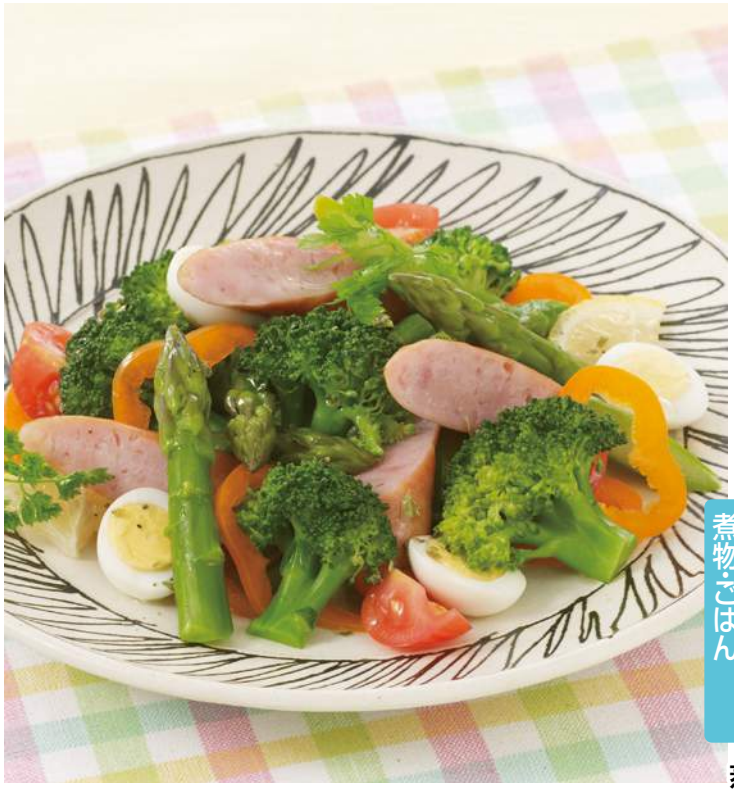
さつまいも（直径5cm以下のもの）……2本（1本250g）

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。

クックブックメニュー » 検索 » クックブックから探す » 蒸し物・低温調理 » すべてのメニュー » ふかしいも » スタート

手動でするときは：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。



ブロッコリー＆アスパラのサラダ

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

材料（4人分）　約137kcal　塩分0.7g

ブロッコリー……1個
アスパラガス……12本
粗びきウインナー……4本
うずら卵……4個

ドレッシング
- 玉ねぎ（すりおろす）……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。

クックブックメニュー » 検索 » クックブックから探す » 蒸し物・低温調理 » すべてのメニュー » ブロッコリー＆アスパラのサラダ » 分量選択 » スタート

手動でするときは：蒸し物で約13分（2人分は約12分）

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

ご注意 ゆで卵の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

同じ操作でできるメニュー



ミモザサラダ

※詳しいレシピは専用アプリ「COCORO KITCHEN」（2ページ）参照



シュウマイ（手作り）

蒸し　アミ　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・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
- シュウマイの皮……20枚
- 片栗粉（倍量の水で溶く）……大さじ1
- クッキングシート

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。

2 ボールに豚ひき肉と塩を入れてしっかり練り、Aを加えてよく混ぜ合わせる。

3 親指と人差し指で輪を作り、シュウマイの皮をのせて輪の中に押しこみ、具を入れるくぼみを作る。具をスプーンかナイフで皮のくぼみに押しこみ、皮の端を具にはりつけるようにして形作る。シュウマイの上部を水溶き片栗粉に軽くひたす。調理網にクッキングシートを敷き、その上に並べる。

クックブックメニュー » 検索 » クックブックから探す » 蒸し物・低温調理 » すべてのメニュー » シュウマイ（手作り） » 分量選択 » スタート

手動でするときは：蒸し物で約18分（2人分は約15分）

※写真は、加熱後に刻んだ赤パプリカを飾っています。

シュウマイ（手作り）のポイント

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



たいの姿蒸し

蒸し　上段　角皿　目安時間 約29分　水タンクの水位 2に合わせる

材料（4人分）　約72kcal　塩分0.9g

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

1 水タンクに水を入れる。

2 たいはうろこを取ってエラと内臓を取り、きれいに洗って水気をきる。背びれ、腹びれの両側に切りこみを入れ、身の厚いところ、両面に切りこみを入れる。

3 底の平らな浅い耐熱容器に魚をのせてAをふり、Bをのせる。絹さやの準備をしておく。

4 角皿に3をのせる。

クックブックメニュー » 検索 » クックブックから探す » 蒸し物・低温調理 » すべてのメニュー » たいの姿蒸し » スタート

途中、メロディ音または報知音が鳴れば取り出して絹さやをのせ、再び**上段**に入れ、**スタート**を押す。

※加熱途中に取り出す場合は、**とりけし**は押さずに、ドアを開けて取り出してください。

手動でするときは：蒸し物で約24分。絹さやを加えて**延長**で約5分

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



さんまの骨までやわらか煮

煮こみ　下段　角皿　目安時間　約2時間30分　水タンクの水位　2に合わせる

材料（4人分）　約381kcal　塩分1.3g

- さんま……4尾（1尾150g）
- A
  - 水……300mL
  - 砂糖……大さじ2
  - 酒……大さじ2
  - みりん……大さじ2
  - しょうゆ……大さじ1 1/2
  - 酢……大さじ2
  - しょうが（薄切り）……20g
- クッキングシート

1 水タンクに水を入れる。
2 さんまは頭、尾、内臓を除いて、4cmぐらいの筒切りにする。
3 金属製バット（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、落としブタにする。
5 角皿に4をのせる。



クックブックメニュー » 検索 » クックブックから探す » 蒸し物・低温調理 » すべてのメニュー » さんまの骨までやわらか煮 » スタート

※しょうがの細切りを飾ってもよいでしょう。

骨までやわらか煮のポイント

- 容器はムラ煮えを防ぐため金属製バット（ステンレス製）などを使用します。
- 金属製バットのサイズは、魚が調味料に浸かる位のものが適しています。（上記3の写真のバットは、約24.5×20×高さ3.5cmです）

同じ操作でできるメニュー


いわしの骨までやわらか煮


手羽先のやわらか煮

※詳しいレシピは専用アプリ「COCORO KITCHEN」（2ページ）参照



黒豆

煮こみ　下段　角皿　目安時間　約3時間　水タンクの水位　2に合わせる

材料（4人分）　約471kcal　塩分2.8g　1カップ＝200mL

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

1 深い耐熱容器に黒豆と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。

クックブックメニュー » 検索 » クックブックから探す » 蒸し物・低温調理 » すべてのメニュー » 黒豆 » 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、落としブ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、手動調理のウォーターオーブン・予熱なしの140℃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。

同じ操作でできるメニュー


昆布豆

※詳しいレシピは専用アプリ「COCORO KITCHEN」（2ページ）参照



赤飯

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

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

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

＊もち米1～3カップ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3.5㎝）に洗ったもち米とあずきのゆで汁（足りないときは水を加える）を入れ、約1時間つけ、ゆでたあずきを加える。



3 2を調理網にのせる。

クックブックメニュー » 検索 » クックブックから探す » 蒸し物・低温調理 » すべてのメニュー » 赤飯 » 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。

同じ操作でできるメニュー



山菜おこわ

※詳しいレシピは専用アプリ「COCORO KITCHEN」（2ページ）参照

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。

レトルトカレー＆ごはん

クックブックメニュー » ヘルシオ定番 » レトルトカレー&ごはん » スタート

蒸し | アミ 下段・角皿 | 目安時間 15~20分 | 水タンクの水位 2に合わせる

卵も一緒にのせて加熱できます。



ごはん（150～200g）
ラップを調理網に敷き、その上にごはんをのせる。

- ごはんは、常温・冷凍ものどちらでも加熱できます。
  冷凍ごはんは、2～3㎝の厚みに冷凍したものを使います。
- レトルトパックを開けるときは、中身が熱くなっていますので、やけどに注意してください。
- 卵は、加熱後必ず流水につけて充分冷めてから殻をむいてください。

［手動でするときは：蒸し物で15～20分］





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かぶせ、角皿にのせる。



手動調理 » 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。

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・おかゆのポイント

- お米は、1カップが200mLのもので計量してください。
- レンジで加熱するごはん、おかゆは、**レンジ加熱できる材質の耐熱容器と、フタはラップをお使いください。**
（取扱説明書使える容器・使えない容器参照）　※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。

低カロリーメニュー





鶏のねぎみそ焼き＆焼き野菜

焼き上げ　アミ　下段・角皿　目安時間 約21分　水タンクの水位 1以上

材料（2人分）　約383kcal　塩分2.3g

- 鶏もも肉……1枚(250g)
- A
  - みそ……大さじ2
  - ごま油……大さじ1
  - 砂糖……小さじ1/2
  - 白ねぎ（みじん切り）……大さじ1
  - にんにく（みじん切り）……小さじ1/2
  - 七味とうがらし……少々
  - しょうが汁……少々
- じゃがいも……1/2個(75g)
- パプリカ（赤）……1/2個
- 塩、こしょう……各適量

1 水タンクに水を入れる。

2 鶏肉は皮にフォークで穴を開け、身の厚いところを切り開き、半分に切る。

3 ビニール袋にAと鶏肉を入れて袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約1時間漬けこむ。じゃがいもは、皮をむいて6等分のくし切りにし、塩、こしょうをして下味をつけておく。パプリカは8等分に切る。

4 3の鶏肉のみそをかるくしごき取り、皮を上にして調理網の左側にのせる。じゃがいもとパプリカを右側に並べる。



クックブックメニュー » 検索 » クックブックから探す » 健康サポート・セットメニュー » 低カロリーメニュー » 鶏のねぎみそ焼き&焼き野菜 » 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20~21分］

あじの辛味焼き＆きのこのホイル焼き

焼き上げ　下段　角皿　目安時間 約20分　水タンクの水位 1以上

材料（2人分）　約119kcal　塩分0.9g

- あじ(3枚おろし)……4枚(1枚50g)
- 白ねぎ……適量
- A
  - しょうゆ……小さじ2
  - 酒……小さじ1
  - 豆板醤（トウバンジャン）……少々
- しめじ……1パック（100g）
- えのきだけ……1パック（100g）
- だし昆布……5cm角×2枚
- 酒……大さじ1
- 大根（おろす）……200g
- 青ねぎ（小口切り）……2本
- ポン酢しょうゆ……適量
- クッキングシート

1 水タンクに水を入れる。

2 あじは1枚を2等分する。白ねぎは4cm長さの細切りにし、水につけておく。

3 ビニール袋にAとあじを入れて袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約30分漬けこむ。

4 しめじ、えのきだけは石づきを切り落としてほぐす。

5 アルミホイルを2枚広げ、だし昆布を敷き、その上に4を2等分してのせ、酒を大さじ1/2ずつふりかけて包む。

6 角皿の左側にクッキングシートを敷き、汁気をきった3のあじをのせる。右側に5を並べる。

クックブックメニュー » 検索 » クックブックから探す » 健康サポート・セットメニュー » 低カロリーメニュー » あじの辛味焼き&きのこのホイル焼き » 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20~21分］

7 加熱後、皿に盛り、あじには水気をきった2の白ねぎ、きのこには、大根おろし、青ねぎをのせ、ポン酢しょうゆをかけていただく。

※ クックブックメニュー » ヘルシオおすすめ » 健康サポートメニュー からも選べます。



豚ヒレのケチャップ焼き＆きのこのレモンマリネ

焼き上げ　下段　角皿　目安時間　約24分　水タンクの水位　1以上

材料（2人分）　約161kcal　塩分1.6g

- 豚ヒレ肉（かたまり）……160g
- 玉ねぎ……1/4個（50g）
- アスパラガス……2本
- A
  - トマトケチャップ……大さじ3
  - ウスターソース……大さじ1/2
  - 粒マスタード……小さじ1
- 塩、こしょう……各少々
- 生しいたけ……3枚
- エリンギ……2本（100g）
- しめじ……1パック（100g）
- コンソメ（顆粒）……小さじ1
- レモン（輪切り）……3枚
- レモン汁……大さじ1

1 水タンクに水を入れる。

2 豚ヒレ肉は2等分に切り、たたいて、2cm厚さにして塩、こしょうをする。玉ねぎは薄切りにし、アスパラガスは固い部分を落して斜め切りにする。きのこは石づきを落とし、しいたけ、エリンギは十字に4等分し、しめじはほぐす。

3 底の平らな耐熱容器（写真はホーローバットを使用）に2の豚肉と玉ねぎ、アスパラガスとAを入れて混ぜ合わせ、角皿の左側にのせる。



※アルミホイルをかぶせる。

4 別の耐熱容器に2のきのこをのせ、上からコンソメをふりかけてアルミホイルをかぶせる。角皿の右側にのせる。

クックブックメニュー » 検索 » クックブックから探す » 健康サポート・セットメニュー » 低カロリーメニュー » 豚ヒレのケチャップ焼き＆きのこのレモンマリネ » 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］

5 加熱後、きのこに、レモン汁とレモンの輪切りを加えて混ぜ、冷ます。



ひき肉のせ豆腐＆とろろ昆布煮

焼き上げ　下段　角皿　目安時間　約20分　水タンクの水位　1以上

材料（2人分）　約224kcal　塩分1.2g

- もめん豆腐……1/2丁（150g）
- A
  - 鶏ひき肉……80g
  - 青ねぎ（小口切り）……2本
  - しょうゆ……小さじ2/3
  - しょうが（すりおろす）……ひとかけ
  - こしょう……少々
- 酒、水……各小さじ2
- 長いも……200g
- しめじ……1/2パック（50g）
- B
  - とろろ昆布……5g
  - みりん……大さじ1
  - しょうゆ……小さじ2
  - 水……50mL

1 水タンクに水を入れる。

2 豆腐を半分の厚みに切り、キッチンペーパーに包んで水気をきっておく。

3 長いもは1cm厚さの半月切りにし、しめじは小房に分ける。

4 耐熱容器（写真はホーローバットを使用）に3とBを入れて全体を混ぜ合わせ、角皿の右側にのせる。



5 ボールにAを入れ、粘りがでるまでよく混ぜた後、酒と水を加えてさらに混ぜる。

6 角皿の左側にアルミホイルを敷き、2の豆腐を並べ、5を2等分してのせて表面を平らにする。

クックブックメニュー » 検索 » クックブックから探す » 健康サポート・セットメニュー » 低カロリーメニュー » ひき肉のせ豆腐＆とろろ昆布煮 » 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］

7 加熱後、長いものとろろ昆布煮は全体をまぜる。

※ クックブックメニュー » ヘルシオおすすめ » 健康サポートメニュー からも選べます。

低塩メニュー



さけのマリネ&なすのチーズ焼き

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

材料(2人分)　約286kcal　塩分1.6g

- 甘塩ざけ……2切れ(1切れ80g)
- 玉ねぎ……1/4個(50g)
- A
  - にんじん(細切り)……30g
  - ピーマン(細切り)……1個
  - 酢……大さじ3
  - オリーブオイル、砂糖……各大さじ1
  - にんにく(すりおろす)…少々
  - こしょう……少々
- なす……1本(100g)
- トマト……1/2個(100g)
- かつおぶし……1/2パック(1.5g)
- しょうゆ……小さじ1
- ピザ用チーズ……15g

1 水タンクに水を入れる。

2 甘塩ざけは骨を抜く。玉ねぎは薄切りにして水にさらす。

3 ボールにAを入れ、水気をきった2の玉ねぎを加えて混ぜ合わせる。

4 トマトは8等分に切る。なすは8等分の輪切りにし、切った面を上にしてかつおぶしとしょうゆを混ぜ合わせたものをぬり広げ、トマトをのせてピザ用チーズをかける。

5 2のさけを調理網の中央寄りにのせ、4のなすを両端に並べる。



クックブックメニュー » 検索 » クックブックから探す » 健康サポート・セットメニュー » 低塩メニュー » さけのマリネ&なすのチーズ焼き » スタート

6 加熱後、さけに3をかける。



さばのピリ辛野菜あえ&りんごおさつサラダ

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

材料(2人分)　約486kcal　塩分2.3g

- 塩さば……2切れ(1切れ80g)
- にんにくの芽……80g
- にんじん……40g
- 玉ねぎ……1/4個(50g)
- 白ごま……適量
- A
  - しょうゆ、酢……各大さじ1/2
  - 砂糖、ごま油、しょうが(すりおろす)……各小さじ1
  - 豆板醤(トウバンジャン)……適量
- さつまいも……150g
- りんご……1/4個
- レーズン……大さじ2
- B
  - マヨネーズ……大さじ1
  - 酢……小さじ1
  - 練りからし……小さじ1/2

1 水タンクに水を入れる。

2 塩さばは、3等分のそぎ切りにする。

3 にんにくの芽は4cm長さに切り、アルミホイルで包む。にんじんは4cm長さの細切りに、玉ねぎは薄切りにしてアルミホイルにのせる。

4 さつまいもは1cmの輪切り、りんごは1cm厚さのいちょう切りにする。レーズンはぬるま湯でもどしておく。

5 2のさばを調理網の中央寄りにのせ、3と4のさつまいもを両端に並べる。

クックブックメニュー » 検索 » クックブックから探す » 健康サポート・セットメニュー » 低塩メニュー » さばのピリ辛野菜あえ&りんごおさつサラダ » スタート

6 加熱後、さばが熱いうちにAと野菜(にんにくの芽、にんじん、玉ねぎ)とあえ、白ごまをふる。さつまいもは食べやすい大きさに切り、Bとりんご、水気をきったレーズンであえる。

※ クックブックメニュー » ヘルシオおすすめ » 健康サポートメニュー からも選べます。



野菜の豆乳グラタン&ツナじゃが

焼き上げ　下段　角皿　目安時間 約24分　水タンクの水位 1以上

材料（2人分）　約305kcal　塩分1.2g

- ささ身……100g
- かぼちゃ……80g
- アスパラガス……3本
- しめじ……1/2パック(50g)
- A
  - 牛乳……100mL
  - 卵……M1個
  - コンソメ(顆粒)……小さじ1/2
- ピザ用チーズ……20g
- パン粉……大さじ2
- じゃがいも……1個(150g)
- 玉ねぎ……1/4個(50g)
- B
  - ツナ(缶詰、汁気をきって)……小1/2缶(40g)
  - ほぐす)
  - しょうゆ……小さじ1
  - 青じそ(細切り)……2枚
- クッキングシート

1 水タンクに水を入れる。

2 ささ身はそぎ切り、かぼちゃは5mm厚さの薄切り、アスパラガスは、固い部分を落として1cm厚さの斜め切りにする。しめじは小房に分ける。

3 グラタン皿に2を等分に入れ、混ぜ合わせたAを等分にかけて、ピザ用チーズ、パン粉を散らし、角皿の左側にのせる。

4 じゃがいもは5mm厚さの半月切り、玉ねぎは薄切りにする。

5 角皿の右側にクッキングシートを敷き、4のじゃがいもを並べ、その上に玉ねぎをのせる。

クックブックメニュー » 検索 » クックブックから探す » 健康サポート・セットメニュー » 低塩メニュー » 野菜の豆乳グラタン&ツナじゃが » 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、じゃがいもと玉ねぎをボールに入れて、じゃがいもを軽くつぶし、Bであえる。



鶏のごま焼き&ごぼうの土佐煮

焼き上げ　下段　角皿　目安時間 約20分　水タンクの水位 1以上

材料（2人分）　約373cal　塩分1.4g

- 鶏むね肉……1枚(250g)
- A
  - 酒……大さじ1
  - にんにく(すりおろす)……大さじ1/2
- 白ごま、黒ごま……各大さじ1/2
- 白ねぎ……1/2本
- みつ葉……適量
- ごぼう……100g
- B
  - 黒酢……大さじ2
  - しょうゆ……大さじ1
  - ごま油……大さじ1/2
  - 砂糖……小さじ1
  - しょうが(すりおろす)……小さじ1/2
- C
  - だし汁……大さじ2
  - しょうゆ、みりん……各小さじ1
- かつおぶし……2パック(6g)
- 七味とうがらし……適量

1 水タンクに水を入れる。

2 鶏肉は皮を取り、フォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開く。

3 ビニール袋にAと鶏肉を入れて袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約30分漬けこむ。

4 ごぼうは5㎜幅の斜め切りにしてアルミホイルの上に重ならないように並べる。(アルミホイルはフチを立てておく。)

5 4にCを加えて角皿の右側にのせる。

6 角皿の左側にアルミホイルを敷き、汁気をきった3の鶏肉を並べて白ごまと黒ごまを合わせたものを上面にふる。



クックブックメニュー » 検索 » クックブックから探す » 健康サポート・セットメニュー » 低塩メニュー » 鶏のごま焼き&ごぼうの土佐煮 » 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］

7 加熱後、鶏肉は食べやすい大きさに切って皿に盛り、混ぜ合わせたBをかけ、斜め薄切りにした白ねぎと3㎝長さに切ったみつ葉を散らす。ごぼうはかつおぶしと、七味とうがらしと混ぜ合わせる。

※クックブックメニュー » ヘルシオおすすめ » 健康サポートメニュー からも選べます。

野菜たっぷりメニュー



鶏のきのこ焼き＆根菜の和風マリネ

焼き上げ｜下段 角皿｜目安時間 約24分｜水タンクの水位 1以上

材料（2人分）　約384kcal　塩分1.6g

- 鶏もも肉……1枚(250g)
- 塩、こしょう……各少々
- きのこ(しめじ、生しいたけ)……合わせて100g
- A
  - グリンピースまたは冷凍枝豆のむき身……15g
  - 片栗粉……大さじ1
  - しょうゆ……大さじ1/2
  - こしょう……少々
- れんこん……75g
- 里芋……100g
- だいこん……100g
- かぼちゃ……75g
- ごぼう……100g
- B
  - サラダ油……大さじ1/2
  - 塩、こしょう……各少々
- C
  - 酢……25mL
  - 水……大さじ1
  - 砂糖……大さじ1/4
  - 薄口しょうゆ……小さじ3/4
  - 塩……小さじ1/6
- 貝割れ菜……適量

1 水タンクに水を入れる。

2 鶏肉は身の厚い部分を切り開き、塩、こしょうをふって1枚を6等分に切る。

3 きのこは7～8㎜角の粗みじん切りにし、Aを加えて混ぜる。

4 野菜をひと口大の乱切りにし、Bをからめる。

5 角皿にアルミホイルを敷き、左側に2を皮を下にしてくっつけて並べ、上に3を平たくのせる。右側に4を並べる。



クックブックメニュー » 検索 » クックブックから探す » 健康サポート・セットメニュー » 野菜たっぷりメニュー » 鶏のきのこ焼き&根菜の和風マリネ » 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、合わせたCに野菜を漬ける。貝割れ菜を添える。



ベジタブルバーグ＆野菜のチーズ風味

焼き上げ｜下段 角皿｜目安時間 約24分｜水タンクの水位 1以上

材料（2人分）　約434kcal　塩分2.2g

- 玉ねぎ(みじん切り)……1/2個(100g)
- 薄力粉……大さじ1 1/2
- パン粉……15g
- 牛乳……大さじ1 1/2
- 合びき肉……150g
- 塩……小さじ1/4
- A
  - スイートコーン（缶詰、ホール）……40g
  - 溶き卵……1/2個分
  - こしょう……少々
- トマト(1.5cm角に切って、種を取る)……1/2個(100g)
- 大根……125g
- かぼちゃ……100g
- ピーマン……50g
- B
  - オリーブオイル……大さじ2
  - 粉チーズ……大さじ1
  - 塩……小さじ1/2
  - こしょう……少々
  - にんにく(すりおろす)……適量
- クッキングシート

1 水タンクに水を入れる。

2 耐熱容器に玉ねぎを入れ、ラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)

手動調理 » レンジ » 600W｜約2分 » スタート

3 加熱後、薄力粉を加えて混ぜ合わせ、粗熱を取っておく。パン粉は牛乳でしめらせておく。

4 大根、かぼちゃ、ピーマンはひと口大の乱切りにする。

5 ビニール袋にBと4を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら15分以上漬けこむ。

6 ボールに合びき肉と塩を入れて粘りが出るまでよく練り混ぜ、3とAを加えてさらに混ぜる。

7 角皿の左側にクッキングシートを敷き、6を12×15×高さ2cmの平らな形になるようにのばす。その上にトマトを全面に押し付けるようにのせる。



8 角皿の右側にアルミホイルをふちをたてて敷いて5を並べる。

クックブックメニュー » 検索 » クックブックから探す » 健康サポート・セットメニュー » 野菜たっぷりメニュー » ベジタブルバーグ&野菜のチーズ風味 » 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］

9 加熱後、ベジタブルバーグを適当な大きさに切り分ける。
※バジルを飾ってもよいでしょう。

※ クックブックメニュー » ヘルシオおすすめ » 健康サポートメニュー からも選べます。



肉と野菜のしょうが蒸し＆青菜のあえ物

蒸し　上段　角皿　目安時間 約20分　水タンクの水位 2に合わせる

材料（2人分）　約300kcal　塩分1.9g

- キャベツ……150g
- エリンギ……1本(50g)
- 玉ねぎ……1/4個(50g)
- パプリカ（赤）……1/4個（40g）
- にんにく（スライス）……ひとかけ
- 片栗粉……大さじ1/2
- 豚ロース肉（しょうが焼き用）……150g
- A
  - しょうが（すりおろす）……10g
  - しょうゆ、みりん……大さじ3/4
- 青ねぎ……適量
- チンゲン菜……150g
- ほたて貝柱（缶詰、ほぐす、汁ごと）……35g
- B
  - しょうゆ、ごま油、酢……各大さじ1/2
  - 砂糖……小さじ1/2
  - こしょう……少々

1 水タンクに水を入れる。

2 キャベツは1.5㎝幅の細切りにし、エリンギは縦に4～6等分に切る。玉ねぎとパプリカは5㎜幅の薄切りにする。豚肉は3～4㎝幅に切る。

3 耐熱容器に2の野菜とにんにくを入れ、片栗粉をまぶす。その上に豚肉をのせて、混ぜ合わせたAをかけて混ぜ、角皿の左側にのせる。



4 チンゲン菜をひと口大に切り、アルミホイルで包んで角皿の右側にのせる。

クックブックメニュー » 検索 » クックブックから探す » 健康サポート・セットメニュー » 野菜たっぷりメニュー » 肉と野菜のしょうが蒸し&青菜のあえ物 » スタート

［手動でするときは：蒸し物で約20分］

5 加熱後、豚肉と野菜に青ねぎを散らす。チンゲン菜は水にとってから水気を絞り、ほたて貝柱とBであえる。



野菜の肉みそがけ＆れんこんのかつおあえ

蒸し　アミ　上段・角皿　目安時間 約17分　水タンクの水位 2に合わせる

材料（2人分）　約319kcal　塩分1.9g

- 大根……150g
- にんじん……50g
- しめじ……1/2パック(50g)
- A
  - 合びき肉……100g
  - みそ……40g
  - みりん……25mL
  - 玉ねぎ（薄切り）……1/4個(50g)
  - 片栗粉……大さじ1/2
- れんこん……150g
- かつおぶし……1/2パック(1.5g)
- B
  - めんつゆ（市販品、ストレート）……25mL
  - 赤とうがらし（輪切り）……1/2本
  - ごま油……大さじ1/2

1 水タンクに水を入れる。

2 大根とにんじんは1㎝角、5㎝長さの拍子木切りにする。れんこんは縦半分に切ってビニール袋に入れ、すりこぎでたたいて割れめを入れたあと6～7㎝の長さのぶつ切りにし、酢水にさらしてアクを抜く。しめじは小房に分ける。

3 底の平らな耐熱容器にAを入れて混ぜ合わせ、調理網の左側にのせる。右側に2の野菜を並べる。

クックブックメニュー » 検索 » クックブックから探す » 健康サポート・セットメニュー » 野菜たっぷりメニュー » 野菜の肉みそがけ&れんこんのかつおあえ » スタート

［手動でするときは：蒸し物で約17分］

※角皿を取り出す際、耐熱容器がすべりやすいので注意してください。

4 加熱後、大根とにんじんに肉みそをかける。れんこんはかつおぶしをまぶして、Bをかけて混ぜ合わせる。

※クックブックメニュー » ヘルシオおすすめ » 健康サポートメニュー からも選べます。

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♪





朝食の定番メニュー**トースト**と
目玉焼き、アスパラベーコンが
一緒にできる!!

組み合わせ例



ハムチーズトースト ＆
卵焼き ＆ ラペ



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

モーニングセットのポイント

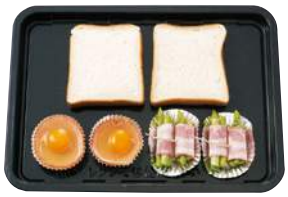
- **パンメニュー**（74ページ）と**おかず**（75ページ）から、それぞれ好みのメニューを選んで、同時に加熱できます。
- パンメニューとおかずは、どの組み合わせでも加熱できます。
- パンは常温のものを使用し、食パン以外にもマフィンやベーグルなども組み合わせできます。
  - マフィンやベーグルは、半分に切り、断面を上にして並べます。
  - ロールパンを焼くときは、アルミホイルをかぶせます。



〈操作方法〉

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。



クックブックメニュー » 検索 » クックブックから探す » 健康サポート・セットメニュー » セットメニュー » モーニングセット（組み合わせ自在） » 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

焼き上げ　下段　角皿　目安時間　約14分　水タンクの水位　1以上

※ クックブックメニュー » ヘルシオおすすめ » セットメニュー からも選べます。

トースト＆目玉焼き＆アスパラベーコン





トースト

焼き上げ　下段　角皿　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

材料

食パン（常温または冷凍・4〜6枚切り）……1〜4枚

1 水タンクに水を入れる。

2 食パンを角皿にのせる。
※食パン1枚のときは角皿の中央にのせます。



クックブックメニュー » 検索 » クックブックから探す » 焼き物・ノンフライ » すべてのメニュー » トースト » 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

パンメニュー（各レシピは、2人分です）



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（5㎜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）



ツナマヨネーズトースト

・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5㎜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、焼きりんごをのせ、シナモンをふる。

※写真は加熱前のものです。

おかず（各レシピは、2人分です）



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7～8㎜角の棒状、かぼちゃ、玉ねぎは7～8㎜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ずつずらして並べ、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える。



ツナキャベツのカレーマヨ風味

約142kcal　塩分0.4g

・キャベツ（3㎝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。

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 | 下段 角皿 | 目安時間 約16分 | 水タンクの水位 1以上

〈操作方法〉
水タンクに水を入れる。

クックブックメニュー » 検索 » クックブックから探す » 健康サポート・セットメニュー » セットメニュー » お弁当用おかず(組み合わせ自在) » スタート

※手動でするときは右記のポイント参照。
※ 76〜78 ページのメニューは共通です。

※ クックブックメニュー » ヘルシオおすすめ » セットメニュー からも選べます。



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

梅おかか
材料(1人分)　約77kcal　塩分1.9g
・ささ身…1本・塩、こしょう…各少々・A[・梅肉…20g(梅干し1〜2個分)・かつおぶし…1パック(3g)・みりん…小さじ1]

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

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。

梅おかか　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。

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

1 余分なみそをふき取る。アルミホイルを敷いて、表側を上にして並べる。

さばのマヨネーズ焼き
材料(1人分)　約232kcal　塩分1.1g
・塩さば(半分に切る)…1/2切れ(50g)
・A[・マヨネーズ…大さじ1・青ねぎ…1本]

1 身の上にAを等分にぬる。アルミホイルを敷いて、並べる。



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。



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、ごはんに混ぜこむ。



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（5㎜厚の半月切り）…10g・マヨネーズ…適量・アルミケース…1枚

1 アルミケースにウインナーと玉ねぎを入れ、マヨネーズを絞る。



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、1㎝角に切り、耐熱容器に入れて加熱する。

2 加熱後、混ぜ合わせたAとあえる。

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

〈操作方法〉

水タンクに水を入れる。

クックブックメニュー » 検索 » クックブックから探す » 健康サポート・セットメニュー » セットメニュー » お弁当用おかず（組み合わせ自在） » スタート

※手動でするときは76ページのポイント参照。
※76～78ページのメニューは共通です。



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



鶏そぼろ

材料（1人分）　約121kcal　塩分1.4g

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

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

いり卵

材料（1人分）　約153kcal　塩分1.9g

・卵…M2個・A［・牛乳…大さじ1・砂糖…小さじ1・塩…少々］

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



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5㎜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。

食材の蒸気（湯気）をセンサーが検知して自動で加熱が終了するしくみです。

5分おかず

レンジ加熱で手軽に
おかずが作れます。





牛肉とレタスのごま風味

加熱：付属品は入れません　目安時間：約5分

材料（4人分）　約190kcal　塩分1.0g

- 牛薄切り肉（2cm幅に切る）……200g
- レタス（3cm角に切る）……200g
- A
  - しょうゆ……大さじ1 1/2
  - 酒……大さじ1
  - ごま……大さじ2
  - 砂糖、ごま油……各小さじ2
  - 片栗粉……小さじ1

＊1〜4人分まで自動でできます。

1 耐熱容器に牛肉、Aを入れてよく混ぜ合わせてレタスをのせ、ふんわりとラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)

クックブックメニュー » レンジで1品 » 5分おかず » 牛肉とレタスのごま風味 » スタート

手動でするときは：レンジ600Wで5分〜5分30秒

2 加熱後、全体を混ぜる。

豚肉と大根のしょうが風味

加熱：付属品は入れません　目安時間：約5分

材料（4人分）　約90kcal　塩分1.0g

- 大根（薄いいちょう切り）……200g
- 豚もも薄切り肉（1cm幅に切る）……200g
- A
  - しょうゆ……大さじ1 1/2
  - 片栗粉……小さじ1
  - しょうが（せん切り）……10g

＊1〜4人分まで自動でできます。

1 耐熱容器に大根を入れる。

2 豚肉にAを加えてよく混ぜ合わせて1の上にのせ、ふんわりとラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)

クックブックメニュー » レンジで1品 » 5分おかず » 豚肉と大根のしょうが風味 » スタート

手動でするときは：レンジ600Wで5分〜5分30秒

3 加熱後、全体を混ぜる。

5分おかずのポイント

- 食品は表面が平らになるように入れます。
- ラップはふんわりとかけます。
- 食品の温度、分量、容器などによって、加熱時間は目安時間とは異なることがあります。
- 加熱が足りないときは延長またはレンジ600Wで様子を見ながら加熱を追加してください。

5分おかず



ほたてともやしのコンソメ風味

加熱 付属品は入れません　目安時間 約5分

材料（4人分）　約73kcal　塩分0.4g

- ほたて貝柱（厚みを半分に切る）……12個（200g）
- もやし……1袋（200g）
- 片栗粉……小さじ2
- コンソメ（顆粒）……小さじ1
- 塩、こしょう……適量

＊1〜4人分まで自動でできます。

1 耐熱容器に材料を入れ、ほたて貝柱ともやしに片栗粉をまぶし、ふんわりとラップをして庫内中央に置く。（角皿は入れません）

クックブックメニュー » レンジで1品 » 5分おかず » ほたてともやしのコンソメ風味 » スタート

手動でするときは：レンジ600Wで5分〜5分30秒

2 加熱後、全体を混ぜる。



白身魚の野菜蒸し

加熱 付属品は入れません　目安時間 約5分

材料（4人分）　約162kcal　塩分0.9g

- 白身魚……4切れ（1切れ80g）
- 塩、酒……各少々
- A
  - 長いも（細切り）……100g
  - にんじん（細切り）……30g
  - 塩昆布（細切り）……10g

＊1〜4人分まで自動でできます。

1 白身魚は半分に切って、塩、酒をふってしばらくおく。

2 底の平らな耐熱容器に1を並べてAをのせ、ふんわりとラップをして庫内中央に置く。（角皿は入れません）

クックブックメニュー » レンジで1品 » 5分おかず » 白身魚の野菜蒸し » スタート

手動でするときは：レンジ600Wで5分〜5分30秒

※調理中に魚がはじける音がする場合があります。



ぶりの酢煮

加熱 付属品は入れません　目安時間 約5分

材料（4人分）　約223kcal　塩分1.1g

- ぶり……4切れ（1切れ80g）
- A
  - 酒……大さじ2
  - 塩……少々
- B
  - だし汁……1/4カップ
  - 酢……大さじ2
  - 薄口しょうゆ……大さじ1
  - 砂糖、酒……各小さじ1

＊1〜4人分まで自動でできます。

1 ぶりは1切れを3等分し、Aをかけてしばらくおく。

2 耐熱容器にBを入れて水気をきった1を入れ、ふんわりとラップをして庫内中央に置く。（角皿は入れません）

クックブックメニュー » レンジで1品 » 5分おかず » ぶりの酢煮 » スタート

手動でするときは：レンジ600Wで5分〜5分30秒

※調理中に魚がはじける音がする場合があります。

※お好みで、白ねぎ（細切り）とおろししょうがをのせてもよいでしょう。

カンタン煮物

レンジ加熱でいろいろな
野菜の煮物が作れます。





かぼちゃの煮物

加熱 付属品は入れません　目安時間 約12分

材料（4人分）　約173kcal　塩分0.7g

- かぼちゃ……600g
- A［砂糖、みりん、酒、水……各大さじ2
- A［しょうゆ……大さじ1

＊1〜4人分まで自動でできます。

※1〜2人分をするときは、材料を作る人数分に合わせて準備しますが、水は大さじ2にします。

1 かぼちゃは3〜4cm角に切り、ところどころ皮をけずり取る。

2 耐熱容器に1を皮を下にして並べ、Aを加えて混ぜ合わせ、ふんわりとラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)

クックブックメニュー » レンジで1品 » カンタン煮物 » かぼちゃの煮物 » スタート

［手動でするときは：レンジを押し、500W で約12分］

さつまいもの甘辛煮

加熱 付属品は入れません　目安時間 約11分

材料（4人分）　約146kcal　塩分0.9g

- さつまいも（1.5cm厚さの輪切り）……小2本（400g）
- 水……100mL
- 砂糖……大さじ1 1/2
- しょうゆ、みりん……各大さじ1
- 塩……少々

＊1〜4人分まで自動でできます。

1 耐熱容器に材料を入れて混ぜ合わせ、ふんわりとラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)

クックブックメニュー » レンジで1品 » カンタン煮物 » さつまいもの甘辛煮 » スタート

［手動でするときは：レンジを押し、500W で約11分］

カンタン煮物のポイント

- 耐熱容器は直径約25ｃｍのものを使います。1〜2人分の場合は、直径約18ｃｍのものでもできます。
- 野菜は大きさをそろえて切り、調味料とよく混ぜ合わせてから加熱してください。
- ラップはふんわりとかけます。
- 好みの野菜と市販のめんつゆでカンタンに作ることもできます。
  野菜400ｇに対し、めんつゆ（ストレート）大さじ4＋水大さじ1
- 加熱後、全体を混ぜて煮汁とからめると味がなじみます。
- 食品の温度、分量、容器などによって、加熱時間は目安時間とは異なることがあります。
- 加熱が足りないときは延長またはレンジ500W で様子を見ながら加熱を追加してください。

カンタン煮物



トマト缶煮こみ

加熱 | 付属品は入れません | 目安時間 約20分

材料（4人分）　約246kcal　塩分1.7g

じゃがいも、にんじん、かぼちゃ（1.5cm角に切る）……合計400g
キャベツ、しいたけ、ピーマン（ざく切り）……合計200g
トマトの水煮（缶詰・実は粗く刻む）……1缶（400g）
ベーコン（ざく切り）……4枚
にんにく（みじん切り）……ひとかけ
コンソメ（顆粒）……小さじ2
オリーブオイル……大さじ1
ワイン、水……各大さじ3
塩、こしょう……各適量

＊1〜4人分まで自動でできます。

1 深めの耐熱容器に全材料を入れて混ぜ合わせ、ふんわりとラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)。

クックブックメニュー » レンジで1品 » カンタン煮物 » トマト缶煮こみ » スタート

手動でするときは：レンジを押し、500Wで約20分



なすとししとうの煮物

加熱 | 付属品は入れません | 目安時間 約12分

材料（4人分）　約79kcal　塩分1.3g

なす……4本（1本100g）
ししとう……16本
A［しょうゆ、みりん……各大さじ2
　サラダ油……大さじ1］
かつおぶし……適量

＊1〜4人分まで自動でできます。

1 なすは長さを半分に切って縦に8等分し、水につけてアクを抜く。ししとうは縦に1本切り込みを入れる。

2 耐熱容器に1を入れ、Aを加えて混ぜ合わせ、ふんわりとラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)。

クックブックメニュー » レンジで1品 » カンタン煮物 » なすとししとうの煮物 » スタート

3 加熱後、かつおぶしを加えて混ぜ合わせる。

手動でするときは：レンジを押し、500Wで約12分



大根とベーコンの煮物

加熱 | 付属品は入れません | 目安時間 約19分

材料（4人分）　約119kcal　塩分1.4g

大根（1cm厚さのいちょう切り）……600g
ベーコン（2cm幅に切る）……4枚
水……大さじ2
めんつゆ（ストレート）……120mL

＊1〜4人分まで自動でできます。

1 耐熱容器に材料を入れて混ぜ合わせ、ふんわりとラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)。

クックブックメニュー » レンジで1品 » カンタン煮物 » 大根とベーコンの煮物 » スタート

手動でするときは：レンジを押し、500Wで約19分

カンタンパスタ

レンジ加熱でいろいろな
パスタが作れます。





ミートソースパスタ

加熱 付属品は入れません　目安時間 約20分

材料（2人分）　約562kcal　塩分2.0g

- スパゲティ（7分ゆでタイプ・太さ1.6mmのもの）……160g
- 市販のミートソース（2人分）（缶詰またはレトルト）……1缶または1袋（260〜290g）
- しめじ（小房に分ける）……50g
- 玉ねぎ（薄切り）……75g
- A
  - 水……300mL
  - オリーブオイル……大さじ2
  - 塩……少々

＊1〜4人分まで自動でできます。

1 耐熱容器にAを入れ、混ぜ合わせる。半分に折ったスパゲティを束にならないようにバラバラと入れ、ミートソース、しめじ、玉ねぎの順に加え、ふんわりとラップをして庫内中央に置く。（角皿は入れません）

クックブックメニュー » レンジで1品 » カンタンパスタ » ミートソースパスタ » スタート

2 加熱後、すぐに底から混ぜ合わせてほぐす。

ナポリタン

加熱 付属品は入れません　目安時間 約20分

材料（2人分）　約621kcal　塩分2.5g

- スパゲティ（7分ゆでタイプ・太さ1.6mmのもの、半分に折る）……160g
- ピーマン（細切り）……1/4個
- パプリカ（乱切り）……1/2個
- トマトケチャップ……125g
- 厚切りベーコン（厚めの短冊切り）……50g
- 好みのきのこ（しめじ、エリンギなど・小房に分ける）……100g
- 玉ねぎ（薄切り）……1/4個（50g）
- A
  - 水……300ml
  - オリーブオイル……大さじ2
  - 塩、こしょう……各少々
  - にんにく（みじん切り）、コンソメ（顆粒）……各小さじ1/2

＊1〜4人分まで自動でできます。

1 耐熱容器にAを入れ、混ぜ合わせる。半分に折ったスパゲティを束にならないようにバラバラと入れ、残りの食材を材料表の順に加え、ふんわりとラップをして庫内中央に置く。（角皿は入れません）

クックブックメニュー » レンジで1品 » カンタンパスタ » ナポリタン » スタート

2 加熱後、すぐに底から混ぜ合わせてほぐす。

カンタンパスタのポイント

- 耐熱容器は直径約25cmのものを使います。1人分の場合は、直径約18cmのものでもできます。
- スパゲティは半分に折って耐熱容器に入れます。メニューによって、入れ方が異なります。



束にならないようにバラバラと入れる



向きをそろえて入れる

- 食材は、記載の順に入れてください。
- ラップはふんわりとかけます。
- 加熱後は、すぐにフォークなどを使って、ほぐすように混ぜます。
- 食品の温度、分量、容器などによって、加熱時間は目安時間とは異なることがあります。
- 加熱が足りないときは延長またはレンジ600Wで様子を見ながら加熱を追加してください。

カンタンパスタ



あさりのパスタ

加熱 | 付属品は入れません | 目安時間 約15分

材料（2人分）　約447kcal　塩分2.5g

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

＊1〜4人分まで自動でできます。

1 耐熱容器にAを入れ、混ぜ合わせる。半分に折ったスパゲティを向きをそろえて入れ、あさりを加え、ふんわりとラップをして庫内中央に置く。（角皿は入れません）

クックブックメニュー » レンジで1品 » カンタンパスタ » あさりのパスタ » スタート

2 加熱後、すぐに底から混ぜ合わせてほぐし、Bを加えて、さらに混ぜ合わせる。

※お好みで、明太子をのせてもよいでしょう。



えびとアスパラのクリームパスタ

加熱 | 付属品は入れません | 目安時間 約16分

材料（2人分）　約637kcal　塩分1.5g

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

＊1〜4人分まで自動でできます。

1 耐熱容器にAを入れ、混ぜ合わせる。半分に折ったスパゲティを向きをそろえて入れ、塩、こしょうをふったえび、アスパラガスを加えて、ふんわりとラップをして庫内中央に置く。（角皿は入れません）。

クックブックメニュー » レンジで1品 » カンタンパスタ » えびとアスパラのクリームパスタ » スタート

2 加熱後、すぐに底から混ぜ合わせてほぐし、Bを加えて、さらに混ぜ合わせる。



ペンネアラビアータ

加熱 | 付属品は入れません | 目安時間 約21分

材料（2人分）　約463kcal　塩分0.8g

- ペンネ（12分ゆでタイプ）……150g
- A
  - 水……150mL
  - オリーブオイル……大さじ2
  - 塩……小さじ1/4
  - 砂糖……小さじ1
  - にんにく（すりおろす）……ひとかけ
- B
  - トマトの水煮（缶詰・実は粗く刻んで汁ごと入れる）……1缶（400g）
  - 赤とうがらし（輪切り）……適量
- 黒こしょう（お好みで）……適量
- 粉チーズ（お好みで）……適量

＊1〜4人分まで自動でできます。
1人分をするときは、材料を半量にしますが、水は150mLにします。

1 耐熱容器にAを入れ、混ぜ合わせる。ペンネを入れ、Bを加えて、ふんわりとラップをして庫内中央に置く。（角皿は入れません）。

クックブックメニュー » レンジで1品 » カンタンパスタ » ペンネアラビアータ » スタート

2 加熱後、すぐに底から混ぜ合わせてほぐす。好みで黒こしょうと粉チーズをかける。

お菓子・ドライフード

お菓子作りのコツとポイント

● 準備はきちんと



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

● ボールや泡立器は、水分や油分のついていないものを



- 卵の泡立てのとき、泡立ちが悪くなります。

卵の泡立ては力仕事です。
ハンドミキサーがあれば便利です。

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

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

● バターの有塩・無塩は、好みで

● 薄力粉と強力粉は使い分け、必ずふるって



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

● 生地は間隔をあけて並べて



- 加熱されるとふくらみますので、充分間隔をあけて並べてください。

● 焼き上がりについて



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

● 焼き型の材質により、仕上がりが異なります

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

● このクックブック以外のレシピで作るときは

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

■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。生地を作ってすぐに焼かなかった。卵の泡立て不足。
キメが粗く、なめらかさがない。		粉合わせ不足。粉ふるいを忘れた。



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 角皿　目安時間 約40分　水タンクの水位 1以上

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

スポンジケーキ
- 薄力粉……90g
- 卵……M3個
- 砂糖……90g
- バニラエッセンス……少々
- バター……15g
- 牛乳……大さじ1

ホイップクリーム
- 生クリーム……200mL
- 砂糖……大さじ2
- バニラエッセンス、ブランデー……各少々

仕上げ用フルーツ（いちご）……適量
クッキングシート（または硫酸紙）

※直径15㎝、21㎝も自動で焼けます。
材料は、85ページのサイズ別材料表を参照ください。

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

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

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





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





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

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

7 耐熱容器に小さく切ったバターと牛乳を入れ、ラップをして**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）
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）
クックブックメニュー » 検索
» クックブックから探す » お菓子・ドライフード
» すべてのメニュー » スポンジケーキ
» 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をのせ、スタートを押す。
手動でするときは：オーブン・予熱ありの150℃で約40分
（15㎝は約35分、21㎝は約45分）
竹串を中心に刺してみて生地がついてこなければ焼き上がりです。

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

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





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



パウンドケーキ

予熱	付属品は入れません	予熱目安時間 約8分	焼き上げ	下段 角皿	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本分）
約260kcal（1/8切れ） 塩分0.1g

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

1 水タンクに水を入れる。

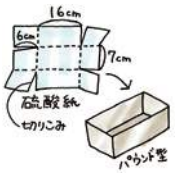
■自動メニューの**パウンドケーキ**で焼く場合は適切なタイミングで過熱水蒸気が入るため、水タンクに水を入れます。手動で焼く場合は、水は使いません。

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

レンジ » 500W | 約1分20秒 » スタート

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

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。



4 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。

5 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。

6 **4**に**5**の半量を加え、Aを合わせてふるい入れ、サックリと混ぜ、残りの**5**を混ぜる。

7 **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。

8 予熱する。（付属品・食品は入れません）

クックブックメニュー » 検索 » クックブックから探す » お菓子・ドライフード » すべてのメニュー » パウンドケーキ » スタート

9 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。

［手動でするときは：オーブン・予熱ありの160℃で約55分］



ロールケーキ

予熱：付属品は入れません／予熱目安時間 約8分
焼き上げ：下段 角皿／目安時間 約22分
水タンクの水位：1以上

材料（1本分）　約264kcal（1/8切れ）　塩分0.2g

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

ホイップクリーム
- 生クリーム……200mL
- 砂糖……大さじ2
- バニラエッセンス、ブランデー……各少々

好みのフルーツ……適量
クッキングシート

1 水タンクに水を入れる。
■自動メニューの**ロールケーキ**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 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。

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

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

5 予熱する。（付属品・食品は入れません）
クックブックメニュー » 検索 » クックブックから探す » お菓子・ドライフード » すべてのメニュー » ロールケーキ » スタート

6 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。

7 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いが少ないため、粉合わせが足りないと、キメの粗いケーキになります。ただし、ぐるぐると練り合わせると粘りが出るので気をつけてください。

バニラエッセンス、牛乳を加えて手早く混ぜ合わせる。

8 2の角皿に生地を流し入れて表面をならし、空気抜きをする。

9 予熱が完了すれば、8を入れ、スタートを押す。
手動でするときは：オーブン・予熱ありの160℃で約22分

10 加熱後、角皿から取り出し、クッキングシートをつけたまま粗熱を取る。

11 ホイップクリームの作り方（86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。

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

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



シフォンケーキ

予熱	付属品は入れません	予熱目安時間 約8分

焼き上げ	下段 角皿	目安時間 約50分

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

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

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





1 卵白をツノが立つまで泡立て、砂糖の半量を少しずつ加えて、さらに泡立てる。
2 卵黄に残りの砂糖を加えて白っぽくなるまで泡立てる。
3 2に牛乳を1度に加えてザッと混ぜ、泡立器で混ぜながらサラダ油を少しずつ加える。
4 3に薄力粉をふるい入れ、泡立器で粉けがなくなるまで混ぜ合わせる。
5 予熱する。（付属品・食品は入れません）
クックブックメニュー » 検索 » クックブックから探す » お菓子・ドライフード » すべてのメニュー » シフォンケーキ » スタート
6 4に1の1/3量を加えて泡立器でよく混ぜ、残りの1を加えてヘラで泡をつぶさないようサックリと混ぜる。
7 何もぬっていない型に6を流し入れ、中央の筒の部分を親指で押さえて両手で型を持ち、台の上にトントンとたたきつけて空気抜きをする。
8 予熱が完了すれば、角皿の中央に7をのせ、スタートを押す。
［手動でするときは：オーブン・予熱ありの150℃で約50分］
9 加熱後、**すぐに型をさかさまにして冷ます**。完全に冷めたら、型とケーキの間にナイフを入れてケーキをはずす。
＜アドバイス＞
さかさまにしないで放置すると生地がしぼみます。





チーズケーキ

予熱	付属品は入れません	予熱目安時間 約8分

焼き上げ	下段 角皿	目安時間 約55分

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

- グラハムクラッカー……70g
- バター……35g
- クリームチーズ……200g
- 砂糖……90g
- 薄力粉……大さじ3
- 卵……2個
- 生クリーム……200mL
- クッキングシート（または硫酸紙）

＊グラハムクラッカーが手に入らない場合は、小麦胚芽入りのクラッカーやビスケットでもよいでしょう。

1 丸型の内側に薄くバター（分量外）をぬってクッキングシートを敷く。
2 グラハムクラッカーを2重にしたビニール袋に入れて、細かくくだく。
3 耐熱容器に小さめに切ったバターを入れ、ラップをして**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）
レンジ » 200W｜約1分 » スタート
4 加熱後、2を入れて混ぜ合わせ、1の型の底に敷き詰める。
5 ボールにクリームチーズと砂糖を入れて泡立器でなめらかになるまで混ぜ、その後、薄力粉、卵、生クリームの順にダマができないよう、少しずつ加えながら泡立器で混ぜる。
6 予熱する。（付属品・食品は入れません）
クックブックメニュー » 検索 » クックブックから探す » お菓子・ドライフード » すべてのメニュー » チーズケーキ » スタート
7 4に5を流し入れる。
8 予熱が完了すれば、角皿に7をのせ、スタートを押す。
［手動でするときは：オーブン・予熱ありの160℃で約55分］
9 加熱後、型に入れたまま粗熱をとり、冷蔵室で冷やす。





クッキー

予熱：付属品は入れません／予熱目安時間 約10分
焼き上げ：下段 角皿／目安時間 約18分

材料（約54個分）　約161kcal（5個）　塩分0.0g

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

1 柔らかくしたバターと砂糖を白っぽくなるまで練り混ぜる。
2 溶いた卵を少しずつ加えてよく混ぜ、バニラエッセンスを加える。
3 薄力粉をふるい入れてサックリと混ぜる。粉けがなくなれば、ひとまとめにする。
4 ラップに包み、冷蔵室で30分以上ねかせる。
5 角皿に薄くバター（分量外）をぬっておく。
6 ラップとラップの間に4の生地をはさみ、棒で約5㎜厚さにのばす。
<ポイント>
めん棒の両側に5㎜厚さのもの（割りばしなど）を置くときれいにのばせます。
7 好みの型で抜く。
※一度型で抜いた生地はまとめて、のばしては抜くことを繰り返します。
<ポイント>
抜き型に粉をつけると抜きやすくなります。
8 角皿に間隔をあけて並べる。
9 予熱する。（付属品・食品は入れません）
クックブックメニュー » 検索 » クックブックから探す » お菓子・ドライフード » すべてのメニュー » クッキー » スタート
手動でするときは：オーブン・予熱ありの170℃で17～19分
10 予熱が完了すれば、8を入れ、スタートを押す。
11 加熱後、熱いうちに角皿からはずして冷ます。

ひとくち memo

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

スノーボールクッキー

予熱：付属品は入れません／予熱目安時間 約10分
焼き上げ：下段 角皿／目安時間 約20分

材料（約40個分）　約167kcal（5個）　塩分0.0g

クッキー生地
- バター……90g
- 砂糖……40g
- 薄力粉……140g

粉砂糖……適量

1 溶かしバターを作る。大きめの耐熱容器にバターを1cm角に切って入れ、ラップをして庫内中央に置く。（角皿は入れません）
レンジ » 600W | 約1分 » スタート
2 加熱後、1に砂糖を入れてよく混ぜ合わせ、薄力粉をふるい入れ、サックリと混ぜ合わせる。（粉を入れてから混ぜすぎると固い仕上がりになります）
3 2を40等分にし、丸めて薄くバター（分量外）をぬった角皿に並べる。
4 予熱する。（付属品・食品は入れません）
クックブックメニュー » 検索 » クックブックから探す » お菓子・ドライフード » すべてのメニュー » スノーボールクッキー » スタート
手動でするときは：オーブン・予熱ありの170℃で約20分
5 予熱が完了すれば、3を入れ、スタートを押す。
6 加熱後、充分に冷まし、粉砂糖をまぶす。
<ポイント>
粉砂糖を入れたビニール袋にクッキーを入れて振ると無駄なくまぶせます。

ひとくち memo

★薄力粉と一緒にココア大さじ1または抹茶大さじ1を混ぜてもよいでしょう。



シュークリーム

予熱	焼き上げ	水タンクの水位
付属品は入れません 予熱目安時間 約10分	下段 角皿 目安時間 約46分	1以上

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
（95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22㎝以上）の耐熱容器に水と小切りにしたバターを入れ、分量の薄力粉のうち小さじ1/2を入れ、ラップをせずに**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）



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練る。ラップをせずに**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

レンジ » 500W | 40~50秒 » スタート

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

4 ヘラですくってみて、ゆっくり落ちるぐらいの固さに調節する。

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

卵が全部入らないうちにこの状態になったら、卵を加えるのをやめる。



5 水タンクに水を入れる。

■自動メニューの**シュークリーム**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。

6 予熱する。（付属品・食品は入れません）

クックブックメニュー » 検索 » クックブックから探す » お菓子・ドライフード » すべてのメニュー » シュークリーム » スタート

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

8 予熱が完了すれば、7を入れる。（手動で焼く場合は、生地に霧を吹きます。）

スタートを押す。

手動でするときは：オーブン・予熱ありの190℃で40～50分

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

9 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。



プリン（なめらかタイプ）

蒸し｜上段 角皿｜目安時間 約35分（蒸らし5分含む）｜水タンクの水位 2に合わせる

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

A
- 牛乳……300mL
- 砂糖……70g
- 卵黄……M5個
- バニラエッセンス……少々

生クリーム……150mL

1 水タンクに水を入れる。

2 耐熱容器にAを入れ、ラップをせずに**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

レンジ » 600W｜約2分50秒 » スタート

3 2に残りの材料を加え、よく混ぜ合わせて、こす。

4 3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に並べる。

クックブックメニュー » 検索 » クックブックから探す » お菓子・ドライフード » すべてのメニュー » プリン（なめらかタイプ） » スタート

［手動でするときは：ソフト蒸し90℃で約30分。加熱後、庫内で約5分蒸らす。］

5 加熱後、粗熱を取り、冷蔵室で冷やす。
<アドバイス>
好みでホイップクリームを飾ったり、カラメルソースをかけてもよいでしょう。

プリンのポイント

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

同じ操作でできるメニュー



豆乳プリン（なめらかタイプ）

※詳しいレシピは専用アプリ「COCORO KITCHEN」（2ページ）参照



野菜ジュースの蒸しパン

蒸し｜上段 角皿｜目安時間 約23分｜水タンクの水位 2に合わせる

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

- 卵……M2個

A
- ホットケーキミックス……200g
- 砂糖……50g
- 野菜ジュース……80mL

- 紙ケース……10枚

1 水タンクに水を入れる。

2 ボールに卵を割りほぐし、Aを加えて全体がなじむように混ぜ合わせる。

3 プリン型に紙ケースを入れ、生地を等分に入れて角皿にのせる。

クックブックメニュー » 検索 » クックブックから探す » お菓子・ドライフード » すべてのメニュー » 野菜ジュースの蒸しパン » スタート

［手動でするときは：蒸し物で約23分］

4 加熱後、型から出し、網にのせて冷ます。

※野菜ジュースの種類によっては加熱前と加熱後の色が異なる場合があります。



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）

クックブックメニュー » 検索 » クックブックから探す » お菓子・ドライフード » すべてのメニュー » 焼きりんご » 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：ウォーターオーブン・予熱ありの200℃で約35分



おはぎ

蒸し：アミ 上段・角皿　目安時間 約20分

水タンクの水位：2に合わせる

材料（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。

クックブックメニュー » 検索 » クックブックから探す » お菓子・ドライフード » すべてのメニュー » おはぎ » スタート

手動でするときは：蒸し物で約20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、ボールに移しかえて砂糖を加え、水でぬらしたすりこ木で五分づきまでつき、15等分する。

6 5のうち10個は2のあんを包み、表面にごま、青きな粉をつける。残りの5は2のあんで包む。







ドライフード(セミドライ)

焼き上げ | 下段 角皿 | 目安時間 約2時間30分 | 水タンクの水位 1以上

●食材例
パイナップル、りんご、みかん、キウイ、ブドウ、プチトマト、マンゴーなど

●分量の目安
角皿に重ならないよう広げてのる分量が適量です。

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

1 水タンクに水を入れる。

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



クックブックメニュー » 検索 » クックブックから探す » お菓子・ドライフード » すべてのメニュー » ドライフード(セミドライ) » スタート

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

3 加熱後、角皿からはずして冷ます。

ドライフード(チップス)

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

●食材例
じゃがいも、さつまいも、かぼちゃ、れんこん、ごぼう、りんごなど

●分量の目安
角皿に重ならないよう広げてのる分量が適量です。

●切り方
スライサーなどで1~2㎜程度に薄くスライスし、かぼちゃ以外は水にさらします。ごぼうやれんこんは酢水に、りんごは塩水にさらすと変色が防げます。
かぼちゃは、皮をむいてからスライスします。
りんごは2㎜程度の厚さの方が味わいがあります。

1 水タンクに水を入れる。

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



クックブックメニュー » 検索 » クックブックから探す » お菓子・ドライフード » すべてのメニュー » ドライフード(チップス) » スタート

※2㎜厚さにスライスしたものは、スタート後、30秒以内に仕上がりキーの 強め 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。

ドライフード(おつまみ)

焼き上げ | 下段 角皿 | 目安時間 約2時間30分 | 水タンクの水位 1以上

●食材例
いか、牛薄切り肉(赤身)、ささ身など

●分量の目安
角皿に重ならないよう広げてのる分量が適量です。

●切り方
5㎜以下程度に薄く切り、お好みにより下味(下記参照)をつけてください。

1 水タンクに水を入れる。

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



クックブックメニュー » 検索 » クックブックから探す » お菓子・ドライフード » すべてのメニュー » ドライフード(おつまみ) » スタート

※ささ身を加熱する場合は、スタート後、30秒以内に仕上がりキーの 強め を押す。(目安時間約3時間)

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

3 加熱後、角皿からはずして冷ます。
※牛肉やささ身は調味液に漬けこんでから加熱してもよいでしょう。

<牛肉、ささ身の調味液>

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

ドライフードのポイント

- 食材の種類や季節によって、写真とは仕上がりが異なります。
- 長期間の保存はできませんので、早めにお召し上がりください。
- 上記角皿の写真は切った食材の大きさの目安を示す為、複数食材を一緒にのせています。仕上がり調節が異なる食材を同時には加熱できません。



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。



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ふれないようにしておくと、膜が張りません。



いちごジャム

加熱 付属品は入れません

材料（でき上がり量 約280g分）
約489kcal（全量） 塩分0.0g

- いちご……1パック（300g）
- レモン汁……1/2個分
- 砂糖……100g

1 大きめの耐熱容器にへたを取ったいちご、レモン汁、砂糖を入れ、ラップをせずに**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

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。

パン・ピザ

パン作りのコツとポイント

● 材料



- 材料はきちんと量りましょう。
- 粉類を計量カップで量ると誤差が生じ、うまくできないことがあります。はかりを用いて計量してください。
- イーストは予備発酵のいらないドライイーストを使用してください。開封後は、中の空気を抜いて、袋の切り口を折り曲げ、テープなどで密封して冷蔵庫で保存し、早めに使い切りましょう。保存が悪かったり、古くなるとパンのふくらみが悪くなります。

●ドリュールは柔らかいハケでそっとぬりましょう



● 発酵は様子を見て加減を

- 室温や生地の温度、イースト活力などにより、発酵時間が違ってきます。

● 間隔をあけて並べて

- 2次発酵後、生地は2～2.5倍にふくれます。

● 生地が乾燥しないように気をつけて



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

● 焼き上がりについて

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

● おいしく食べるために



- 焼き上がったら粗熱を取り、人肌程度になったら、ビニール袋に入れて乾燥を防ぎます。

ロールパン

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

材料（12個）　約127kcal（1個）　塩分0.3g

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

ドリュール
- 溶き卵……1/4個分
- 塩……少々

1 水タンクに水を入れる。
（発酵と焼き上げの両方ができる水量）
■自動メニューの**ロールパン**で焼く場合は適切なタイミングで過熱水蒸気が入るため、水タンクに水を入れます。手動で焼く場合は、水は使いません。

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

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

4 生地をのばしてみて指が透けて見えればちょうどよい状態。



5 きれいに丸めなおして薄くバターをぬったボールに生地を入れ、乾いたふきんをかける。角皿にのせる。

6 5を**下段**に入れる。
手動調理 » 発酵 » 40℃ | 40～50分 » スタート



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

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

8 生地をスケッパーか包丁で12等分して小さく丸め、ラップをかけて約20分おき、休ませる。（ベンチタイム）

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

10 9を**下段**に入れる。
手動調理 » 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倍にふくれています。発酵不足の場合は、様子を見ながら約10分発酵時間を足してください。

11 予熱する。（付属品・食品は入れません）
クックブックメニュー » 検索 » クックブックから探す » パン・ピザ » ロールパン » スタート

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





カンタンパン

予熱：付属品は入れません／予熱目安時間 約10分
焼き上げ：下段 角皿／目安時間 約28分

水タンクの水位：1以上

材料（9個）　約125kcal（1個）　塩分0.4g

パン生地
- 強力粉……170g
- 薄力粉……50g
- 砂糖……20g
- 塩……小さじ1/2
- ドライイースト……小さじ1/2（3g）
- 水……130mL
- バター……15g

ドリュール
- 溶き卵……1/4個分
- 塩……少々

クッキングシート

1 水タンクに水を入れる。
（発酵と焼き上げの両方ができる水量）
■自動メニューのカンタン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 大きめのボールに水以外のパン生地材料を入れて混ぜ合わせ、水を加えてひとまとまりになってから約10分、ボールの中でこねる。

3 ロールパン（96ページ）の5〜8と同じようにして1次発酵、ガス抜き、ベンチタイムをおく。ただし、分割は9等分にする。

4 それぞれの生地を丸めなおし、クッキングシートを敷いた角皿に間隔をあけて閉じ目を下にして並べる。

5 予熱する。（付属品・食品は入れません）
クックブックメニュー » 検索 » クックブックから探す » パン・ピザ » カンタンパン » スタート

6 予熱が完了すれば、4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：オーブン・予熱ありの180℃で約28分］
※写真の色より、焼き色が薄めに仕上がります。

フォカッチャ

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24分

水タンクの水位：1以上

材料（2個）　約132kcal（1/4切れ）　塩分0.8g

パン生地
- 強力粉……180g
- 薄力粉……70g
- 砂糖……小さじ2
- オリーブオイル……大さじ1
- ドライイースト…小さじ1（3g）
- 水……160mL
- 塩……小さじ1

オリーブオイル……適量
塩……適量

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）
■自動メニューのフォカッチャ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 ロールパン（96ページ）の2〜8と同じようにして生地作り、1次発酵、ガス抜き、ベンチタイムをおく。ただし、分割は2等分にする。

3 それぞれの生地を直径14cmの円形に成形し、薄くバター（分量外）をぬった角皿に間隔をあけて並べる。

4 ロールパン（96ページ）の10と同じようにして2次発酵する。

5 予熱する。（付属品・食品は入れません）
クックブックメニュー » 検索 » クックブックから探す » パン・ピザ » フォカッチャ » スタート

6 予熱が完了すれば、パンの表面にオリーブオイルをぬって、塩をふり、指で数か所くぼみを作って入れ、スタートを押す。
［手動でするときは：オーブン・予熱ありの220℃で約24分］

7 加熱後、パンの表面にオリーブオイルをぬる。
※好みで、ローズマリーを散らしてもよいでしょう。



ピザ（レギュラー）

予熱 下段 角皿 予熱目安時間 約15分

焼き上げ 下段 角皿 目安時間 約12分

水タンクの水位 1以上

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（96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）
クックブックメニュー » 検索 » クックブックから探す » パン・ピザ » ピザ（レギュラー） » スタート

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

7 予熱が完了すれば、ミトン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：オーブン・予熱ありの250℃で11〜13分

アレンジメニュー

焼き上げはピザ（レギュラー）と同じ要領です。

ツナトマト

材料（直径25cmのピザ1枚分）

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

ツナはほぐし、トマトは種を取って薄い輪切りに、玉ねぎは薄切りにする。

たらこ

材料（直径25cmのピザ1枚分）

トッピング
- ピザソース（市販のもの）……適量
- たらこ……50g
- ピザ用チーズ……100g
- 刻みのり……適量

たらこは薄皮を取り、全体にぬる。ピザ用チーズ、刻みのりを散らす。

キムチ

材料（直径25cmのピザ1枚分）

トッピング
- キムチ……80g
- ゆで卵……1個
- マヨネーズ……適量

*ピザソースはぬらなくてもおいしくできます。

キムチはひと口大に刻み、ゆで卵は輪切りにする。マヨネーズを全体に絞る。

焼き上げはピザ（クリスピー）と同じ要領です。

生ハムとルッコラ

材料（直径25cmのピザ1枚分）

トッピング
- トマトソースまたはピザソース（市販のもの）……適量
- ピザ用チーズ……90g
- 生ハム……5〜6枚
- ルッコラ（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。





ピザ（クリスピー）

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

材料（直径25㎝のピザ1枚分）　約57kcal（1/8切れ）　塩分0.2g

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

トッピング
- トマトソースまたはピザソース（市販のもの）……適量
- モッツァレラチーズ（2㎝角に切る）……90g
- バジルの葉（なければドライバジルを適量）……8枚

＊モッツァレラチーズは種類によって溶け方が異なります。

1 水タンクに水を入れる。（発酵と焼き上げの両方ができる水量）
■自動メニューの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（96ページ）の2～5と同じようにする。ただし、ロールパンの生地の写真ほど透けません。

3 ロールパンの6～8と同じようにして1次発酵をし、ガス抜きした生地は分割せずにベンチタイムをおく。（ベンチタイムは約10分）

4 生地を直径25㎝の円形にのばし、クッキングシートにのせる。

5 角皿を入れて予熱する。（食品は入れません）
クックブックメニュー » 検索 » クックブックから探す » パン・ピザ » ピザ（クリスピー） » スタート

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：オーブン・予熱ありの250℃で8～10分

8 加熱後、バジルの葉をのせる。

ピザ（市販品）

焼き上げ：下段 角皿 / 目安時間 約17分　水タンクの水位：1以上

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

1 水タンクに水を入れる。

2 角皿にピザをのせる。
クックブックメニュー » 検索 » クックブックから探す » パン・ピザ » ピザ（市販品） » 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17分

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

加熱早見表

- 食品の種類・加熱前の温度・素材の鮮度・容器の形状・材質などにより異なりますので、様子を見ながら加熱してください。
- 操作方法については、取扱説明書 もくじ にて該当する加熱方法のページを確認し、参照してください。

あたためる

	メニュー名	加熱前の状態	仕上がり等	加熱方法	
				自動加熱	
				加熱方法	分量
飲み物	牛乳	冷蔵	—	あたため・解凍 →牛乳・酒あたため→牛乳あたため	1～4杯(1杯200mL)
飲み物	コーヒー	常温	—		1～4杯(1杯150mL)
飲み物	酒	常温	—	あたため・解凍 →牛乳・酒あたため→酒あたため	1～4本(1本180mL)
ごはん・弁当・パン類	ごはん・おこわ 	常温・冷蔵	しっとりさせたいとき	★しっとりあたため	100～600g ※150g以下のときは弱め
ごはん・弁当・パン類	ごはん・おこわ	常温・冷蔵	しっとりさせたいとき 少量のとき	★スポットスチーム	1人分(100～150g)
ごはん・弁当・パン類	ごはん・おこわ	常温・冷蔵	急ぐとき	あたため・スタート	1～4杯(1杯150g)
ごはん・弁当・パン類	ごはん・おこわ	冷凍	しっとりさせたいとき	手動で加熱します。	
ごはん・弁当・パン類	ごはん・おこわ	冷凍	急ぐとき	あたため・スタート	1～2個(1個100～150g)
ごはん・弁当・パン類	市販のパックごはん	常温	しっとりさせたいとき 急ぐとき	手動で加熱します。	
ごはん・弁当・パン類	ピラフ・チャーハン	常温・冷蔵	—	あたため・スタート	100～400g
ごはん・弁当・パン類	ピラフ・チャーハン	冷凍	—	あたため・解凍 →冷凍食品あたため	200～450g
ごはん・弁当・パン類	オムライス	冷凍	—	あたため・解凍 →冷凍食品あたため→強め	1人分(200～300g)
ごはん・弁当・パン類	コンビニ弁当	常温・冷蔵	—	あたため・解凍 →コンビニ弁当あたため	1～2人分(1人分300～500g) ※2人分のときは強め
ごはん・弁当・パン類	冷凍弁当 (ごはん付きまたはおかずのみ)	冷凍	—	あたため・解凍 →冷凍食品あたため→強め	1人分(200～300g)
ごはん・弁当・パン類	ロールパン・ピザ	常温・冷蔵	—	★パンあたため・トースト →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
ごはん・弁当・パン類	ロールパン・ピザ	冷凍	—		
ごはん・弁当・パン類	カレーパン	常温・冷蔵	—	★パンあたため・トースト →焼きたてパンあたため(パン・ピザ)→強め	100～200g(1～2個)
ごはん・弁当・パン類	カレーパン	冷凍	—	手動で加熱します。	
ごはん・弁当・パン類	フランスパン	常温・冷蔵	—	★パンあたため・トースト →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
ごはん・弁当・パン類	フランスパン	冷凍	—		
ごはん・弁当・パン類	クロワッサン・パイ	常温・冷蔵	—	★パンあたため・トースト →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
ごはん・弁当・パン類	クロワッサン・パイ	冷凍	—		
カレー・シチュー・汁物・丼	みそ汁	常温・冷蔵	—	あたため・スタート	1～2杯(1杯150mL)
カレー・シチュー・汁物・丼	カレー・シチュー	常温・冷蔵	—	あたため・スタート→強め	200～400g
カレー・シチュー・汁物・丼	カレー・シチュー	冷凍	—		
カレー・シチュー・汁物・丼	レトルトカレー	常温	パックのまま	★缶詰・レトルトあたため	1～2袋(1袋200g)
カレー・シチュー・汁物・丼	レトルトカレー	常温	容器に移しかえて	あたため・スタート→強め	200～400g
カレー・シチュー・汁物・丼	丼の具	冷凍	—	あたため・解凍 →冷凍食品あたため	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	★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
蒸し物・煮物	中華まん	常温・冷蔵	しっとりさせたいとき 少量のとき	★スポットスチーム	1個(70～120g) ※1個が120g以上のときは強め
蒸し物・煮物	中華まん	常温・冷蔵	急ぐとき	手動で加熱します。	
蒸し物・煮物	中華まん	冷凍	しっとりさせたいとき	★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
蒸し物・煮物	中華まん	冷凍	急ぐとき	手動で加熱します。	

★メニューは、次の操作のあと、メニューを選ぶ方法で記載しています。

あたため・解凍→ヘルシオ

※①水をタンクの**水位「2」まで**入れてください。

取扱説明書 水タンクの使い方参照

※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（手動調理を押して、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	●茶わんか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。
		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(うずら卵含む)、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の温度が変わります。様子を見ながら加熱してください。
ウォーターオーブン→予熱なし→200℃	ロールパン2個(60g)	8～9分	角皿+アミを下段	水位1以上	
		10～11分			
ウォーターオーブン→予熱なし→200℃	1個(100g)	15～16分	角皿+アミを下段	水位1以上	●フランスパンは、厚さ約4cm未満に切り、切り口を上にして置く。 ●ソーセージやコーン、チーズなど具材の入ったパンを自動加熱であたためる際は、パン生地に合わせて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。
		17～18分			
ウォーターオーブン→予熱なし→200℃	フランスパン2切れ(60g)	8～9分	角皿+アミを下段	水位1以上	
		10～11分			
ウォーターオーブン→予熱なし→200℃	クロワッサン2個(80g)	8～9分	角皿+アミを下段	水位1以上	
		11～12分			
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。 ※あんまんは、あんが先に熱くなり、加熱しすぎると発煙・発火のおそれがあるので、加熱時間はひかえめに。
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、取扱説明書 もくじ にて該当する加熱方法のページを確認し、参照してください。

あたためる

	メニュー名	加熱前の状態	仕上がり等	加熱方法	分量
				自動加熱	
				加熱方法	分量
蒸し物・煮物	シュウマイ	常温・冷蔵	しっとりさせたいとき	★しっとりあたため→弱め	5～12個(160gまで)
			少量のとき	★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	5～12個(160gまで)
		冷凍	しっとりさせたいとき	★しっとりあたため→弱め	
			急ぐとき	あたため・解凍 →冷凍食品あたため	
	まんじゅう	常温・冷蔵	しっとりさせたいとき	★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	★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・フライ（すでに油で揚げたもの）	天ぷら	常温・冷蔵	サックリさせたいとき	★サックリあたため	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	サックリさせたいとき	手動で加熱します。	
			急ぐとき	あたため・スタート	100～200g
	かき揚げ	常温・冷蔵	サックリさせたいとき	手動で加熱します。	
	から揚げ	常温・冷蔵	サックリさせたいとき	★サックリあたため→弱め	100～600g
			急ぐとき	あたため・スタート	100～200g
	とんかつ・コロッケ	常温・冷蔵	サックリさせたいとき	★サックリあたため→弱め	100～600g
			急ぐとき	あたため・スタート	100～400g
	調理済 お弁当用フライ	冷凍	サックリさせたいとき	★サックリあたため	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	サックリさせたいとき	★サックリあたため→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	サックリさせたいとき	★サックリあたため	100～400g
			急ぐとき	手動で加熱します。	
焼き物	焼き魚 うなぎのかば焼き (あたためる)	常温・冷蔵	香ばしくさせたいとき	★サックリあたため→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	★サックリあたため→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	★サックリあたため→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	★サックリあたため	
			急ぐとき	あたため・スタート	

★メニューは、次の操作のあと、メニューを選ぶ方法で記載しています。
あたため・解凍→ヘルシオ

※①水をタンクの**水位「2」まで**入れてください。
取扱説明書 水タンクの使い方参照

※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（手動調理を押して、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。
	ウォーターオーブン→予熱なし→250℃	200g	約16分	角皿+アミを下段	水位1以上	———
	レンジ→600W		約1分20秒	—	—	●皿にキッチンペーパーや天ぷら敷紙を敷き、重ならないように並べる。 ※いかは、はじけるので手動調理のレンジ200Wでひかえめに加熱します。
	ウォーターオーブン→予熱なし→250℃		約17分	角皿+アミを下段	水位1以上	———
	レンジ→600W	150g	約1分50秒	—	—	※上記「天ぷら 常温・冷蔵/急ぐとき」の「ワンポイントアドバイス等」を参照ください。
	ウォーターオーブン→予熱なし→250℃	2個(140g)	14~16分	角皿+アミを下段	水位1以上	●焦げやすいので、ひかえめに加熱する。
	ウォーターオーブン→予熱なし→250℃	200g	約14分	角皿+アミを下段	水位1以上	———
	レンジ→600W		約1分20秒	—	—	●皿にキッチンペーパーや天ぷら敷紙を敷き、重ならないように並べる。
	ウォーターオーブン→予熱なし→250℃	200g	約14分	角皿+アミを下段	水位1以上	※揚げていないとんかつやフライなど、パン粉が白い状態のものはできません。
	レンジ→600W		約50秒	—	—	———
	ウォーターオーブン→予熱なし→250℃	120g (1個20~35g)	約18分	角皿+アミを下段	水位1以上	———
	レンジ→600W		約1分40秒	—	—	———
	ウォーターオーブン→予熱なし→250℃	100g	約14分	角皿+アミを下段	水位1以上	———
	レンジ→600W		約50秒	—	—	●耐熱性の皿に広げてのせる。
	ウォーターオーブン→予熱なし→250℃	2個(200g)	約16分	角皿+アミを下段	水位1以上	———
	レンジ→600W		約1分40秒	—	—	———
	ウォーターオーブン→予熱なし→250℃	2切れ(200g)	約14分	角皿+アミを下段	水位1以上	●皿を上にして調理網に並べる。
	レンジ→600W		約50秒	—	—	●うなぎのかば焼きは、皮を下にして耐熱性の皿にのせる。
	ウォーターオーブン→予熱なし→250℃	6本(150g)	約14分	角皿+アミを下段	水位1以上	———
	レンジ→600W		約50秒	—	—	———
	ウォーターオーブン→予熱なし→250℃	2個(180g)	約14分	角皿+アミを下段	水位1以上	———
	レンジ→600W		約1分20秒	—	ラップ有	———
	ウォーターオーブン→予熱なし→250℃		約18分	角皿+アミを下段	水位1以上	———
	レンジ→600W		約3分20秒	—	ラップ有	●加熱後、ラップをしたまま2~3分蒸らす。

加熱早見表

- 食品の種類・加熱前の温度・素材の鮮度・容器の形状・材質などにより異なりますので、様子を見ながら加熱してください。
- 操作方法については、取扱説明書 もくじ にて該当する加熱方法のページを確認し、参照してください。

あたためる

	メニュー名	加熱前の状態	仕上がり等	加熱方法 自動加熱 加熱方法	加熱方法 自動加熱 分量
パスタ類	パスタ・焼きそば	常温・冷蔵	—	あたため・スタート	100～200g
		冷凍	—	あたため・解凍 →冷凍食品あたため	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	★サックリあたため	80～300g
			急ぐとき	手動で加熱します。	
		冷凍	香ばしくさせたいとき	★サックリあたため	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	★サックリあたため→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	★サックリあたため	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	★サックリあたため→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	★サックリあたため→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	★サックリあたため	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	—	★缶詰・レトルトあたため→弱め	1～2缶(1缶80～100g)
			少量のとき	★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。
	里いも・かぼちゃ	冷凍	—	あたため・解凍→冷凍食品あたため	100～400g
冷凍野菜	ミックスベジタブル	冷凍	—	あたため・解凍 →冷凍食品あたため	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	加熱方法 自動加熱 分量
トースト(食パンを焼く)	常温 冷凍	★パンあたため・トースト →トースト→分量を選択	1～4枚(4～6枚切り)
もち	常温 冷凍	手動で加熱します。	
ピザ(市販品・焼いていないもの)	冷蔵 冷凍	手動で加熱します。	
市販のぎょうざ	冷蔵 冷凍	まかせて調理→焼く	10～20個(360gまで)
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	クックブックメニュー→検索→クックブックから探す →焼き物・ノンフライ→野菜→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。	

★メニューは、次の操作のあと、メニューを選ぶ方法で記載しています。

あたため・解凍→ヘルシオ

※①水をタンクの**水位「2」まで**入れてください。

取扱説明書 水タンクの使い方参照

※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（手動調理を押して、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	1人分(200g)	約1分20秒	—	—	●パサついているときは、サラダ油かバターを少し混ぜる。 ●加熱後、混ぜる。
	レンジ→600W	1人分(300g)	4〜5分	—	※②	※③ ●加熱後、すぐに混ぜる。
	ウォーターオーブン→予熱なし→250℃	8個(160g)	約16分	角皿+アミを下段	水位1以上	———
	レンジ→600W		約1分20秒	—	—	———
	ウォーターオーブン→予熱なし→250℃		約18分	角皿+アミを下段	水位1以上	———
	レンジ→600W		約3分20秒	—	—	———
	ウォーターオーブン→予熱なし→250℃	2個(160g)	約14分	角皿+アミを下段	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。
	ウォーターオーブン→予熱なし→250℃		約18分	角皿+アミを下段	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。
	ウォーターオーブン→予熱なし→250℃	1枚(200g)	約18分	角皿+アミを下段	水位1以上	———
	レンジ→600W		約2分	—	—	———
	ウォーターオーブン→予熱なし→250℃		約22分	角皿+アミを下段	水位1以上	———
	レンジ→600W		約5分30秒	—	—	———
	ウォーターオーブン→予熱なし→250℃	2個(100g)	約18分	角皿+アミを下段	水位1以上	———
	レンジ→600W		約2分20秒	—	—	———
	蒸し物 自動で加熱します。	1缶(80〜100g)	約11分	角皿+アミを上段	水位2まで※①	●缶詰のフタを開ける。 ●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。
	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。 ●ブロッコリーやカリフラワーが入っているものは、焦げやすいので様子を見ながら手動で加熱する。 ※少量の加熱は、火花が出ることがありますのでご注意ください。

	手動加熱（手動調理を押して、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			
	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	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。
			15〜16分			
	ウォーターグリル→予熱なし	1枚(直径約22cm)	約17分	角皿を下段	水位1以上	———
		1枚(直径約15cm)				
	ウォーターグリル→予熱なし	10個(180g)	16〜18分	角皿を下段	水位1以上	●角皿にぎょうざを並べて、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。
		16個(170g)	18〜20分			
	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、表面にまんべんなくしょうゆをぬったおにぎりをのせる。
	ウォーターオーブン→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(45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+アミを下段	水位1以上	●しょうゆ、酒各小さじ1を合わせたものを等分に口から注ぐ。

加熱早見表

- 食品の種類・加熱前の温度・素材の鮮度・容器の形状・材質などにより異なりますので、様子を見ながら加熱してください。
- 操作方法については、取扱説明書 もくじ にて該当する加熱方法のページを確認し、参照してください。

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	**あたため・解凍→解凍→全解凍**または**サックリ解凍** ※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

★メニューは、次の操作のあと、メニューを選ぶ方法で記載しています。
クックブックメニュー→検索→クックブックから探す→蒸し物・低温調理→野菜

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	★**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	★**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	★**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	★**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	★**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	★**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	★**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	★**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	**まかせて調理→蒸す・ゆでる**	1～8個
かに(生)	冷蔵	手動で加熱します。	

	手動加熱（手動調理を押して、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。	●ラップを敷いて、食品を庫内の中央に置く。 ●細い部分（魚の尾など）にはアルミホイルを巻く。 ●冷凍の方法は取扱説明書33ページを参照。
			約2分（まぐろの赤身）			

※①水をタンクの**水位「2」まで**入れてください。
取扱説明書 水タンクの使い方

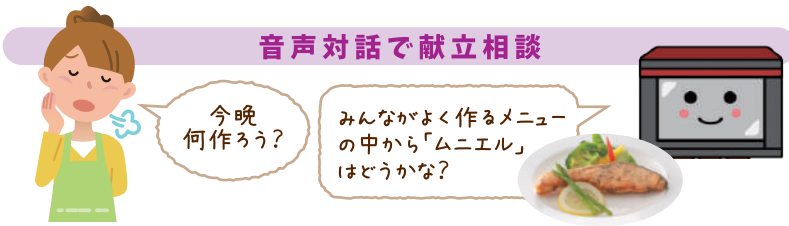
	手動加熱（手動調理を押して、加熱の種類を選びます）			付属品・棚位置	ラップの有無または水位	ワンポイント アドバイス等
	加熱方法	分量	目安時間			
	蒸し物	200ｇ	約10分	角皿+アミを上段	水位2まで※①	●太い根には切りこみを入れる。
	レンジ→600W		約2分30秒	—	ラップ有	●葉と茎を交互にしてラップで包み、皿にのせる。
	蒸し物	200ｇ	約13分	角皿+アミを上段	水位2まで※①	●小房に分ける。
	レンジ→600W		約2分30秒	—	ラップ有	●小房に分けてラップに包み、皿にのせる。
	蒸し物	200ｇ	約10分	角皿+アミを上段	水位2まで※①	●根元のかたい皮を取る。
	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+アミを上段	水位2まで※①	●1個を4つに切る。(丸ごとは、加熱されにくいため、できません)
	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、ふかしいも(61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+アミを下段	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。

COCORO KITCHEN

この製品は 無線LAN機能を搭載しています

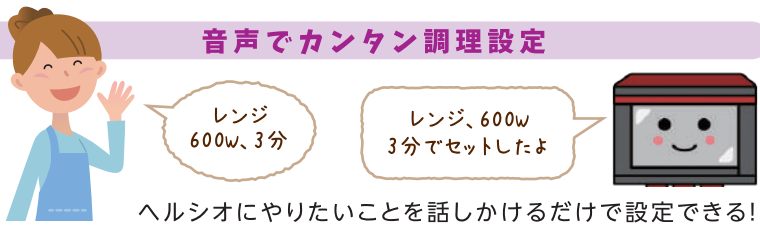
ご家庭の無線LANに接続することで、ヘルシオをもっと便利にお使いいただけます。
ぜひご家庭の無線LANアクセスポイント（ルーター）に接続してみてくださいね。
詳しい接続方法は・・・ **取扱説明書（クラウドサービスガイド71ページ）**

音声対話で献立相談



クラウド上のレシピからおすすめを提案

音声でカンタン調理設定



ヘルシオにやりたいことを話しかけるだけで設定できる!

スマートフォンと連携して更に便利!

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のほか、
作りたいメニューの加熱情報をヘルシオに送信
することができます。

https://cboard.cloudlabs.sharp.co.jp/cocoroapp/download/kitchen/

■QRコードについて
スマートフォンやタブレット端末のバーコードリーダーで読み取ってください。
誘導されるサイトの閲覧及び専用アプリは無料ですが、通信料金はお客様のご負担になります。QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

シャープ株式会社　本　社　〒590-8522 大阪府堺市堺区匠町1番地

Printed in Thailand
AW600
TCADCB327WRRZ 19C－ ①