

COOK BOOK

クックブック

おいしくて、健康的な
毎日のお料理づくり

水で焼いて、脱油・減塩・栄養素をキープ



ハンバーグ&添え野菜&ゆで卵 17 ページ

クックブック もくじ

まず、5ページの「クックブックの料理をお作りになる前に」をお読みください。

普段よく使う、あたためや焼き物などの **加熱方法** を見る

加熱早見表をご覧ください

64 ページ ~ 71 ページ

あたためる

コンビニ弁当、……… 64
冷凍ごはん 他

ページ



天ぷら、
うなぎのかば焼き、……… 66
市販品 他

66



焼く

トースト、もち …… 68

68



生ものを解凍する

肉類、魚介類 …… 70

ページ



蒸す・ゆでる

野菜、いも、卵 他 …… 70

70



カンタン焼き・蒸し

●【自動メニュー】29メニュー 【掲載】29メニュー

● カンタン焼き …… 6

カンタンメニュー

- 鶏とひじきののり焼き …… 8
- 鶏のケチャップ炒め …… 8
- えび春巻き …… 8
- 肉みそ …… 9
- かぼちゃのチーズ焼き …… 9
- しそ巻きつくね …… 9
- 肉巻きポテト …… 9
- 鶏のふりかけ焼き …… 9
- 厚揚げのみそ焼き …… 9
- 牛むすび …… 9
- ポテサラのサモサ風 …… 9
- 豚肉のれんこん巻き …… 9
- さばのカレー揚げ …… 9
- さわらの利休焼き …… 9
- ビーマンのファルシー …… 9

● カンタン蒸し …… 10

カンタンメニュー

- 野菜とベーコンの串蒸し …… 12
- 皮なしシュウマイ …… 12
- いかとチンゲン菜の蒸し物 …… 12
- きのこあん …… 12
- アスパラぎょうざ …… 12
- さけと野菜の紙包み蒸し …… 12
- もやしチーズ …… 12
- 鶏と白菜の蒸し物 …… 12
- えびとアスパラのさっぱり蒸し …… 13
- 豚の梅蒸し …… 13
- 巣ごもり卵 …… 13
- あさりのトマト蒸し …… 13

焼き物・ノンフライ

*フライに関する「よくあるご質問」は、
14ページ

●【自動メニュー】19メニュー 【掲載】32メニュー

「焼き物・ノンフライ」のコツとポイント	14
フライに関する「よくあるご質問」	
● チキンステーキ	
● 鶏の照り焼き	15
● ビリ辛チキン	
● 焼きとり	
タンドリーチキン	16
スペアリブ	
● ハンバーグ	
● ハンバーグ* & 添え野菜 & ゆで卵*	17
野菜の肉巻き	
● マカロニグラタン	
ホワイトソース	18
● じゃがいものコーンクリーム焼き	
焼き野菜サラダ	19
焼きかぼちゃのコロコロサラダ	
● 焼きそば	20
● 焼きいも	

● ベイクドポテト	20
焼きなす	
● から揚げ(鶏もも肉)	
フライドポテト風おつまみ*	21
から揚げ(手羽元)	
● 揚げシュウマイ	22
春巻き	
● ポテトコロケ	23
● 明太子フライ	
「焼き魚」のコツとポイント	
● 塩ざけ	24
● 塩さば	
● あじの開き	
● さんまの開き	25
さばの塩焼き	
ぶりの照り焼き	
さわらのみそ漬け	26
海の幸のホイル焼き	

ゆで・蒸し物・煮物・ごはん

●【自動メニュー】7メニュー 【掲載】21メニュー

「ゆで・蒸し物・煮物」のコツとポイント	27
● ミモザサラダ	
● ブロッコリー & アスパラのサラダ	
● 根菜のサラダ	28
ふかしいも	
ポテトサラダ	
マカロニサラダ	29
● ゆで卵	
蒸し鶏のサラダ仕立て	
手作りシュウマイ	30
カンタン中華まん	

● 茶わん蒸し	31
たらのちり蒸し	
あさりの酒蒸し	
ひじきの煮物	32
かぼちゃの煮物	
黒豆	33
昆布豆	
● 赤飯	34
● 山菜おこわ	
ごはん	35
おかゆ	

セットメニュー

●【自動メニュー】42メニュー 【掲載】55メニュー

■ サククリあたためセット	
● きのこのホイル焼き	36
● ブルスケット風	
● 彩り野菜のチーズ焼き	
● 長いもカナッペ風	
● 野菜の焼きびたし	
● 焼きなます	
● フレンチフライ	
● 焼き野菜サラダ	
● 野菜炒め	37
● 焼きオクラのおひたし	
● パプリカのあえ物	
● 大根とベーコンのサラダ	
● かぼちゃのきんぴら	
● じゃこピーマン	

■ モーニングセット	
● トースト & ベーコン巻き & 目玉焼き	38
● トースト*	
● トースト* & 巣ごもり卵*	
■ お弁当セット(組み合わせ自在)	
● 鶏そぼろ	
● いり卵	39
● ささ身ロール	
[アスパラガス* / チーズ* / 梅おか*]	
● チンゲン菜のじゃこあえ	
● ウインナーのマヨネーズ焼き	
● ハムエッグ	40
● 豚肉の甘辛炒め	
● 肉巻きブロッコリー & トマト	
● かぼちゃサラダ	

セットメニュー

● 鶏マヨグラタン	40
● 冷凍ハンバーグ	
● 冷凍春巻き	
● 豚肉と高菜の混ぜごはん(具)	
● まいたけのきんぴら	
● タラモサラダ	
● セサミチキン	
● カンタンチンジャオ	
● エリンギのベーコン巻き	41
● 油揚げのチーズ巻き	
● 焼き魚3種	
[塩さけ* / さわらのみそ漬* / さばのマヨネーズ焼き*]	
● にんじんのきんぴら	

■ カレー・めんセット	
● レトルトカレー&ごはん*	42
スバゲティ&市販ソース*	
きつねうどん	43
カレーうどん	
■ ヘルシー食セット	44
● 肉巻き&焼き野菜&キャベツサラダ	45
● 鶏のごま衣から揚げ&焼き野菜	
鶏だんごの中華あんかけ&サラダ	46
● から揚げポン酢がけ&かぼちゃサラダ	
豆腐の焼きつくね&アスパラのごまあえ	47
牛肉のチャプチェ&二色ナムル	

美容サポートメニュー

【掲載】18メニュー

■ 美容サポートメニュー	
美肌サポート	48
手羽先のコラーゲンスープ	
手羽先の甘辛焼き	
ビタミンサラダ	
にんじん&ウインナーのサラダ	49
トマトのグリル	
若々しさサポート	
野菜の豆乳グラタン	50
かぼちゃとさつまいものサラダ	
焼きりんご	

厚揚げの野菜たっぷりあん	
えびとアボカドのサラダ	51
豚ヒレ肉のカレー焼き	
おなかすっきりサポート	
ポークビーンズ	52
ひじきと大豆の煮物	
肉と野菜の中華煮	
食物せんいおかず(組み合わせ自在)	
きんぴら	
きのこのホイル焼き	53
里いものごまみそ焼き	
しらたきの明太子あえ	

お菓子・パン

●【自動メニュー】2メニュー 【掲載】16メニュー

「お菓子作り」のコツとポイント	54
ロールケーキ	
● スポンジケーキ	55
パウンドケーキ	
プリン	56
型抜きクッキー	
チョコチップクッキー	57
シュークリーム	58
蒸しパン	
野菜ジュースの蒸しパン	59
カスタードクリーム	

ドライフード(チップス)	60
いちごジャム	
「パン作り」のコツとポイント	61
ロールパン	
ピザ(レギュラー)	62
● 市販のピザ(冷蔵・冷凍)	
ピザ(クリスピー)	63
[生ハムとルッコラ* / アンチョビと野菜*]	

◆カタログなどに記載の自動メニュー数108メニューとは、自動加熱(解凍、牛乳、酒、コンビニ弁当、サックリあたたため、しっとりあたたため、焼きたてパンあたたため、冷凍食品(市販品)、蒸し野菜の計9メニュー)ともくじのメニュー名に●印が付いている99メニューとを合わせた数です。

◆クックブック掲載メニュー数171メニューとは、手作りのセットメニューを個々に数え、重複メニューや簡単なアレンジメニュー(※印)は含んでいない数字です。

クックブックの料理をお作りになる前に

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

付属品

主な加熱の付属品と棚位置を示しています。

※加熱により使用する付属品が異なります。この本に記載している以外の付属品の使い方は、製品が故障する恐れがありますのでご注意ください。また、角皿・調理網は、必ず付属のものをお使いください。

調理網はメニューに合わせて、表・裏を変えて使い分けます。



カロリー・塩分

健康管理に役立ててください。

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

作り方文章中のことは

手動ですときは
手動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ときは内容が異なることがあります。

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。



カロリーダウン

チキンステーキ



材料(2人分) 約315kcal☆ 塩分1.8g

鶏もも肉 1枚(250g)
赤パプリカ 1/2個
黄パプリカ 1/2個
塩、黒こしょう 各少々
A 大さじ1/2
オリーブオイル 大さじ1
塩 小さじ1/2
黒こしょう 少々

※4人分も自動でできます。
加熱スタート後、30秒以内に仕上がりキーの△(強)を押します。

- 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分漬ける。パプリカは種を取って4等分に切る。
- 4 低アミに3の肉を皮を上にしてのせ、塩、黒こしょうをふる。パプリカを肉の両端にのせる。



チキンステーキのメニュー番号12に
合わせる
→ スタート

手動ですときは:ウォーターグリのメニュー番号29(表示部の予熱が消灯)で約23分(4人分は約25分)

お料理写真について

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

加熱時間の目安

自動加熱(この場合12 チキンステーキ)の加熱開始から終了までの時間の目安を表しています。

※予熱してから焼くメニューは、予熱時間は含んでいません。

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、全材料を倍量にします。
●メニューにより、☑(弱)、△(強)を押すものがあります。

食品の出し入れ

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

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。

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。



金属製のザル



金属製ボール



金属製バット

〔サイズ例と使用メニュー例〕

金属製のザル	●約18×18cm高さ4.5cm(写真)
ミモザサラダ27ページ
金属製のボール	●直径約15cm高さ5cm
ビタミンサラダ49ページ
金属製のバット	●直径約24cm高さ9cm(写真)
黒豆33ページ
	●直径約18cm高さ6cm
かぼちゃの煮物32ページ
金属製のバット	●直径約15cm高さ5.5cm
食物せんいおかず53ページ
	●約27×21cm高さ3.5cm(写真大)
赤飯34ページ
金属製のバット	●約24×18cm高さ3cm(写真中)
	●約19×13cm高さ3cm(写真小)
マカロニサラダ29ページ

カンタン焼き

組み合わせ自由に
複数の食材を同時に焼くことができます。

操作はカンタン!

1 水タンクに水を入れる。



2 低アミに食材を重ならないようにして並べる。

● **カンタン 焼き・蒸し** 1回押す (表示部に「カンタン焼き」が点灯) → **スタート**

- 仕上がりを調節するときは、スタート後、30秒以内に、「**▼** (弱)」 「**▲** (強)」を押します。**▼** (弱) で約18分、**▲** (強) で約25分の目安時間になります。
- 手動でするときには、ウォーターグリルのメニュー番号**29** (表示部の**予熱**が点灯) で上記の時間を目安に加熱してください。

使いこなしのポイント

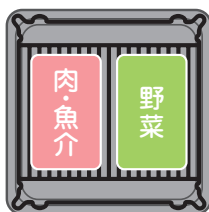
- 食材の種類や分量、1個当たりの大きさや厚みなどによって仕上がりが変わります。スタート後の仕上がりを調節や加熱後の**延長**で調節してください。
- 下味をつける場合、しょうゆやみりんなどの調味料は塩に比べて焦げやすくなります。

食材や分量は?

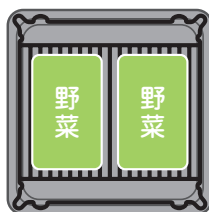
調理網全体にゆったりまんべんなく置ける量で

- 下記「食材例と分量の目安」と「組み合わせパターン①～④」7～9ページを参考に、ご家庭にある食材で、いろいろバリエーションをお楽しみください。

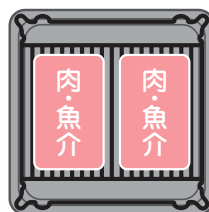
組み合わせパターン①



組み合わせパターン②



組み合わせパターン③



組み合わせパターン④



食材例と分量の目安

肉類 150～250g位まで
(1個がひと口大位の大きさの場合は300gまで)

- 鶏もも肉・鶏むね肉…1枚 (250g)
- 豚肉 (とんかつ用)…2枚 (1枚130g)
- ささ身…4本 (1本50g)
- 薄切り肉 (肉巻きや重ね焼きなど)…200g
- たれやハーブなどに漬けてこんで売られている鶏肉…300g (ひと口大に切ったもの)



魚介類 150～250g位まで
※魚の場合は、調理網に油をぬります。

- 切り身魚…2切れ (1切れ80～100g)
- 干物 (あじの開き、さんまの開きなど)…1枚 (80～100g)
- ししゃも…8～10尾



その他

- 厚揚げ・さつま揚げ…200～300g
- チキンナゲット…6～10個
- 市販のお弁当用冷凍食品…1袋



野菜・きのこ類
200～250g位まで

- ジャがいも・さつまいも…1cm厚さに切る
- パプリカ…2～3cm幅の縦切り
- ゆでとうもろこし…3cm輪切り
- なす…2cm輪切り、または、半分に切り、4等分のくし切り
- かぼちゃ・にんじん・れんこん…1cm厚さに切る
- エリンギ…1cm厚さに切る
- しめじ…小房に分ける
- オクラ・ししとう・生しいたけ・アスパラガス…そのまま、または、半分に切る

※根菜類は、サラダ油をまぶしてから焼くとよいでしょう。



組み合わせパターン①



肉・魚介類と野菜をのせてメインプレートに!

●グリルチキンの焼き野菜添え



便利な「かけだれ」バリエーション

- トマト、玉ねぎ、乾燥パセリ、レモン汁、タバスコ、塩でサルサソース。
- ポン酢に豆板醤、ごま油を加えて中華風。
- 大根おろしとめんつゆで和風。
- ハーブソルト、レモン、オリーブオイルでさっぱりと。

肉・魚介のバリエーション

肉を小さく切って、から揚げ粉をまぶして
から揚げの焼き野菜添え



肉を豚肉に、パプリカ、さつまいもをにんにんに代えて
ポークステーキの焼き野菜添え



肉を切り身魚に、野菜を大根、ごぼう、にんにんに代えて
さけの根菜マリネ添え



野菜のバリエーション

野菜を玉ねぎ、アスパラガス、にんにんに代えて
鶏肉と野菜のドレッシングあえ



野菜をじゃがいも、にんにんに代えて
鶏の照り焼きの焼き野菜添え



野菜をししとう、れんこん、なすに、肉を厚揚げに代えて
厚揚げのおろしポン酢かけ



組み合わせパターン②



野菜がメインのヘルシーメニュー

●夏野菜のゴロゴロサラダ



組み合わせパターン③



ご家族の好みに合わせて!

●鶏肉のハーブ焼き(市販の味付き肉)&ししゃも



※上記写真では中身がわかるようアルミホイルを開けていますが、きのこ類、オクラ、ししとう、アスパラガスなどは焦げやすいので、アルミホイルに包んで加熱します。

組み合わせパターン④



好みのカンタンメニュー2品が同時に作れます。



カンタンメニューを単品で加熱する場合は

- ・低アミをのせた角皿に、まんべんなく並べます。
- ・スタート後、30秒以内に仕上がりリキーの \checkmark (弱)を押します。



カンタンメニュー（各レシピは、2人分です）



鶏とひじきののり焼き

約156kcal 塩分1.4g

- 1 ひじきの煮物（汁気をきる）、鶏ひき肉各100gを混ぜ、焼きのり1/2枚（約19×10cm）に均一に広げる。
※好みで表面にごまや青のりをふってもよいでしょう。



鶏のケチャップ炒め

約186kcal 塩分1.6g

- 1 鶏むね肉150gはひと口大に切り、玉ねぎ50gは薄切りにし、薄力粉小さじ1、塩、こしょう各少々とともにビニール袋に入れてよく振り、粉をまぶす。ケチャップ大さじ2、ウスターソース大さじ1を加えて下味をつける。
- 2 アルミホイルで型を作り、1をのせる。



（単品で加熱する場合）



えび春巻き

約185kcal 塩分0.5g

- 1 青じそ8枚は洗って、水気をふく。
- 2 えび8尾は尾を残して殻をむき、背ワタを取る。曲がらないように腹側に少し切れ目を入れてしっかりのばし、水気をよくふく。
- 3 春巻きの皮2枚をそれぞれ4つに切り、青じそ、えびをのせて上にマヨネーズ適量を絞り出し、しっかりと巻く。
- 4 巻き終わりを下にする。



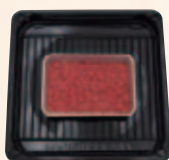
（単品で加熱する場合）



肉みそ

約173kcal 塩分1.2g

- 1 金属製バットに合びき肉100g、みそ小さじ2、みりん大さじ2、水大さじ1、しょうゆ、片栗粉各小さじ1を入れて混ぜる。
- 2 加熱後、よく混ぜ合わせる。



（単品で加熱する場合）



かぼちゃのチーズ焼き

約156kcal 塩分0.6g

- 1 かぼちゃ150gは5mm厚さに切る。
- 2 低アミにクッキングシートを敷いて1を半量ずつ、端を重ねて並べる。
- 3 2に塩、こしょうをしてピザ用チーズ50gをかける。



（単品で加熱する場合）



しそ巻きつくね

約252kcal 塩分1.1g

- 1 豚ひき肉200g、玉ねぎ50g（みじん切り）、おろししょうが小さじ1/2、溶き卵1/2個分、塩 小さじ1/3を混ぜ合わせ、10個の俵型にする。
- 2 青じそ10枚は洗って水気をふき、1に巻く。

カンタンメニュー（各レシピは、2人分です）



肉巻きポテト

約335kcal 塩分1.1g

- 1 ボールに豚バラ薄切り肉100g、ケチャップ、とんかつソース各小さじ4を入れて混ぜ、下味をつける。
- 2 1を6等分して広げ、冷凍フライドポテトを2本ずつ巻く。
- 3 巻き終わりを下にする。



鶏のふりかけ焼き

約218kcal 塩分0.5g

- 1 鶏もも肉1枚(200g)は10等分し、ふりかけ20gを全体にまぶす。
- 2 皮を上にして焼く。



厚揚げのみそ焼き

約150kcal 塩分1.1g

- 1 厚揚げ（三角のもの）2個は厚みを半分に切る。
- 2 青ねぎ2本（小口切り）、みそ大さじ1、みりん大さじ1/2を混ぜ合わせ、1の切った面にぬる。
※厚揚げをそのまま焼いて、大根おろしとポン酢しょうゆを添えてもよいでしょう。



牛むすび

約566kcal 塩分2.7g

- 1 ビニール袋に、しょうゆ大さじ2、砂糖、みりん各大さじ1、牛薄切り肉150gを入れて混ぜ、下味をつける。
- 2 ごはん300gにごま小さじ1を加えて混ぜ、6個の俵型おにぎりを作る。
- 3 1で2を巻く。たれの残りはとっておく。
- 4 加熱後、漬けこんだたれを煮つめて牛むすびにかける。



ポテサラのサモサ風

約252kcal 塩分0.2g

- 1 ポテトサラダ150gに好みでカレー粉を混ぜる。
- 2 ぎょうざの皮10枚に1を10等分してのせ、三角形になるように皮を閉じ、具を端まで広げて形を整える。
- 3 2にハケでサラダ油をぬる。



豚肉のれんこん巻き

約258kcal 塩分0.1g

- 1 れんこん100gは6個の半月切りにし、酢水につけてアク抜きした後、水気をふいて塩、こしょう各少々をふる。
- 2 豚バラ薄切り肉120gを6等分して広げ、ゆずこしょう適量をぬって、1を巻く。両面に塩少々をふる。
- 3 巻き終わりを下にする。



さばのカレー揚げ

約216kcal 塩分1.4g

- 1 さば2切れ（1切れ100g）は骨を取り除いて3等分のそぎ切りにし、しょうゆ小さじ2をふってしばらくおく。
- 2 片栗粉大さじ1とカレー粉小さじ1を混ぜ合わせ、汁気をふいた1にまぶし、余分な粉は払う。



さわらの利休焼き

約186kcal 塩分0.9g

- 1 さわら2切れ（1切れ80g）はそれぞれ半分に切り、軽く塩をふってしばらくおく。
- 2 みそ、みりん、すりごま各小さじ2を混ぜ合わせる。
- 3 1の水気をふき、皮を下にして低アミにのせ、2を全体にぬってごま適量をふる。



ピーマンのファルシー

約142kcal 塩分0.5g

- 1 ピーマン3個は縦半分に切り、種を取る。
- 2 汁気をきったツナ（缶詰）60g、パン粉大さじ3、溶き卵1個分、塩、こしょう各少々を混ぜ合わせ、1に詰める。

カンタン蒸し

組み合わせ自由に
複数の食材を同時に蒸すことができます。

操作はカンタン!

1 水タンクに水を入れる。

2 高アミに食材を重ならないようにして並べる。

● **カンタン
焼き・蒸し**

2回押す(表示部に「カンタン蒸し」)
→ **スタート**

- 仕上がりを調節するときは、スタート後、30秒以内に、「**▼**(弱)」/**▲**(強)」を押します。**▼**(弱)で約11分、**▲**(強)で約17分の目安時間になります。
- 手動でするときは、蒸し物のメニュー番号**27**(強)で上記の時間を目安に加熱してください。



使いこなしのポイント

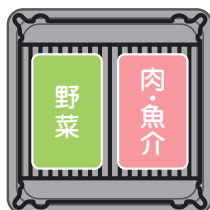
- 食品が重なっていると加熱されにくくなります。また、食材の種類、形状などによって仕上がりが変わってきます。様子を見ながら加熱し、加熱が足りないときは、**延長**で加熱を足すなどしてください。
- 材料を細かく切った場合は、市販の金属製のザルやバットを使うと便利です。
※加熱後、角皿を取り出す際、金属製のザルやバットがすべりやすいのでご注意ください。

食材や分量は?

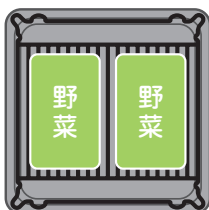
調理網全体にゆったりまんべんなく置ける量で

- 下記の「食材例と分量の目安」や「組み合わせパターン①~④(11~12ページ)」、「『お皿のまま』カンタンメニュー(13ページ)」を参考に、ご家庭にある食材でいろいろバリエーションをお楽しみください。

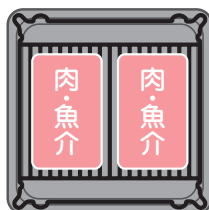
組み合わせパターン①



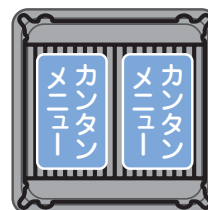
組み合わせパターン②



組み合わせパターン③



組み合わせパターン④



食材例と分量の目安

肉類 150~250g位まで(ひとかたまりは150g以下)

- 鶏もも肉・鶏むね肉…1枚(250g)
半分に切り、厚みは1.5cm以下にする
- ささ身…4本(1本50g)
- 豚肉…200g



魚介類 150~250g位まで(ひとかたまりは150g以下)

- 切り身魚…2切れ(1切れ100g)
- えび…160~200g



その他

- 中華まん(常温・冷蔵)…2個(1個120gまで)
- シュウマイ(冷蔵・冷凍)…5~12個(160gまで)
- 卵(冷蔵)…2~4個



ご注意

卵の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

野菜・きのこ類

200~250g位まで

- ジャがいも・さつまいも…5mm厚さに切る
- バブリカ…2~3cm幅の縦切り
- キャベツ…ざく切り、または、3cm厚さのくし切り
- オクラ・もやし・青菜…そのまま
- なす…1cm厚さに切る
- かぼちゃ・にんじん・れんこん…5mm厚さに切る
- チンゲン菜…茎を半分に切る
- しめじ・ブロッコリー・カリフラワー…小房に分ける
- 生しいたけ・アスパラガス…そのまま、または、半分に切る



組み合わせパターン①



肉・魚介類と野菜をのせてメインプレートに!

●鶏とブロッコリーのごまだれがけ



便利な「かけだれ」バリエーション

- しょうゆ、酢、しょうがで和風だれ。
- ごま、みそ、めんつゆ、砂糖、酢でごまみそだれ。
- 酢、オリーブオイル、黒こしょう、塩、砂糖でフレンチ風。
- 市販のおろしドレッシングで手軽に。

野菜のバリエーション

野菜をキャベツ、にんじん、パプリカに代えて
彩り野菜と鶏のサラダ



野菜をキャベツ、玉ねぎ、にんじんに代えて
鶏肉と野菜のサンドイッチ



野菜をかぼちゃに、肉を調味した薄切り肉に代えて
野菜と肉の蒸し物



肉・魚介のバリエーション

肉をえびと卵に代えて
えびとブロッコリーのタルタルソースがけ



肉をシュウマイに、野菜をチンゲン菜と生しいたけに代えて
シュウマイと青菜のあえ物



肉を白身魚に、野菜をもやし、細切り野菜に代えて
魚の野菜蒸し



組み合わせパターン②



人気の蒸し野菜がたっぷり!

●蒸し野菜サラダ



組み合わせパターン③



お料理の下ごしらえにも便利!

●冷やし中華の具



組み合わせパターン④



好みのカンタンメニュー2品が
同時に加熱できます。

アスパラ
ぎょうざ



さけと野菜の
紙包み蒸し

カンタンメニューを単品で
加熱する場合は

・高アミのをせた角皿に、まんべんなく並べます。



カンタンメニュー（各レシピは、2人分です）



野菜とベーコンの串蒸し

約323kcal 塩分1.3g

- パプリカ50gを6個に切る。
- 好みの野菜（大根、にんじん、えのきだけ、さやいんげんなど。150gぐらい）を根菜は細切りに、その他は適当な大きさに切ってベーコン6枚（半分に切る）で巻き、1とともに竹串に刺す。
- 高アミに2とうずら卵6個を並べる。
【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。
- 加熱後、うずら卵は必ず流水につけてから殻をむき、串に刺す。全体に塩、粗びきこしょう各適量をふる。



皮なしシュウマイ

約214kcal 塩分1.5g

- 豚ひき肉150gと塩小さじ1/3を混ぜる。
- 1に玉ねぎ1/2個（みじん切り）、しょうゆ、ごま油、片栗粉、砂糖各小さじ1、こしょう、おろししょうが各少々を入れ、さらに混ぜる。
- 2を10等分して丸め、片栗粉適量をまぶす。（片栗粉をまぶさずに、シュウマイの皮で包んでもよいでしょう。）
- 高アミにキャベツ、白菜などを敷き、その上に3を並べる。



（単品で加熱する場合）



いかとチンゲン菜の蒸し物

約123kcal 塩分3.2g

- いか1杯（250g）は内臓を抜いて水洗いする。足は2本ずつ切り分け、胴体は1cm幅の輪切りにし、金属製バットに入れる。
- 1にしょうゆ大さじ1、鶏ガラスープの素小さじ2、ごま油小さじ1、赤とうがらし適量（種を取って輪切りにする）を入れて混ぜる。
- チンゲン菜2株（ざく切り）を、2の上に広げる。



きのこあん

約55kcal 塩分1.3g

- 金属製バットに好みのきのこ（えのきだけ、しめじなど）100g（適当な大きさに切る）、しょうゆ、みりん各大さじ1、片栗粉小さじ2、水大さじ3を入れて混ぜる。
- 加熱後、よく混ぜ合わせる。
※野菜や豆腐にかけるとよいでしょう。



（単品で加熱する場合）



アスパラぎょうざ

約202kcal 塩分0.2g

- アスパラガス4本は固いところを切り落とし半分に切る。
- 豚ひき肉100g、酒大さじ1 1/2、おろししょうが小さじ1、塩、こしょう各少々を混ぜ合わせ、ぎょうざの皮8枚にのせ、アスパラガスをのせて巻く。
- 高アミにクッキングシートを敷き、2の巻き終わりを下にして並べる。



（単品で加熱する場合）



さけと野菜の紙包み蒸し

約149kcal 塩分1.3g

- クッキングシートの端をホッチキスで止めて舟形の容器を2つ作る。
- 1に、キャベツ（ざく切り）、にんじん（細切り）、しめじ各40gを等分に入れ、生さけ2切れ（1切れ80g）を3等分のそぎ切りにし、軽く塩をしてのせる。
- みそ、みりん各大さじ1を混ぜ合わせ、2にかける。



（単品で加熱する場合）

『お皿のまま』カンタンメニュー (各レシピは、2人分です)

※調理網は使いません。
※組み合わせではなく、単品の加熱のみになります。

お皿(耐熱容器・金属製バット)のまま加熱し、そのまま食卓に出すこともできます。



もやしチーズ

約193kcal 塩分1.0g

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



鶏と白菜の蒸し物

約240kcal 塩分0.7g

- 1 鶏もも肉200g(ひと口大に切る)は塩、こしょう各少々をする。
- 2 白菜150g(ざく切り)、にんじん20g(せん切り)を底の平らな耐熱容器に広げる。
- 3 ボールに1、しょうが10g(せん切り)、鶏ガラスープの素(顆粒)小さじ2/3、片栗粉、酒各大さじ1、塩、こしょう各少々を入れて混ぜ、2の上にかける。
- 4 加熱後、好みで貝割れ菜適量を散らす。



えびとアスパラのさっぱり蒸し

約86kcal 塩分0.5g

- 1 えび10尾は殻をむき、背の方に切りこみを入れて背わたを取る。洗って水気をふき、底の平らな耐熱容器に入れる。
- 2 1に酒、片栗粉各大さじ1/2、塩、こしょう各少々をもみこむ。
- 3 アスパラガス4本(斜め切り)、にんにくとしょうがのみじん切り各少々、レモン汁小さじ2、塩、こしょう各少々を加えて混ぜる。
- 4 加熱後、よく混ぜ合わせる。



豚の梅蒸し

約243kcal 塩分1.5g

- 1 底の平らな耐熱容器に玉ねぎ1/2個(薄切り)を敷く。
- 2 豚ロース薄切り肉150g(3~4cm幅に切る)、梅干し3個(種を取って包丁で軽く刻む)、みそ大さじ1/2、ごま小さじ1を混ぜ、かたまりをほぐしながら1の上に広げる。
- 3 加熱後、貝割れ菜適量を加えて混ぜる。



巣ごもり卵

約172kcal 塩分0.7g

- 1 ベーコン2枚は半分に切り、キャベツ80gはせん切りにする。
- 2 ココット型2個に、ベーコンを敷いてキャベツを等分に入れ、真ん中を少しぼませる。
- 3 卵2個をそれぞれ割り入れ、塩、こしょう各少々をする。



あさりのトマト蒸し

約47kcal 塩分1.0g

- 1 あさり200gは塩水にしばらくつけて砂を出し、底の平らな耐熱容器に入れる。
- 2 1にトマト1個(粗く刻む)、白ワイン大さじ1/2、オリーブ油小さじ1、にんにくのみじん切り、塩、こしょう各少々を加えて混ぜる。
- 3 加熱後、パセリ適量(刻む)を散らす。



「焼き物・ノンフライ」のコツとポイント

使いこなしポイント

メニューの目的によって、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)チキンステーキ、鶏の照り焼き、スペアリブ

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

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、焼きなす

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

焼き目を重視するメニュー

(例)グラタン

- グリル加熱を使います。(水は使いません)

から揚げ 水

(例)から揚げ(鶏もも肉、手羽元)

- 肉の脂肪分を溶かし出す効果の高いウォーターグリル加熱を使います。

フライ

(例)ポテトコロッケ

- 生の素材から出る水分などで、衣がべたつかないよう、水を使わないグリル加熱を使います。
- ※下の【よくあるご質問】Q2もご参照ください。

ご注意 ●「天ぷら」を揚げることはできません。

春巻き・揚げシュウマイ 水

(例)春巻き、揚げシュウマイ

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

おさえておきたいポイント

→ 冷凍したものを**解凍せず**に焼けます。

鶏の照り焼き(15ページ)

から揚げ(鶏もも肉)(21ページ)

※下処理の方法などは各メニューページをご参照ください。

→ 手動加熱で好みに応じて焼くこともできます。

油を減らすなどの目的がなく、焼き色をしっかりとつけたい場合は、グリル加熱(水は使いません)を使います。予熱をするとさらに効果的です。

→ 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敷きます。

アルミホイルを敷いたときは、やや薄めに仕上がる場合があります。好みに応じて加熱を延長してください。



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風おつまみ、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？

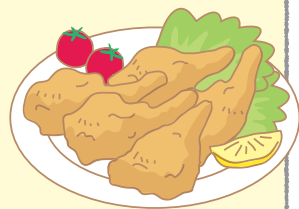
A. 白いパン粉のままでは、フライはできません。こんがりパン粉(23ページ)を使います。

(白いパン粉のものでも、サラダ油をまんべんなく衣につけると少し焼き色がつきますが、均一な焼き色はつきません。)

Q3. 冷凍もののフライはできますか？

A.・ご家庭で下処理したものはから揚げ(鶏もも肉)(21ページ)をご参照ください。

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





カロリーダウン

チキンステーキ



材料(2人分) 約315kcal☆ 塩分1.8g

鶏もも肉	にんにく(薄切り)
.....1枚(250g)ひとかけ
赤パプリカ.....1/2個	好みのハーブ
黄パプリカ.....1/2個大さじ1/2
塩、黒こしょう	オリーブオイル
.....各少々大さじ1
	塩.....小さじ1/2
	黒こしょう...少々

*4人分も自動でできます。
加熱スタート後、30秒以内に仕上がりキーの Δ (強)を押します。

- 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か約30分漬けておく。パプリカは種を取って4等分に切る。
- 4 低アミに3の肉を皮を上にしてのせ、塩、黒こしょうをふる。パプリカを肉の両端にのせる。



チキンステーキのメニュー番号12に合わせる

→ スタート

手動ですときは:ウォーターグリルのメニュー番号29(表示部の予熱が消灯)で約23分(4人分は約25分)

カロリーダウン

鶏の照り焼き



材料(2人分) 約258kcal☆ 塩分1.4g

鶏もも肉1枚(250g)
たれ	
しょうゆ大さじ1
みりん大さじ1/2
酒小さじ1
砂糖小さじ1/2

*4人分も自動でできます。
加熱スタート後、仕上がりキーは押しません。

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 鶏肉は皮にフォークで穴を開け、身の厚いところを切り開く。
- 3 ビニール袋にたれと鶏肉を入れ、袋の口を結んで上下を返しながらか約30分漬けておく。
- 4 低アミに鶏肉の皮を上にしてのせる。

チキンステーキのメニュー番号12に合わせる

→ スタート

→ ∇ 仕上がりへ ∇ (弱)※30秒以内に押す

手動ですときは:ウォーターグリルのメニュー番号29(表示部の予熱が消灯)で約20分(4人分は約23分)

冷凍したものを解凍せずに焼けます

鶏の照り焼き

●たれに約30分漬けておく手順まで済ませ、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、延長で約5分追加します。

カロリーダウン

ピリ辛チキン



材料(2人分) 約266kcal☆ 塩分2.7g

鶏もも肉1枚(250g)
白ねぎ3cm
赤とうがらし(種を取る)1本
A しょうゆ大さじ2
酒大さじ2
七味とうがらし適量

*4人分も自動でできます。
加熱スタート後、仕上がりキーは押しません。

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 白ねぎと赤とうがらしはみじん切りにしてビニール袋に入れ、Aも加えてたれを作る。
- 3 鶏肉は皮にフォークで穴を開け、身の厚いところを切り開く。
- 4 2のビニール袋に鶏肉を入れ、袋の口を結んで上下を返しながらか約30分漬けておく。
- 5 低アミに鶏肉の皮を上にしてのせる。

チキンステーキのメニュー番号12に合わせる

→ スタート

→ ∇ 仕上がりへ ∇ (弱)※30秒以内に押す

手動ですときは:ウォーターグリルのメニュー番号29(表示部の予熱が消灯)で約20分(4人分は約23分)

- 6 加熱後、七味とうがらしをふる。



カロリーダウン

焼きとり



材料(2人分・4本) 約293kcal☆ 塩分2.7g

鶏もも肉 1枚 (200g)
 白ねぎ 1本
 たれ
 しょうゆ 大さじ2
 みりん 大さじ1 1/2
 酒 大さじ3/4
 砂糖 大さじ1
 サラダ油 大さじ1/2
 竹串

*市販の焼きとり(焼いていないもの・冷蔵)でもできます。

*4人分も自動でできます。
 加熱スタート後、仕上がりキーは押しません。

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 鶏肉は12等分に切り、白ねぎは3cm長さに切り、4本の竹串に刺す。
- 3 ビニール袋にたれと2を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら約1時間漬けておく。
- 4 低アミに3を並べる。

「チキンステーキ」のメニュー番号 **12** に合わせる

→ **スタート**

→ **仕上がり** **弱** ※30秒以内に押す

手動ですときは:ウォーターグリルのメニュー番号**29**(表示部の「予熱」が消灯)で約20分(4人分は約23分)

タンドリーチキン



材料(2人分) 約233kcal☆ 塩分3.2g

鶏手羽元 6本 (1本60g)
 塩 小さじ1/2
 A レモン汁 小さじ2
 プレーンヨーグルト 75g
 にんにく、しょうが(すりおろす)、
 B カレー粉、ターメリック 各小さじ3/4
 塩 小さじ1/2
 チリパウダー 小さじ1/4

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 手羽元はフォークで皮に穴を開け、Aをすりこむ。ビニール袋にBと汁気をふき取った肉を入れ、袋の口を結んで、冷蔵庫で2~3時間漬けておく。
<アドバイス>
 一晩漬けておくことさらに肉に味がしみこんでおいしくなります。
- 3 低アミに汁気をきった肉を皮が上になるようにして並べる。

手動設定 →

「ウォーターグリル」のメニュー番号 **29**
 [表示部の「予熱」が消灯]に合わせる

→ **手動設定** → **22~24分**

→ **スタート**

スペアリブ



材料(2人分) 約329kcal☆ 塩分1.6g

豚肉スペアリブ(10cm長さのもの) 300g
 たれ
 しょうゆ 大さじ1
 酒 大さじ3/4
 トマトケチャップ 大さじ1/2
 砂糖、サラダ油 各大さじ1/4
 玉ねぎ(すりおろす) 1/8個(25g)
 にんにく(すりおろす) 1/4かけ
 しょうが(すりおろす) 5g

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 ビニール袋にスペアリブとたれを入れて、袋の口を結んで約30分漬けておく。
- 3 低アミに汁気をきった2を並べる。

手動設定 →

「ウォーターグリル」のメニュー番号 **29**
 [表示部の「予熱」が消灯]に合わせる

→ **手動設定** → **23~25分**

→ **スタート**

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



ハンバーグ



材料(2人分) 約308kcal 塩分1.3g

玉ねぎ(みじん切り)	塩	小さじ1/3
…小1/2個(75g)	溶き卵	
バター	…M1/4個分	
パン粉	…M1/4個分	
牛乳	…大さじ1 1/2	
合びき肉	…200g	
	好みのソース	…適量

*市販のハンバーグ生地(成形品・1個120～150g)でもできます。
*4人分も自動でできます。
加熱スタート後、30秒以内に仕上がりキーの▲(強)を押します。

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

⬡手動設定⬡

⬡レンジのメニュー番号26を表示

⬡手動設定⬡600W⬡手動設定

⬡約1分30秒⬡スタート

2 加熱後、汁気をきって冷ます。

- 3 水タンクに水を入れる。
- 4 パン粉は牛乳で湿らせておく。
- 5 ボールに合びき肉と塩を入れてしっかり練り、2と4、Aを加えて混ぜる。
＜ポイント＞
塩と肉をしっかりと練ると粘りが出ておいしくなります。

6 手にサラダ油をつけて生地を2等分する。生地をたたいて空気を抜き、直径9cmの平らな丸形にとのえる。角皿にアルミホイルを敷き、薄くサラダ油をぬってハンバーグ生地をのせ、中央をくぼませる。

＜ポイント＞

生地をたたいて空気を抜くのは、焼いたときの割れを防ぐためです。中央をくぼませるのは、焼くと中央がふくれるからです。

ハンバーグのメニュー番号13に合わせる

⬡スタート

手動ですときは:ウォーターグリルのメニュー番号29〔表示部の「予熱」が消灯〕で約23分(4人分は約25分)

7 加熱後、好みのソースをかける。

野菜の肉巻き



材料(2人分) 約221kcal☆ 塩分1.6g

豚もも肉(薄切り)	200g
アスパラガス	4本
にんじん	40g
塩、こしょう	各少々
しょうゆ、みりん	各大さじ1
A 砂糖、水	各大さじ1/2

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 アスパラガスは半分の長さに切り、にんじんはアスパラガスの長さに合わせてマッチ棒程度の太さに切る。
- 3 豚肉は4等分し、1本分の肉を少しずつ重ねて広げ、塩、こしょうをする。2のアスパラガス2本と4等分したにんじんをのせて端から巻く。肉の表面にも塩、こしょうをする。
- 4 低アミに巻き終わりを下にして肉巻きを並べる。

⬡手動設定⬡

ウォーターグリルのメニュー番号29〔表示部の「予熱」が消灯〕に合わせる

⬡手動設定⬡20～22分

⬡スタート

5 Aを耐熱容器に入れて混ぜ合わせ、ラップをせずに庫内中央に置く。(角皿は入れません)

⬡手動設定⬡

⬡レンジのメニュー番号26を表示

⬡手動設定⬡600W⬡手動設定

⬡約40秒⬡スタート

6 適当な大きさに切った肉巻きにかける。

バリエーション

ハンバーグ&添え野菜&ゆで卵

材料(2人分) 約474kcal 塩分1.7g

ハンバーグ生地	バター(小切り) … 10g
…上記参照して作る	塩、こしょう … 各少々
じゃがいも	卵(冷蔵のもの)
…1個(150g)	…M2個
にんじん	…40g
	好みのソース … 適量

⚠️注意 ゆで卵の加熱はレンジ加熱では絶対にしないでください。

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 角皿の左側にアルミホイルを敷き、薄くサラダ油をぬってハンバーグ生地2個を並べる。
- 3 じゃがいもは皮をむいて6等分に、にんじんは4～5cm長さの4等分に

切る。卵は1個ずつアルミホイルで包む。

4 2の角皿の右側にアルミホイルで型を作り、3の野菜を入れバターを散らし、塩、こしょうをふる。卵はあいているスペースにのせる。

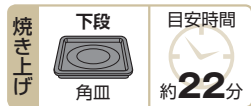
5 ハンバーグ(上記)と同じ様にしてハンバーグのメニュー番号13で、加熱スタート後、30秒以内に仕上がりキーの▲(強)を押して加熱する。

6 加熱後、卵は必ず流水につけて充分冷めてから殻をむく。ハンバーグには好みのソースをかける。





マカロニグラタン



材料(2人分) 約402kcal 塩分1.3g

ホワイトソース	1カップ分(下記を参照して作る)
マカロニ(ゆでて、バター適量をからめておく)	40g
えび(殻、尾、背ワタを取る)	100g
玉ねぎ(薄切り)	1/4個(50g)
マッシュルーム(缶詰・スライス)	25g
白ワイン	大さじ1
バター	10g
塩、こしょう	各少々
ピザ用チーズ	40g
パセリ(刻む)	適量

*1人分、4人分も自動でできます。
4人分は、加熱スタート後、30秒以内に仕上がりキーの \blacktriangle (強)を押します。

1 耐熱容器にAを入れ、ラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)

手動設定 →

レンジのメニュー番号 26 を表示 → 手動設定

→ 600W → 手動設定 → 約2分20秒 → スタート

2 加熱後、出た煮汁はホワイトソースに混ぜて固さを調節する。

3 2にゆでたマカロニを加えて塩、こしょうをし、ホワイトソースの半量であえ、薄くバター(分量外)をぬったグラタン皿に2等分して入れる。残りのソースを2等分につけ、ピザ用チーズを散らす。

4 角皿の中央寄りに3を並べる。

グラタンのメニュー番号 14 に合わせる → スタート

手動ですときは:グリルのメニュー番号31(表示部の「予熱」が消灯)で約22分(4人分は約25分)

5 加熱後、パセリを散らす。

グラタンのポイント

- グラタン皿は角皿の中央寄りにのせます。
- 2人以上を1つの器に入れて焼くときは、加熱スタート後、30秒以内に仕上がりキーの \blacktriangle (強)を押します。
- 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)、手動レンジのメニュー番号26(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、手動で加熱します。
※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。
※自動加熱では加熱できません。ヒーター加熱が入るのでポリプロピレン容器が溶けたり、焦げたりします。

ホワイトソース

材料(1カップ分)

薄力粉、バター	各15g
牛乳	1カップ
塩、こしょう	各少々

加 付属品は
熱 入れません

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

手動設定 →

レンジのメニュー番号 26 を表示 → 手動設定

→ 600W → 手動設定 → 約1分 → スタート

2 加熱後、泡立器でなめらかになるまでよくかき混ぜる。

3 2に牛乳を少しずつ加えて溶きのばす。(角皿は入れません)

手動設定 →

レンジのメニュー番号 26 を表示 → 手動設定

→ 600W → 手動設定 → 約3分30秒 → スタート

途中、残り時間が約2分と約1分のときに取り出して混ぜる。

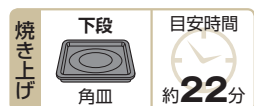
※加熱途中に取り出す場合は、**とりけし**は押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止させ、食品を取り出してください。

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。



じゃがいもの コーンクリーム焼き



材料(2人分) 約198kcal 塩分0.8g

じゃがいも 1個(150g)
玉ねぎ 1/4個(50g)
ベーコン(1cm幅の短冊切り) 1枚
スイートコーン(缶詰・クリーム) ... 1/2缶(95g)
こしょう 少々
ピザ用チーズ 30g

*1人分、4人分も自動でできます。
4人分は、加熱スタート後、30秒以内に仕上がりキーの \blacktriangle (強)を押します。

- 1 じゃがいもは皮をむき、5mm厚さの輪切りにし、玉ねぎは薄切りにする。
- 2 1を耐熱性の皿にのせてラップをし、庫内中央に置く。(角皿は入れません)

手動設定 →

レンジのメニュー番号 26 を表示

→ 手動設定 → 600W → 手動設定
→ 約3分30秒 → スタート

- 3 グラタン皿に2を等分に入れてこしょうをし、ベーコンをのせる。上から、スイートコーンをかけ、ピザ用チーズを散らす。
- 4 角皿の中央寄りに3を並べる。

グラタンのメニュー番号 14 に合わせる → スタート

手動でするときは:グリルのメニュー番号 31 [表示部の「予熱」が点灯] で約22分(4人分は約25分)

焼き野菜サラダ



水タンクの水位

1 以上

材料(2人分) 約101kcal 塩分0.3g

パプリカ(赤・黄)(2~3cmの角切り) 50g
かぼちゃ(5mm厚さの薄切り) 40g
エリンギ(半分の長さの1cm厚さ切り) 40g
ズッキーニ(7~8mm厚さの輪切り) 40g
ドレッシング
マヨネーズ 大さじ1
砂糖 大さじ1/2
酢 大さじ1/2
生クリーム 大さじ1/2
白ワイン(または水) 大さじ1/2
塩、粗びきこしょう 各少々
クッキングシート

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 予熱する。(付属品・食品は入れません)

手動設定 →

ウォーターオープン・発酵のメニュー番号 28 [表示部の「予熱」が点灯] に合わせる

→ 手動設定 → 温度 200°C
→ スタート

- 3 角皿にクッキングシートを敷き、野菜を平たく入れる。
- 4 予熱が完了すれば、3を入れ、回転つまみで 9~10分 に合わせて スタート を押す。
- 5 加熱後、合わせたドレッシングをかける。

焼きかぼちゃの コロコロサラダ



水タンクの水位

1 以上

材料(2人分) 約107kcal 塩分0.2g

かぼちゃ(1cm角に切る) 150g
プレーンヨーグルト 40g
A マヨネーズ 大さじ1/2
塩、こしょう 各少々
好みの野菜 適量
クッキングシート

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 予熱する。(付属品・食品は入れません)

手動設定 →

ウォーターオープン・発酵のメニュー番号 28 [表示部の「予熱」が点灯] に合わせる

→ 手動設定 → 温度 200°C
→ スタート

- 3 角皿にクッキングシートを敷き、かぼちゃを平たく入れる。
- 4 予熱が完了すれば、3を入れ、回転つまみで 7~8分 に合わせて スタート を押す。
- 5 加熱後、混ぜ合わせたAであえ、好みの野菜と合わせる。



焼きそば

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(2人分) 約487kcal 塩分3.9g

焼きそば用蒸しめん(粉末ソース付き) 2玉(300g)
 豚バラ薄切り肉(ひと口大に切る) 75g
 キャベツ(3cm角切り) 100g
 ピーマン(細切り) 1個
 もやし 1/4袋(50g)
 にんじん(短冊切り) 25g

*野菜は、市販のカット野菜でもできます。
 *4人分も自動でできます。
 加熱スタート後、30秒以内に仕上がりキーの Δ (強)を押します。

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 角皿にアルミホイルを敷く。
- 3 めんをほぐし、2の角皿に広げてのせる。その上に野菜をのせて、粉末ソースをまんべんなく振りかける。最後に肉を広げてのせる。

焼きそばのメニュー番号16に合わせる → スタート

手動ですときは:ウォーターオープン・発酵のメニュー番号28(表示部の[予熱]が消灯)の250℃で約17分(4人分は約19分)

- 4 加熱後、混ぜる。

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(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)

*1~4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。角皿にいもを並べる。



<ポイント>

・皮に穴を開けると加熱で皮がはじけるのが防げます。
 ・加熱中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。

焼きいものメニュー番号18に合わせる → スタート

手動ですときは:ウォーターオープン・発酵のメニュー番号28(表示部の[予熱]が消灯)の250℃で約40分

焼きなす

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

材料(2人分) 約23kcal 塩分0.7g

なす 2本(1本100g)
 おろししょうが 適量
 しょうゆ 適量

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

手動設定 →

ウォーターグリルのメニュー番号29
 [表示部の[予熱]が消灯]に合わせる

→ 手動設定 → 約25分

→ スタート

- 4 加熱後、水に取って皮をむき、おろししょうがとしょうゆを添える。

バリエーション

ベイクドポテト

材料(2人分) 約103kcal 塩分0.0g

じゃがいも 2個(1個150g)

*1~4個まで自動でできます。



上記の焼きいもと同じようにして加熱する。

*好みで加熱後、十文字に切りこみを入れ、四隅を押して切り口を開き、バターをのせて塩をふってもよいでしょう。



カロリーダウン

から揚げ(鶏もも肉)



材料(2人分) 約282kcal☆ 塩分0.8g

鶏もも肉 1枚(250g)
から揚げ粉(市販のもの) 適量

*4人分も自動でできます。
加熱スタート後、30秒以内に仕上がりキーの \blacktriangle (強)を押します。

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 鶏肉は、8等分に切る。
＜ポイント＞
小さく切ると、焼き過ぎになります。
- 3 ビニール袋にから揚げ粉と鶏肉を入れ、袋を振って粉をまぶす。
- 4 余分な粉を払って粉が湿らないうちに、油をぬった低アミに鶏肉を皮が上になるようにして並べる。
※角皿にアルミホイルを敷くとお手入れが楽です。



から揚げのメニュー番号
11に合わせる

→ スタート

手動でするときには:ウォーターグリのメニュー番号29〔表示部の予熱が消灯〕で約20分(4人分は約24分)

から揚げ(手羽元)



材料(2人分) 約254kcal☆ 塩分0.8g

鶏手羽元 6本(1本60g)
から揚げ粉(市販のもの) 適量

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 鶏肉はフォークで皮に穴を開けておく。
- 3 ビニール袋にから揚げ粉と鶏肉を入れ、袋を振って粉をまぶす。
- 4 余分な粉を払って粉が湿らないうちに、油をぬった低アミに肉を皮を上にして並べる。
※角皿にアルミホイルを敷くとお手入れが楽です。

手動設定 →

ウォーターグリのメニュー番号 29

〔表示部の予熱が消灯〕に合わせる

→ 手動設定 → 20~22分 → スタート

●●● アドバイス ●●●

フライドポテト風おつまみ

じゃがいも1/4個を7mm角に切り、サラダ油をからめて低アミの下の方皿のあいたスペースにアルミホイルを敷いて並べ、から揚げ(鶏もも肉)と同じようにして加熱すると、ポテトのおつまみが同時にできます。加熱後、塩やドライハーブで味付けをします。



冷凍したものを解凍せずに焼けます

から揚げ(鶏もも肉)

- から揚げ粉をまぶす手順まで済ませ、冷凍保存袋に間隔をあけて平らに入れて冷凍します。
凍っていない食材を加熱するときと同じ操作で加熱後、延長で約3分追加します。



カロリーダウン

揚げシュウマイ



材料(2人分・10個) 約284kcal☆ 塩分0.6g

具		シュウマイの皮	10枚
豚ひき肉	150g	グリーンピース	10粒
玉ねぎ(みじん切り)	1/4個(50g)	サラダ油	大さじ1
塩	少々		
片栗粉	大さじ1		
酒、砂糖	各大さじ1/2		
しょうが(すりおろす)	小さじ1/2		
水	大さじ1		

*4人分も自動でできます。
加熱スタート後、30秒以内に仕上がりキーの \blacktriangle (強)を押します。

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 具の全材料をよく混ぜ合わせる。
- 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込み、皮の端を具にはりつけるようにして形作る。飾り用のグリーンピースをのせる。

- 4 低アミにシュウマイを並べ、ハケでサラダ油をまんべんなくぬる。

から揚げのメニュー番号 \rightarrow スタート
11に合わせる

手動ですときは:ウォーターグリルのメニュー番号29(表示部の「予熱」が消灯)で約20分(4人分は約24分)

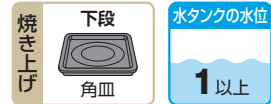
●●● アドバイス ●●●

市販の冷凍・冷蔵シュウマイでもできます。(10~12個)
ハケでサラダ油をまんべんなくぬって上記と同じ操作で加熱します。

*冷凍のものは、加熱スタート後、30秒以内に仕上がりキーの \blacktriangle (強)を押します。



春巻き



材料(2人分) 約397kcal☆ 塩分0.8g

玉ねぎ	50g
ニラ	1/3束
好みのナッツ	15g
豚ひき肉	80g
しょうゆ	大さじ1/2
A ごま油	小さじ1/3
片栗粉	大さじ1
塩、こしょう	各少々
薄力粉、水	各適量
春巻きの皮	4枚
サラダ油	適量

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 玉ねぎはみじん切り、ニラは1cmのざく切りにする。好みのナッツは粗く刻んで、炒しておく。
- 3 薄力粉を同量の水で溶く。
- 4 2とAをよく混ぜ合わせ、4等分して春巻きの皮で包み、巻き終わりを3でとめる。
- 5 4の皮にハケでサラダ油をまんべんなくぬる。角皿に春巻きを並べる。

手動設定 \rightarrow

ウォーターグリルのメニュー番号 29
[表示部の「予熱」が消灯]に合わせる

\rightarrow 手動設定 \rightarrow 14~15分

\rightarrow スタート



カロリーダウン

ポテトコロケ

材料(2人分) 約360kcal☆ 塩分0.3g

こんがりパン粉
 パン粉 30g
 サラダ油 大さじ1 1/2

じゃがいも(大きめの乱切り) ... 1 1/2個(225g)
 玉ねぎ(みじん切り) 小1 1/2個(75g)
 A 牛ひき肉(ほぐす) 50g
 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1/2
 薄力粉、溶き卵 各適量

焼き上げ 下段 目安時間 水タンクの水位
 角皿 約15分 2に合わせる

カロリーダウン

明太子フライ

材料(2人分) 約355kcal☆ 塩分1.8g
 こんがりパン粉
 パン粉 30g
 サラダ油 大さじ1 1/2
 ささ身 4本(200g)
 明太子 50g
 塩、こしょう 各少々
 薄力粉、溶き卵 各適量

焼き上げ 下段 目安時間
 角皿 約17分

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

【手動設定】→

【レンジ】のメニュー番号 26 を表示

→ 【手動設定】 → 600W → 【手動設定】

→ 約1分30秒 → スタート

- 2 加熱後、混ぜて再びラップをせずに【延長】機能を使って回転つまみで約1分に合わせ、【スタート】を押す。加熱後、混ぜて再びラップをせずに【延長】機能を使って回転つまみで約40秒に合わせ、【スタート】を押して加熱を続け、全体をきつね色にする。



<ポイント>

- ・色がつき始めると急に黒くなるので、レンジのそばから離れずに様子を見ながら仕上げます。このときの色がほぼ焼き上がりの色になります。
- ・こんがりパン粉は冷凍できます。使う時は解凍せずそのまま使えます。

※フライパンで作る場合は、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。

- 3 水タンクに水を入れる。
- 4 高アミにじゃがいもを並べ、上段に入れる。

【手動設定】→

【蒸し物】のメニュー番号 27 [強]に合わせる

→ 【手動設定】 → 約22分 → スタート

※急ぐ場合は、耐熱性の皿にのせてラップをして庫内中央に置き(角皿は入れません)、手動レンジのメニュー番号26(600W)で約5分加熱してください。

- 5 加熱後、熱いうちに皮をむいてつぶす。
- 6 耐熱容器にAを入れ、ラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)

【手動設定】→

【レンジ】のメニュー番号 26 を表示

→ 【手動設定】 → 600W → 【手動設定】

→ 約1分30秒 → スタート

- 7 加熱後、5に加え、塩、こしょう、ナツメグとマヨネーズで味をととのえ、粗熱を取って冷蔵庫で冷やす。

- 8 7を4等分し、小判形にととのえて薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつけ角皿に並べる。

【フライ】のメニュー番号 17 に合わせる → スタート

【手動でするときは:グリルのメニュー番号 31(表示部の【予熱】が消灯)で約15分

- 1 ポテトコロケ(左記)の1~2を参照して、こんがりパン粉を作る。

- 2 ささ身は筋を取り、ラップとラップの間にはさんで、めん棒などでたたいて平らに広げてから、塩、こしょうをふる。ささ身を縦方向に置き、明太子をのせて巻く。

- 3 2に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつけ、角皿に並べる。

【フライ】のメニュー番号 17 に合わせる → スタート

→ 【仕上げりへ】(強) ※30秒以内に押す

【手動でするときは:グリルのメニュー番号 31(表示部の【予熱】が消灯)で約17分

「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、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》

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「15 塩ざけ・塩さば」で加熱します。(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場合があります。

照り焼きメニュー

(例) ぶりの照り焼き

- 照り焼き(みそ漬けも含む)はウォーターグリル加熱を使用すると水蒸気でたれが薄まることあるため、グリル加熱を使います。(水は使いません)

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

おさえておきたいポイント

→手動加熱で好みに応じて焼くこともできます。

塩を減らすなどの目的がなく、焼き色をしっかりとつけたい切り身魚は、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。

→冷凍した魚を解凍せずに焼くこともできます。

開きや切り身魚の塩焼きは、生を焼く場合と同じ要領・操作で、凍っている魚をそのまま焼くことができます。塩焼きは、25ページのポイントの「砂糖入りの塩」をして約10分おき、いったん洗って水気をふき、塩がいきわたるようそのまま20～30分おいて冷凍します。

→角皿にアルミホイル、クッキングシートを敷くと、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敷きます。アルミホイルを敷いたときは、やや薄めに仕上がる場合があります。好みに応じて加熱を延長してください。



→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様子を見ながら加熱してください。

※切り身魚の塩焼きは、ぶり塩に工夫をすると焼けます。(25ページ「さばの塩焼き」参照)



減 塩

塩ざけ

材料(2人分) 約143kcal 塩分1.3g

塩ざけ.....2切れ(1切れ80g)

*1人分、4人分も自動でできます。4人分は、加熱スタート後、30秒以内に仕上がりキーの▲(強)を押します。

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 油をぬった低アミに魚の表側を上にして並べる。

塩ざけ・塩さばのメニュー番号 15 に合わせる → スタート

手動でするときは:ウォーターグリルのメニュー番号29(表示部の予熱が消灯)で22～24分(4人分は24～26分)



減 塩

塩さば

材料(2人分) 約291kcal 塩分1.8g

塩さば.....2切れ(1切れ100g)

*1人分、4人分も自動でできます。4人分は、加熱スタート後、30秒以内に仕上がりキーの▲(強)を押します。

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 油をぬった低アミに皮に切れ目を入れた魚を表側を上にして並べる。

塩ざけ・塩さばのメニュー番号 15 に合わせる → スタート

手動でするときは:ウォーターグリルのメニュー番号29(表示部の予熱が消灯)で22～24分(4人分は24～26分)





減 塩

あじの開き



材料(2人分) 約109kcal 塩分1.1g

あじの開き..... 2枚(1枚100g)

*1人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 油をぬった低アミに魚の皮を上にして並べ、尾は反りを防ぐため低アミの下にくぐらせる。

塩づけ・塩さばのメニュー
番号 15 に合わせる → スタート

手動でするときは:ウォーターグリルのメニュー番号29〔表示部の「予熱」が消灯〕で22~24分

バリエーション

さんまの開き 1~2枚(1枚120g)
上記のあじの開きと同じようにして加熱する。



* 減 塩メニューは、減塩せずに焼くこともできます
(水タンクに水は入れません)

塩づけ、塩さば、あじの開き、さんまの開きは、グリルのメニュー番号31〔表示部の「予熱」が消灯〕で21~23分に合わせて、様子を見ながら焼いてください。

さばの塩焼き



材料(2人分) 約192kcal 塩分1.9g

さば..... 2切れ(1切れ100g)
砂糖入りの塩..... 適量
※「砂糖入りの塩」については、下記ポイント参照。

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 魚は皮に切り目を入れ、両面に砂糖入りの塩をふって約30分おき、出てきた水気をふく。
- 3 油をぬった低アミに魚の表側を上にして並べる。

手動設定 →

ウォーターグリルのメニュー番号 29
〔表示部の「予熱」が消灯〕に合わせる

→ 手動設定 → 20~22分

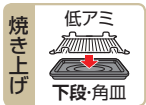
→ スタート

塩焼きのポイント

- 「砂糖入りの塩」
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。
- ふり塩した後に出てきた水気には、魚の臭いが含まれているので、キッチンペーパーでふき取りましょう。



ぶりの照り焼き



材料(2人分) 約226kcal 塩分1.3g

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

1 ビニール袋にたれとぶりを入れ、空気を抜いて袋の口を結ぶ。途中、2～3度上下を返しながらか約30分漬けこむ。

<ポイント>

素材を漬けるときにビニール袋を使うとたれがまんべんなくからみ、後始末も大変楽です。

2 油をぬった**低アミ**にたれをよくからめたぶりの表側を上にして並べる。

手動設定 →

グリルのメニュー番号 **31**〔表示部の「予熱」が消灯〕に合わせる

→ **手動設定** → **18～20分**

→ **スタート**

さわらのみそ漬け



材料(2人分) 約155kcal 塩分0.9g

さわらのみそ漬け……………2切れ(1切れ80g)

1 油をぬった**低アミ**に余分なみそをふき取ってから表側を上にして並べる。

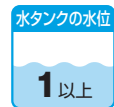
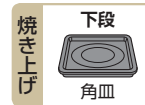
手動設定 →

グリルのメニュー番号 **31**〔表示部の「予熱」が消灯〕に合わせる

→ **手動設定** → **18～20分**

→ **スタート**

海の幸のホイル焼き



材料(2人分) 約187kcal 塩分0.9g

白身魚(塩、こしょうをする)……………2切れ(1切れ80g)
ほたて貝柱(適当に切り、塩、こしょうをする)……………2個(50g)
えび(殻と背ワタを取る)……………大2尾(40g)
きぬさや(筋を取る)……………10g
生しいたけ……………2枚(40g)
レモン(薄切り)……………2枚
酒……………大さじ2
ポン酢しょうゆ……………適量

1 水タンクに水を入れる。

2 アルミホイルを広げて**A**を2等分し、形よくのせてレモンをのせ、酒を大さじ1ずつかけて包む。

3 角皿に**2**を並べる。

手動設定 →

ウォーターグリルのメニュー番号 **29**〔表示部の「予熱」が消灯〕に合わせる

→ **手動設定** → **14～16分**

→ **スタート**

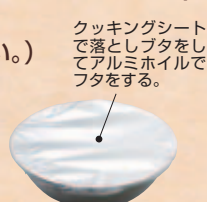
4 加熱後、ポン酢しょうゆを添える。

「ゆで・蒸し物・煮物」のコツとポイント

ゆで・蒸し物の使いこなしポイント

- ゆで・蒸し物は、水蒸気（約100℃まで）の加熱です。蒸し器を出さ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。
- 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、レトルトパックのままできます。金属製のザルは細かい野菜をゆでるのに役立ちます。
ご注意 ゆで卵やレトルト食品、金属容器の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。
- 加熱時間が同じなら、異なる食品（野菜と卵、スパゲティとソースなど）も同時に加熱でき、手間が省けて便利です。
例）ミモザサラダ（27ページ） スパゲティ&市販ソース（42ページ）
- ゆで・蒸し物加熱は、加熱途中、できるだけドアを開けないでください。蒸気が逃げて上手に仕上がりにません。

煮物の使いこなしポイント

- 煮物は過熱水蒸気で加熱します。**ウォーターオーブン**の加熱で使える耐熱容器とフタ（アルミホイルなど）をお使いください。
（取扱説明書18ページを参照ください。）
※写真のように金属製ボールなども使えて便利です。
※アルミホイルでフタをする場合は、端をしっかり押さえます。
※加熱後のフタ（アルミホイルなど）は、やけどに気をつけて、はずしてください。
- 
- 落としフタには火の通りやすいクッキングシートが適しています。ない場合は、耐熱性の皿でも代用できますが、クッキングシートに比べて火が通りにくいため、加熱後、加熱が足りない場合は様子を見ながら延長してください。
 - 汁気が多いものは、ふきこぼれのしにくい深めの耐熱容器をお使いください。

ビタミン保存

ミモザサラダ



材料(2人分) 約57kcal 塩分0.1g

ブロッコリー（小房に分ける）	75g
玉ねぎ（薄切り）	25g
にんじん（3mm厚さの半月切り）	25g
卵（冷蔵のもの）	M1個

*4人分も自動でできます。

ご注意

ゆで卵の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 金属製のザルに野菜を入れて（にんじんも薄く切れば同時に加熱できます）高アミにのせ、横に卵をのせる。



蒸し野菜のメニュー番号
7に合わせる

→ スタート

〔手動でするときには蒸し物のメニュー番号27〔強〕で約12分〕

- 3 加熱後、野菜が入った金属製のザルだけを取り出す。
- 4 回転つまみを回し、**延長**で3～5分卵を加熱する。加熱後、必ず流水につけて充分冷めてから殻をむき、白身と黄身に分けて刻む。

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



ビタミン保存

ブロッコリー&アスパラのサラダ

蒸し 高アミ 目安時間 水タンクの水位

上段・角皿 約12分 2に合わせる

材料(2人分) 約137kcal 塩分0.7g

ブロッコリー.....1/2個
アスパラガス.....6本
粗びきウインナー.....2本
うずら卵.....2個
ドレッシング
玉ねぎ(すりおろす).....25g
ポン酢しょうゆ.....大さじ2
オリーブオイル.....大さじ1/2
塩、こしょう.....各少々

*4人分も自動でできます。

ご注意

ゆで卵の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 ブロッコリーは、小房に分け、大きな房は2つに切る。アスパラガスは固い部分を落とす。高アミに材料を並べる。



蒸し野菜のメニュー番号 7 に合わせる → スタート

手動ですときは:蒸し物のメニュー番号 27(強)で約12分

- 3 加熱後、うずら卵は必ず流水につけ十分に冷めてから殻をむき、盛りつけてドレッシングをかける。

ビタミン保存

根菜のサラダ

蒸し 高アミ 目安時間 水タンクの水位

上段・角皿 約17分 2に合わせる

材料(2人分) 約122kcal 塩分0.5g

かぼちゃ(5mm厚さ薄切り).....60g
にんじん(縦半分に切ってから5mm厚さの斜め切り).....50g
大根(5mm厚さの半月切り).....50g
ごぼう(5mm厚さの斜め切り).....40g
れんこん(縦半分に切ってから5mm厚さの斜め切り).....40g
ラディッシュ.....2個
好みのドレッシング.....適量

*4人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 高アミに材料表の野菜を並べる。
※高アミから落ちそうな野菜は、金属製のザルに入れて高アミにのせます。

蒸し野菜のメニュー番号 7 に合わせる → スタート

→ [V] 仕上がり [H] (強) ※30秒以内に押す

手動ですときは:蒸し物のメニュー番号 27(強)で約17分

- 3 加熱後、好みのドレッシングをかける。

ふかしいも

蒸し 高アミ 水タンクの水位

上段・角皿 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 高アミに洗ったさつまいもを並べる。

手動設定 →

蒸し物のメニュー番号 27(強)に合わせる

→ 手動設定 → 約30分

→ スタート

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



ポテトサラダ



材料(2人分) 約250kcal 塩分0.4g

鶏むね肉(皮なし).....75g
 塩、こしょう.....各少々
 白ワイン.....小さじ1
 A [じゃがいも(1cm厚さのいちょう切り).....1個(150g)
 にんじん(5mm厚さのいちょう切り).....40g
 卵(冷蔵のもの).....M1個
 B [マヨネーズ.....大さじ2 1/2
 わさび.....少々
 塩、こしょう.....各少々
 好みの野菜(トマトなど).....適量

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 鶏肉は、塩、こしょうをして白ワインをふり、2~3分おいておく。
- 3 金属製のザルにAを入れる。
- 4 高アミに2、3と卵をのせる。
 [手動設定] → [蒸し物]のメニュー番号 [27] [強]に合わせる
 → [手動設定] → 15~17分
 → [スタート]
- 5 加熱後、卵は必ず流水につけて十分に冷めてから殻をむき、好みの大きさに切る。
- 6 鶏肉は、適当な大きさにさき、野菜と5に加えてBであえる。
- 7 好みの野菜とともに盛りつける。



マカロニサラダ



材料(2人分) 約214kcal 塩分0.3g

マカロニ(8分ゆでタイプ).....35g
 A [水.....150mL
 塩.....少々
 ささ身(筋を取る).....1本
 塩、こしょう.....各少々
 B [玉ねぎ(薄切り).....1/4個(50g)
 にんじん(半月切り).....25g
 卵(冷蔵のもの).....M1個
 C [マヨネーズ.....大さじ1 1/2
 塩、こしょう.....各少々
 好みの野菜(きゅうり、ラディッシュなど).....適量

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 金属製バットにAを入れる。
- 3 ささ身に塩、こしょうをし、金属製のザルにBとともに入れる。
- 4 高アミに2と3をのせる。
 [手動設定] → [蒸し物]のメニュー番号 [27] [強]に合わせる
 → [手動設定] → 15~17分
 → [スタート]
 ※角皿を取り出す際、金属製バットがすべりやすいので注意してください。
- 5 加熱後、卵は必ず流水につけて十分に冷めてから殻をむき、好みの大きさに切る。ささ身は適当な大きさにさく。
- 6 ザルでマカロニの水気をきり、加熱した野菜とささ身に加えてCであえる。
- 7 好みの野菜、卵とともに盛りつける。



ゆで卵



材料(2人分) 約83kcal 塩分0.2g

卵(冷蔵のもの).....M2個

*2~8個まで自動で加熱できます。

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 高アミに卵をのせる。



[ゆで卵]のメニュー番号 [8]に合わせる → [スタート]

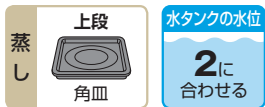
[手動でするときは:蒸し物のメニュー番号 [27] [強]で約14分]

- 3 加熱後、必ず流水につけて十分に冷めてから殻をむく。
 ※十分に中まで冷まさないで卵が破裂する場合があります。
 ※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。

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。



蒸し鶏のサラダ仕立て



材料(2人分) 約198kcal 塩分1.6g

鶏むね肉	150g
塩、こしょう	各適量
酒	大さじ1
好みの野菜	適量
好みのドレッシング	適量

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 鶏肉は身の厚いところを切り開き、塩、こしょうをする。底の平らな浅い耐熱容器に入れて、酒をかけて2〜3分おく。
- 3 角皿に2の容器をのせる。
手動設定 →
蒸し物 のメニュー番号 **27** [強] に合わせる
→ **手動設定** → **16〜18分**
→ **スタート**
- 4 加熱後、そぎ切りにして器に盛り、野菜をそえて、好みのドレッシングをかける。



手作りシュウマイ



材料(2人分・10個) 約253kcal 塩分1.2g

具	
豚ひき肉	150g
玉ねぎ(みじん切り)	1/4個(50g)
塩	少々
片栗粉	大さじ1
しょうゆ、酒、砂糖	各大さじ1/2
しょうが(すりおろす)	小さじ1/2
水	大さじ1
片栗粉(倍量の水で溶く)	大さじ1/2
シュウマイの皮	10枚
クッキングシート	

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 具の全材料をよく混ぜ合わせる。
- 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込み、皮の端を具にはりつけるようにして形づくる。シュウマイの上部を水溶き片栗粉に軽くひたす。高アミにクッキングシートを敷き、シュウマイを並べる。
<ポイント>
水溶き片栗粉をシュウマイの上部につけることにより、しっとり、つややかに蒸し上がります。

手動設定 →
蒸し物 のメニュー番号 **27** [強] に合わせる
→ **手動設定** → **14〜16分**
→ **スタート**

※写真は、加熱後に刻んだ赤パプリカを飾っています。



カンタン中華まん



材料(8個分) 約151kcal(1個) 塩分0.8g

蒸しパンミックス	200g
A 水	50mL
サラダ油	大さじ1 1/2
冷蔵シュウマイ(市販品)	8個
クッキングシート	

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 ボールにAを入れて混ぜ、ひとまとまりになるまでこねる。
- 3 2を8等分し、直径8〜10cmの円形にのばしてシュウマイを1個ずつ包む。
- 4 高アミにクッキングシートを敷き、その上に3を閉じ目を下にして並べる。

手動設定 →
蒸し物 のメニュー番号 **27** [強] に合わせる
→ **手動設定** → **14〜16分**
→ **スタート**

※ホットケーキミックスでも同じようにできます。ただし、水は70mLにします。
※冷蔵シュウマイの代わりに、小さく切ったようかん1個あたり20〜25gを包むとあんまん風になります。





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(2人分) 約112kcal 塩分1.7g

干しいたけ(水でもどす).....1枚
A「干しいたけのもどし汁.....大さじ1
しょうゆ、砂糖.....各大さじ1/2
ささ身.....50g
酒、薄口しょうゆ.....各少々
えび.....2尾
かまぼこ.....2切れ
ぎんなん(缶詰).....4粒

卵液
卵.....M1個
だし汁.....1カップ
塩.....少々
薄口しょうゆ.....小さじ1/2
みりん.....小さじ1
みつ葉.....適量

*1~4人分まで自動でできます。

たらのちり蒸し

蒸し

上段

角皿

水タンクの水位

2に
合わせる

材料(2人分) 約120kcal 塩分1.4g

生たら.....2切れ(1切れ80g)
豆腐(8等分に切る).....1/2丁(150g)
生しいたけ(石づきを取る).....2枚
えび(殻、背ワタを取る).....2尾
A「だし汁.....150mL
塩.....小さじ1/4
薄口しょうゆ.....小さじ1/2

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

手動設定 →

「ランジ」のメニュー番号26を表示

→ 手動設定 → 600W → 手動設定

→ 約50秒 → スタート

2 水タンクに水を入れる。

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、アルミホイルでフタをします。



「茶わん蒸し」のメニュー番号9に合わせる

→ スタート

手動するときには:蒸し物のメニュー番号27(弱)で約25分加熱後、庫内で約10分蒸らす。

7 加熱後、みつ葉を散らす。

茶わん蒸しのポイント

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

1 水タンクに水を入れる。

2 生たら、生しいたけ、えびに薄く塩をする。耐熱性の器2つに材料を2等分して形よく盛り、混ぜ合わせたAを等分に注ぐ。

3 角皿に2をのせる。

手動設定 →

「蒸し物」のメニュー番号27(強)に合わせる

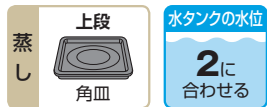
→ 手動設定 → 16~18分

→ スタート

※ゆずの絞り汁やボン酢しょうゆをかけてもよいでしょう。



あさりの酒蒸し



材料(2人分) 約26kcal 塩分0.9g

あさり……………200g
酒……………大さじ1 2/3
(酒のかわりに白ワインでもよいでしょう)

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 あさは塩水にしばらくつけて砂を出す。
- 3 底の平らな浅い耐熱容器にあさを重ならないように入れ、酒をふる。
- 4 角皿に3をのせる。

⬡ 手動設定 ⬡ →

⬡ 蒸し物のメニュー番号 27 [強] に合わせる

→ ⬡ 手動設定 ⬡ → 10~12分

→ ⬡ スタート ⬡



ひじきの煮物



材料(2人分) 約123kcal 塩分2.3g

ひじき(乾燥)……………15g
油揚げ……………1枚
にんじん……………20g
だし汁……………50mL
A [しょうゆ、みりん……………各大さじ1 1/2
砂糖……………大さじ1/2
クッキングシート

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

⬡ 手動設定 ⬡ →

⬡ ウォーターオープン・発酵のメニュー番号 28 [表示部の「予熱」が消灯] に合わせる

→ ⬡ 手動設定 ⬡ → ∇ 温度 ∇ 220℃

→ ⬡ 手動設定 ⬡ → 30~35分

→ ⬡ スタート ⬡



かぼちゃの煮物



材料(2人分) 約184kcal 塩分1.2g

かぼちゃ……………300g
だし汁……………150mL
A [砂糖……………大さじ1 1/2
みりん、酒……………各大さじ1
しょうゆ……………大さじ1/2
塩……………少々
クッキングシート

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

⬡ 手動設定 ⬡ →

⬡ ウォーターオープン・発酵のメニュー番号 28 [表示部の「予熱」が消灯] に合わせる

→ ⬡ 手動設定 ⬡ → ∇ 温度 ∇ 220℃

→ ⬡ 手動設定 ⬡ → 30~35分

→ ⬡ スタート ⬡





黒豆



材料(4人分) 約471kcal 塩分2.8g

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

- 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＞
ふきこぼれのしにくい深めの容器(2.5L以上)を使います。
- 2 水タンクに水を入れる。
※加熱時間が長いため途中で水が足りなくなります。6の時に水を水位1以上になるまで追加してください。
- 3 1にクッキングシートを容器の大きさに切って落としフタにし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。
- 4 角皿に3のをせる。

手動設定 →

ウォーターオープン・発酵 のメニュー番号
28[表示部の予熱が消灯]に合わせる

→ 手動設定 → 温度 220℃

→ 手動設定 → 約60分 → スタート

- 5 加熱後、とりけしを押し、すぐに次の操作をする。

手動設定 →

ウォーターオープン・発酵 のメニュー番号
28[表示部の予熱が消灯]に合わせる

→ 手動設定 → 温度 140℃

→ 手動設定 → 約60分 → スタート

- 6 加熱後、取り出して砂糖を加えて混ぜ合わせ、落としフタとフタをする。水タンクに水を追加する。(水位1以上)
- 7 すぐにもう一度5と同じ操作をする。
- 8 7の表面に出ている豆があれば煮汁に沈めてそのまま一昼夜おき、味を含ませる。

昆布豆



材料(4人分) 約388kcal 塩分2.9g

大豆	2カップ(280g)	だし昆布	10cm角
水	4 1/2カップ	クッキングシート	
A 砂糖	70g		
しょうゆ	大さじ3 1/2		
みりん	大さじ1 1/2		
塩	少々		

- 1 深い耐熱容器に大豆とAを入れフタをして一晩つけておく。
＜ポイント＞
ふきこぼれのしにくい深めの容器(2.5L以上)を使います。
- 2 水タンクに水を入れる。
※加熱時間が長いため途中で水が足りなくなります。6の時に水を水位1以上になるまで追加してください。
- 3 1にクッキングシートを容器の大きさに切って落としフタにし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。
- 4 角皿に3のをせる。

手動設定 →

ウォーターオープン・発酵 のメニュー番号
28[表示部の予熱が消灯]に合わせる

→ 手動設定 → 温度 220℃

→ 手動設定 → 約60分 → スタート

- 5 加熱後、とりけしを押し、すぐに次の操作をする。

手動設定 →

ウォーターオープン・発酵 のメニュー番号
28[表示部の予熱が消灯]に合わせる

→ 手動設定 → 温度 140℃

→ 手動設定 → 約60分 → スタート

- 6 加熱後、取り出して適当な大きさに切った昆布を加えて混ぜ合わせ、落としフタとフタをする。水タンクに水を追加する。(水位1以上)
- 7 すぐにもう一度5と同じ操作をする。



赤飯

蒸し	高アミ 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(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。
加熱スタート後、30秒以内に仕上がりキーを1カップは▼(弱)、3
カップは▲(強)を押します。

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 あずきを鍋でゆでる(ゆで汁は残しておく)。金属製バット(約27×21×高さ3.5cm)に洗ったもち米とあずきのゆで汁(足りないときは水を加える)を入れ、約1時間つけ、ゆでたあずきを加える。

※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。

- 3 高アミに2をのせる。

赤飯・おこわ のメニュー番号 10 に
合わせる

→ スタート

手動でするときは蒸し物のメニュー番号27(強)で約23分(1カップは約17分、3カップは約27分)

※角皿を取り出す際、金属製バットがすべりやすいので注意してください。

- 4 加熱後、軽く全体を混ぜ、乾いたふきんをかけて約10分蒸らす。



山菜おこわ

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

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

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

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

赤飯・おこわ のメニュー番号 10 に
合わせる

→ スタート

手動でするときは蒸し物のメニュー番号27(強)で約23分(1カップは約17分、3カップは約27分)

※角皿を取り出す際、金属製バットがすべりやすいので注意してください。

- 4 加熱後、軽く全体を混ぜ、乾いたふきんをかけて約10分蒸らす。

赤飯・おこわのポイント

- 赤飯やおこわのもち米は、1カップが200mLのもので計量してください。
- 金属製バットは、底が平らで浅いので、蒸気がまんべんなくあたります。

ごはん

材料 約151kcal(1カップの1/4量) 塩分0.0g

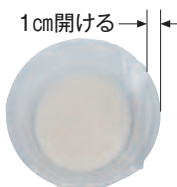
■レンジで加熱する場合

1カップ=200mL

炊き上げ
付属品は
入れません

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

- 1 洗った米は深い耐熱容器に入れ、分量の水を加えて約1時間つけておく。
- 2 1にラップをして端を少し折り返してすき間を開け(右写真参照)、庫内中央に置く。(角皿は入れません)



手動設定 → レンジのメニュー番号 26 を表示
→ 手動設定 → 600W → 手動設定
→ 設定時間(上記参照) → スタート

- 3 加熱後、とりけしを押してすぐに

手動設定 → レンジのメニュー番号 26 を表示
→ 手動設定 → 200W → 手動設定
→ 設定時間(上記参照) → スタート

- 4 加熱後、全体を混ぜ、乾いたふきんをかけて約10分蒸らす。

*おかゆ

ごはんと同じようにするが、米1/2カップ(85g)に水3 1/2カップを加え、ラップをせずに手動レンジのメニュー番号26(500W)で約25分加熱後、そのまま庫内で約10分蒸らす。

■ウォーターオーブンで加熱する場合

1カップ=200mL

炊き上げ
下段
角皿

水タンクの水位
1以上

米の量	水の量	設定時間
1カップ(170g)	約220mL	約40分
2カップ(340g)	約450mL	約45分

- 1 米は洗い、ザルに上げて水気をよくきってから金属製ボールに入れ、分量の水を加えて30分~1時間つけておく。
- 2 水タンクに水を入れる。
- 3 1にアルミホイルをしっかりと被せ、角皿にのせる。



手動設定 →
ウォーターオーブン・発酵のメニュー番号
28(表示部の「予熱」が消灯)に合わせる

→ 手動設定 → √温度ハ 220℃
→ 手動設定 → 設定時間(上記参照) → スタート

- 4 加熱後、全体を混ぜる。

ごはん・おかゆのポイント

- お米は、1カップが200mLのもので計量してください。
- レンジで加熱する場合は、レンジ加熱が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18ページを参照ください。)

※ふきこぼれないように、分量の米と水を入れた2倍以上の深さが必要です。

サククリあたためセット

市販の
から揚げや
フライ

副菜

(調理例)

から揚げ

野菜炒め



市販のから揚げやフライなどをサククリとあたためながら、カンタンな副菜も同時に作れます。



操作方法

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 低アミに揚げ物と好みの副菜のをせる。
(角皿写真参照)

サククリあたためセットのメニュー番号
21に合わせる

→ スタート

●手動するときには、ウォーターオープン・発酵のメニュー番号28(表示部の「予熱」が消灯)の250℃で約17分を目安に加熱してください。

●から揚げやフライのみをあたためるときは
3 サククリあたためをお使いください。

角皿にアルミホイルを敷くと、
お手入れが楽です。



こんな揚げ物をあたためることができます

〈食品例〉 パックから取り出してのせます。2人分で約300gが目安です。



から揚げ・チキンナゲット

とんかつ

天ぷら

※かき揚げは焦げやすいため、セットにして加熱できません。
かき揚げだけをあたためるときは66ページをご参照ください。

カンタン副菜

1品選んでのせます。



きのこのホイル焼き

材料(2人分) 約92kcal 塩分0.3g

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

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

ブルス ケッタ風

材料(2人分)
約430kcal 塩分3.0g

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

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

彩り野菜の チーズ焼き

材料(2人分)
約136kcal 塩分0.7g

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

- 1 野菜は1.5cm角に切る。プチトマトはヘタを取って半分に切り、ウインナーはそれぞれ4等分する。
- 2 12cm角に切ったクッキングシート2枚の上に、1を等分にのせ、塩、こしょうをし、オリーブオイルをまわしかけ、ピザ用チーズを散らす。

焼き オクラの おひたし

材料(2人分)
約19kcal 塩分1.2g

- オクラ…10本
- A[ポン酢しょうゆ、かつおぶし…適量]

- 1 オクラは縦に切りこみを入れる。
- 2 加熱後、Aをかける。



パプリカ のあえ物

材料(2人分)
約70kcal 塩分0.7g

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

- 1 パプリカはひと口大に切る。
- 2 加熱後、Aであえる。



角皿にアルミホイルを敷くと、
お手入れが楽です。



カンタン副菜2品 組み合わせ自在

2品選んでのせます。

大根と ベーコン のサラダ

材料(2人分)
約93kcal 塩分0.5g

- ベーコン(短冊切り)…2枚 ●大根…150g
- 塩・こしょう…各少々

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



かぼちゃ のきんぴら

材料(2人分)
約73kcal 塩分0.4g

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

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



じゃこ ピーマン

材料(2人分)
約36kcal 塩分0.9g

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

- 1 アルミホイルで型を作り、ちりめんじゃこ、ピーマンを順にのせ、混ぜ合わせたAをまわしかける。
- 2 加熱後、混ぜる。



長いも カナッペ風

材料(2人分)
約110kcal 塩分0.7g

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

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



野菜の 焼きびたし

材料(2人分)
約91kcal 塩分1.0g

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

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



焼き なます

材料(2人分)
約58kcal 塩分0.5g

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

- 1 アルミホイルで型を作り、にんじん、大根の順にのせる。
- 2 加熱後、Aであえる。



フレンチ フライ

材料(2人分)
約198kcal 塩分0.3g

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

- 1 ビニール袋に全材料を入れて、袋をゆすり、表面にからめる。



焼き野菜 サラダ

材料(2人分)
約88kcal 塩分1.7g

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

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



野菜炒め

材料(2人分)

- 市販のカット野菜…200g ●塩、こしょう…各適量

- 1 アルミホイルで型を作り、市販のカット野菜をのせ、塩、こしょうをする。



モーニングセット

トースト&ベーコン巻き&
目玉焼き

材料(2人分) 約317kcal 塩分1.4g

食パン(常温・4~6枚切り) 2枚
 アスパラガス 4本
 ベーコン(半分に切る) 2枚

*1人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 アスパラガスは固い部分を落とし、3等分の長さに切る。ベーコンで巻いてつまようじでとめてアルミケースに入れる。
- 3 角皿に2のをのせる。アルミケースを2枚重ねたものを2組のせて、卵を割り入れる。食パンも並べる。

モーニングセットのメニュー番号
22に合わせる

→ スタート

焼き上げ

下段
角皿目安時間
約11分水タンクの水位
1以上

卵 M2個
 アルミケース 6枚



(2人分の場合)



(1人分の場合)

手動ですときは:ウォーターグリの
メニュー番号29(表示部の「予熱」が消灯)
で約11分

トースト

焼き上げ

下段
角皿目安時間
約11分水タンクの水位
1以上

材料

食パン(常温または冷凍・6枚切り) 2枚

*1~4枚まで自動でできます。

- ※パンの種類・大きさ・厚みにより、焼け方が異なるため様子を見ながら焼いてください。
 ※冷凍保存の食パンは、保存状態により焼き色が異なります。
 ※裏面の焼き色が、表面に比べて薄く焼き上がります。

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 角皿に食パンをのせる。



モーニングセットのメニュー番号
22に合わせる

→ スタート

手動ですときは:ウォーターグリの
メニュー番号29(表示部の「予熱」が消灯)
で約11分



トースト&巣ごもり卵

材料(2人分) 約331kcal 塩分2.1g

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

*1人分も自動でできます。

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

モーニングセットのメニュー番号
22に合わせる

→ スタート

手動ですときは:ウォーターグリの
メニュー番号29(表示部の「予熱」が消灯)
で約11分

お弁当セット

組み合わせ自在

好みの組み合わせで、彩り・栄養もバランスのとれた手作りお弁当のおかずが作れます。



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

- 1 水タンクに水を入れる。
2 角皿に食材をのせる。

お弁当セットのメニュー
番号23に合わせる

→ スタート

※39～41ページの
メニューは共通です。

鶏そぼろ

材料(1人分)
約121kcal 塩分1.4g

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

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

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

いり卵

材料(1人分)
約153kcal 塩分1.9g

卵	M2個
A 牛乳	大さじ1
砂糖	小さじ1
塩	少々

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

お弁当セットのポイント



- どの組み合わせの場合でも、角皿にのせ、下段に入れます。
- 角皿にのれば、どの組み合わせでも加熱できます。
- 耐熱容器は上の写真を参考に底の平らな浅めのものをお使いください。
- お手入れを簡単にするために、アルミケースを使ってもよいでしょう。
- 手動でするときは、ウォータージェルのメニュー番号29〔表示部の「予熱」が消灯〕で約14分を目安に加熱してください。

ささ身ロール

アスパラガス

材料(1人分) 約53kcal 塩分0.2g

ささ身	1本	塩、こしょう	各少々
アスパラガス	1本		

チーズ

材料(1人分) 約118kcal 塩分0.8g

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

梅おかか

材料(1人分) 約77kcal 塩分1.9g

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

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

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。

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。

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。



お弁当セット



※39~41ページのメニューは共通です。

操作方法

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 角皿に食材をのせる。

お弁当セットのメニュー番号23に合わせる

スタート

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(さく切り) ……50g
ちりめんじゃこ ……5g
しょうゆ ……適量

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

ウインナーのマヨネーズ焼き

材料(1人分)
約128kcal 塩分0.6g

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

- 1 アルミケースにウインナーと玉ねぎを入れ、マヨネーズを絞る。

ハムエッグ

材料(1人分)
約123kcal 塩分0.7g

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

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

豚肉の甘辛炒め

材料(1人分)
約226kcal 塩分2.0g

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

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

肉巻きブロッコリー&トマト

材料(1人分)
約223kcal 塩分0.3g

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

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

かぼちゃサラダ

材料(1人分)
約130kcal 塩分0.4g

かぼちゃ ……50g
ツナ ……大さじ1
マヨネーズ ……大さじ1/2
A コーヒーフレッシュ ……1個分
塩、こしょう ……各少々

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

鶏マヨグラタン

材料(1人分)
約220kcal 塩分0.5g

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

- 1 鶏肉は身の厚いところを開いて4等分に切り、塩、こしょうでしっかり下味をつける。ブロッコリーは軽く塩をふる。
- 2 アルミケース2枚それぞれに、鶏肉2切れとブロッコリー1房を入れ、上から混ぜ合わせたAをかけ、粉チーズをふりかける。

冷凍ハンバーグ

材料(1人分)
約112kcal 塩分0.6g

市販のお弁当用冷凍ハンバーグ ……2個(1個25~30g)
アルミケース

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

冷凍春巻き

材料(1人分)
約146kcal 塩分0.6g

市販のお弁当用冷凍春巻き ……2個(1個25~30g)
アルミケース

- 1 包装(プラスチック容器など)をはずし、アルミケースに入れる。

豚肉と高菜の混ぜごはん(具)

材料(1人分)
約369kcal 塩分2.8g

豚もも肉(薄切り) ……50g
塩、こしょう ……各少々
高菜漬 ……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。高菜漬は水で軽く洗い、水気をしぼって細かく刻む。
- 2 耐熱容器に1を入れ、Aを加えて混ぜる。
- 3 加熱後、ごはん混ぜこむ。

まいたけの きんぴら

材料(1人分)
約101kcal 塩分1.7g

まいたけ.....1/2パック
しめじ.....1/2パック
油揚げ.....1/4枚
A しょうゆ.....小さじ2
砂糖.....小さじ1
ごま油.....小さじ1
七味とうがらし.....少々

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



タラモ サラダ

材料(1人分)
約145kcal 塩分0.9g

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

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



セサミ チキン

材料(1人分)
約138kcal 塩分0.2g

鶏もも肉.....60g
塩、こしょう.....各少々
白ごま、黒ごま.....各適量

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



カンタン チンジャオ

材料(1人分)
約371kcal 塩分2.0g

焼き肉用牛肉 3~4枚(65g)
ピーマン.....1個
塩、こしょう.....各少々
A 砂糖.....大さじ1
しょうゆ.....小さじ2
ごま油.....小さじ1/2
白ごま.....適量

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



エリンギの ベーコン巻き

材料(1人分)
約88kcal 塩分0.5g

エリンギ.....1/2本
ベーコン.....1~2枚
塩、こしょう.....各少々

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



油揚げの チーズ巻き

材料(1人分)
約132kcal 塩分0.9g

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

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



焼き魚3種

塩ざけ

材料(1人分) 約143kcal 塩分1.3g

塩ざけ(半分に切る).....1切れ(80g)

- 1 アルミホイルを敷いて、表側を上にして並べる。

さわらのみそ漬け

材料(1人分) 約155kcal 塩分0.9g

さわらのみそ漬け(半分に切る).....1切れ(80g)

- 1 余分なみそをふき取る。アルミホイルを敷いて、表側を上にして並べる。

さばのマヨネーズ焼き



塩ざけ

さわらの
みそ漬け

さばのマヨネーズ焼き

材料(1人分) 約232kcal 塩分1.1g

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

- 1 身の上にAを等分にぬる。アルミホイルを敷いて、並べる。

にんじんの きんぴら

材料(1人分)
約46kcal 塩分0.9g

にんじん.....50g
A しょうゆ.....小さじ1
みりん.....小さじ1
ごま油.....小さじ1/4
ごま.....適量

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



カレー・めんセット

めんとだし汁や
ごはんとレトルトカレーなどを
同時にあたためることができます。



レトルトカレー&ごはん

材料(1人分)

市販のレトルトカレー.....1袋(200g)
ごはんまたは市販のパックごはん(常温のもの)
.....150~200g

*2人分も自動でできます。

ご注意

レトルトパックの加熱は、レンジ加熱で
は絶対にしないでください。

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 耐熱容器にごはんを入れる。
- 3 角皿に2とレトルトカレーをのせる。



レトルトカレー&ごはん のメニュー番号
24 に合わせる

→ スタート

手動でするときは:蒸し物のメニュー番号
27(強)で約15分

※レトルトパックを開けるときは、中身が
熱くなっていますので、やけどに注意し
てください。



- 2人分の場合、2
個の耐熱容器が
のらないときは、
2人分のごはんを
大きめの皿に盛っ
てもできます。



- 市販のパックごは
んは、パッケージ
のフタをはがして
のせます。



*角皿の空いたスペースに
卵(1~2個)をのせると
ゆで卵が同時にできます。

ご注意

ゆで卵の加熱は、レンジ加熱では絶対に
しないでください。

※卵は、加熱後、必ず流水につけて充分に
冷めてから殻をむきます。

●●● アドバイス ●●●

冷凍ごはん150~200gでもできます。
上記と同じようにしますが、冷凍ごは
んは金属製のザルに入れ、加熱スタート
後、30秒以内に仕上がりキーの Δ (強)
を押します。

※冷凍ごはんは厚みや、保存状態により、仕
上がり異なります。様子を見ながら加熱し
てください。

冷凍ごはんの場合



冷凍ごはんは金属
製のザルに入れま
す。ごはんの厚み
は2cm以内にして
冷凍してください。
※金属製のザルを
使うと、まんべん
なく上手にあた
められます。

スパゲティ&市販ソース

材料(1人分)

スパゲティ(7分ゆでタイプ、
太さ1.6mmのもの)....100g
水.....150mL
サラダ油.....小さじ1
塩.....小さじ1/6
スパゲティソース(レトル
トパックまたは、缶詰)
.....1袋または1缶

*サラダ油はスパゲティをほぐしやすくするた
めに入れます。

ご注意

缶詰やレトルトパックの加熱は、レンジ
加熱では絶対にしないでください。

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 スパゲティは、レンジ用パスタゆで容
器(約27×9×高さ6cm)に入れ、分量
の水、サラダ油、塩を入れる。
- 3 角皿に2の容器とスパゲティソース
をのせる。

→ 手動設定 →

蒸し物のメニュー番号 27(強)に合わせる

→ 手動設定 → 17~19分

→ スタート



※スパゲティのメーカーなどにより仕上
りが変わることがあります。麺が固い場
合は延長してください。

- 4 加熱後、スパゲティをよくほぐして水
気をきり、ソースをかける。
※レトルトパックや缶のフタを開けると
きは、中身が熱くなっていますので、や
けどに注意してください。
※鍋でゆでた場合に比べ、ややプリプリ
感が少ない仕上がりになります。



きつねうどん




材料(1人分)

ゆでめん(うどん).....	1玉
だし汁.....	300mL
市販の味付けいなり(パック入りのもの).....	1~2枚
青ねぎ、かまぼこ.....	適量

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 めんは金属製のザルに入れる。深めの耐熱容器にだし汁を入れる。
- 3 角皿に2と味付けいなりをパックのままのせる。

手動設定 →
蒸し物 のメニュー番号 **27** (強) に合わせる
→ **手動設定** → **約15分**
→ **スタート**


- 4 加熱後、めんといなりをだしに入れ、青ねぎとかまぼこをのせる。



カレーうどん



材料(1人分)

ゆでめん(うどん).....	1玉
油揚げ(短冊切り).....	1/4枚
A 〆めんつゆ(市販品・ストレート).....	60mL
水.....	30mL
市販のレトルトカレー.....	1袋(200g)

ご注意

レトルトパックの加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 めんと油揚げを金属製のザルに入れる。深めの耐熱容器にAを入れる。
- 3 角皿に2とレトルトカレーをのせる。

手動設定 →
蒸し物 のメニュー番号 **27** (強) に合わせる
→ **手動設定** → **約15分**
→ **スタート**
- 4 加熱後、めんと油揚げをAに入れ、カレーをかける。

*めんの種類や具材をかえてもできます。

- 野菜(そぎ切りの白菜、小房に分けたしめじなど)を、めんといっしょに金属製のザルに入れて加熱してもよいでしょう。
- ゆでめんは、そばでもできます。

糖尿病・脂質異常症
高血圧・痛風・メタボ
腎臓病の方のための

管理栄養士さんが考えた

ヘルシー食セット

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

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

株式会社ファンデリー
管理栄養士 岡所 志穂



管理栄養士さんの健康レシピ

複数の食材を同時調理できるヘルシオ

例えば、**糖尿病**の方におすすめ **肉巻き&焼き野菜&キャベツサラダ**

主菜と副菜を
同時調理
可能!



アルミホイルが
敷けて、お手入れ
ラクラク!

アルミホイルや
金属製のザル
が使える!

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

このメニューが23分で完成!!

余分な
脂を落として
カロリーダウン!

毎日の食事のポイント

糖尿病・脂質異常症・高血圧・痛風・メタボ※1の方

◎1日3食バランスよく食べましょう

野菜や海草を多く取り入れた栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

◎適正なカロリーを摂取しましょう

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

◎ゆっくり食べましょう

早食いを避け、ゆっくり噛んで食べることで、少しの量でも満腹感が得られます。

◎薄味になれましょう

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



腎臓病・糖尿病性腎症※2の方

◎たんぱく質と塩分を控えましょう

摂りすぎると腎臓に負担がかかります。

◎エネルギーは適正量を十分に摂りましょう

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

担当医師、管理栄養士の指導を受け、ご自分に合った食事を心がけてください。

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

※2 腎臓病の方におすすめのレシピは、糖尿病性腎症の方にもおすすめです。



糖尿病の方におすすめ

肉巻き&焼き野菜 &キャベツサラダ



栄養成分 (1人分)

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

材料 (2人分) *写真内の材料表以外の食品は、栄養価計算に含みません。

豚ロース薄切り肉	140g	もやし	50g
エリンギ	30g	にんにく(すりおろす)	3g
長いも	60g	しょうゆ・みりん	各小さじ1
さつまいも	30g	酒	小さじ2
れんこん	30g	ごま	適量(1g)
かぼちゃ	30g	さくらえび	4g
なす	20g	塩	少々(0.4g)
赤パプリカ(縦半分に分ける)	40g	ごま油	適量(1g)
キャベツ(せん切り)	80g		

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 エリンギと長いもは、5cm長さの拍子木切りにして、6等分した豚肉で巻く。
- 3 Aの野菜はすべて1cm厚さに切る。アルミホイルにキャベツ、もやしの順に入れ、包む。
- 4 低アミに2と3、赤パプリカを並べる。

ヘルシー食セット(焼き)の
メニュー番号25に合わせる

スタート

→ 仕上げりへ (強) ※30秒以内に押す

手動ですときは:ウォーターグリのメニュー
番号29(表示部の「予熱」が消灯)で約23分

アルミホイルを敷くと、お手入れが楽です。



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

手動設定 → レンジのメニュー番号26を表示

→ 手動設定 → 200W → 手動設定 → 約2分 → スタート

- 6 加熱後、5に、肉巻きを浸して、よくからめ、ごまをふる。
- 7 キャベツともやしは、さくらえび、塩、ごま油を加えてあえる。
※野菜が部分的に焼けることがありますが、調味料と合わせると目立たなくなります

おすすめポイント

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

脂質異常症の方におすすめ

鶏のごま衣から揚げ &焼き野菜



栄養成分 (1人分)

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

材料 (2人分) *写真内の材料表以外の食品は、栄養価計算に含みません。

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

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 鶏肉を8等分に切り、Aに10分程度漬けておく。
- 3 2の汁気をきり、混ぜ合わせたBをまぶしつける。
- 4 低アミに3を皮が上になるように並べる。
かぼちゃ、赤パプリカも横に並べる。

ヘルシー食セット(焼き)の
メニュー番号25に合わせる

スタート

手動ですときは:ウォーターグリのメニュー番号29(表示部の「予熱」が消灯)で約20分



アルミホイルを敷くと、お手入れが楽です。

- 5 加熱後、皿に盛りつけ、鶏肉に青じそをのせる。

おすすめポイント

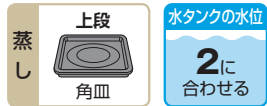
- ごまに含まれるポリフェノールは抗酸化作用があり、体内でコレステロールを低下させる働きが期待できます。また、ビタミンEと同時に摂取するとさらに効果的なので、ビタミンEが豊富に含まれるかぼちゃや青じそを使用しました。
- から揚げは油で揚げているので、カロリーが抑えられ、揚げ油の処理も不要です。

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



高血圧の方におすすめ

鶏だんごの中華あんかけ & サラダ



栄養成分 (1人分)

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

材料 (2人分) *写真内の材料表以外の食品は、栄養価計算に含まれません。

A	鶏ひき肉……………140g	じゃがいも……………2/3個 (100g)
	もめん豆腐……………60g	卵……………M1個 (50g)
	しょうが(みじん切り) ……10g	マヨネーズ……………小さじ2
	青ねぎ(小口切り) ……20g	かにかまぼこ(細かく裂く) ……1本 (10g)
	塩・こしょう……………各少々 (0.2g)	貝割れ菜(3cm長さ切る) ……10g
	白菜(ざく切り)……………60g	クッキングシート
	白ねぎ(斜め薄切り) ……20g	
	にんじん(短冊切り) ……20g	
B	干しいたけ(もどして薄切り) ……小2枚 (3g)	
	干しいたけのもどし汁……………大さじ2	
	しょうゆ・酢・片栗粉……………各小さじ1	
	酒……………小さじ2	
	顆粒中華だし……………少々 (0.4g)	

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 Aをボールに入れ、ねばりが出るまでよく混ぜ合わせる。
- 3 2を10等分して丸め、角皿にクッキングシートを敷いて並べる。
- 4 金属製ボールにBを入れて混ぜる。
- 5 じゃがいもは皮をむき、1cm厚さのいちょう切りにして、金属製のザルに入れる。
- 6 3の角皿に4、5と卵をのせる。

手動設定 →

蒸し物のメニュー番号 27 [強]に合わせる

→ 手動設定 → 約15分

→ スタート



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

おすすめポイント

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



揚げずに作れて
カロリーダウン*

高血圧の方におすすめ

から揚げポン酢がけ & かぼちゃサラダ



栄養成分 (1人分)

エネルギー	270kcal
たんぱく質	17.5g
脂質	6.6g
炭水化物	34.5g
ナトリウム	481mg
カリウム	819mg
カルシウム	44mg
リン	219mg
食物繊維	3.7g
食塩相当量	1.2g

材料 (2人分) *写真内の材料表以外の食品は、栄養価計算に含まれません。

A	鶏もも肉(皮なし・6等分に切る)……………160g	りんご(角切り)……………1/4個 (60g)
	しょうゆ……………小さじ1	レーズン……………10g
	みりん……………小さじ1/2	マヨネーズ……………小さじ2
	酒……………小さじ2	プレーンヨーグルト……………10g
	しょうが(すりおろす)……………適量 (2g)	塩……………少々 (0.1g)
	片栗粉……………大さじ1	こしょう……………少々 (0.1g)
	かぼちゃ(1.5cm角に切る)……………100g	大根(すりおろして水気をきる)……………80g
B	さつまいも(1.5cm角に切る)……………50g	ポン酢しょうゆ……………小さじ2
		青じそ(細切り)……………4枚
		クッキングシート

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 Aをビニール袋に入れ、鶏もも肉を加えて、15分程度漬けておく。
- 3 2の余分な汁気をキッチンペーパーでよくふき取り、別のビニール袋に入れかえ、片栗粉を加えて袋をゆすり、粉をまぶしつける。
- 4 油をぬった低アミに3を並べる。
- 5 4の空いたスペースにクッキングシートを敷き、Bを並べる。

ヘルシー食セット(焼き)の
メニュー番号 25 に合わせる

→ スタート

手動ですときは:ウォーターグリのメニュー番号 29 (表示部の
予熱が消灯)で約20分



- 6 加熱後、ボールに5の野菜とCを入れ、よく混ぜ合わせる。
- 7 から揚げに混ぜ合わせたDをのせ、青じそをのせる。

おすすめポイント

- 辛みのある大根おろしと、香りの豊かな青じそを組み合わせることで、限られた調味料でもおいしく感じられ、減塩になります。ヘルシオで加熱するので、揚げ油の分のカロリーをカットすることができます。また、サラダに使ったりんごには体内の余分な塩分を排泄するカリウムが豊富に含まれています。

*通常調理(天ぷら鍋)327kcalに比べ、ヘルシオ調理270kcalで57kcalカロリーダウン(株式会社ファンデリー調べ)



痛風の方におすすめ

豆腐の焼きつくね &アスパラのごまあえ



栄養成分 (1人分)

エネルギー	211kcal
たんぱく質	18.0g
脂質	8.8g
炭水化物	17.1g
ナトリウム	572mg
カリウム	659mg
カルシウム	188mg
リン	220mg
食物繊維	5.0g
食塩相当量	1.5g

材料 (2人分)

鶏ひき肉	60g	アスパラガス (3cm長さに切る)	100g
もめん豆腐 (水気をきる)	100g	水	70mL
ひじき (乾燥) (水で戻す)	7g	しょうゆ	大さじ1/2
白ねぎ (みじん切り)	30g	みりん	小さじ1
にんじん (みじん切り)	30g	片栗粉	小さじ1
冷凍枝豆 (さやから出す)	24粒 (15g)	ちくわ (長さを半分に切り、縦に6等分に切る)	1本 (30g)
卵	M1/2個	すりごま	小さじ2
パン粉	5g	めんつゆ (2倍濃縮)	小さじ1/2
塩	少々 (0.2g)	クッキングシート	
もやし	100g		

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 ボールにAを入れ、粘りが出るまでよく混ぜ合わせる。
- 3 2を8等分して、平らに丸める。角皿にクッキングシートを敷いて、つくねを並べる。

- 4 アスパラガスともやしをそれぞれアルミホイルで包み、3にのせる。耐熱容器に入れたBものせる。

手動設定 →

ウォーターグリルのメニュー番号 **29**
[表示部の「予熱」が消灯]に合わせる

→ 手動設定 → 約18分 → スタート

※加熱するときは、アルミホイルを閉じる。

- 5 加熱後、アスパラガスとちくわをCであえる。
- 6 もやしの上につくねをのせ、混ぜ合わせたBをかける。

おすすめポイント

- 尿をアルカリ性に傾ける食材のひとつである、ひじきをつくねに混ぜこみました。また、豆腐とちくわは尿酸値が上がる要因となるプリン体が少ない食材です。
- 冷凍枝豆の代わりに、冷凍のグリーンピースやミックスベジタブルを使っても彩りがきれいです。

株式会社ファンデリー
管理栄養士 逸見 純子



腎臓病の方におすすめ

※たんぱく質量を調整したレシピです。

牛肉のチャプチェ &二色ナムル



栄養成分 (1人分)

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

材料 (2人分)

緑豆春雨 (半分に切る)	50g	玉ねぎ (薄切り)	30g
水	100mL	ニラ (5cm長さに切る)	40g
しょうゆ	大さじ1	にんじん (短冊切り)	40g
砂糖	大さじ2	大豆もやし	60g
塩	少々 (0.2g)	ほうれん草 (ざく切り)	80g
ごま油	大さじ1/2	白ごま	適量 (1g)
しょうが (すりおろす)	4g	しょうゆ	適量 (1g)
にんにく (すりおろす)	4g	ごま油	小さじ1
牛肉 (ひと口大に切る)	50g	コチュジャン	適量 (1g)
しめじ (小房に分ける)	40g	しょうゆ	適量 (1g)
えのき (小房に分ける)	40g	ごま油	小さじ1
しいたけ (薄切り)	40g	すりごま	小さじ1/2
		にんにく (すりおろす)	2g

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 C、大豆もやし、ほうれん草を15~20分程度、それぞれ水にさらす。
※腎臓病の方はカリウムを減らすために水にさらします。
- 3 底の平らな耐熱容器にAと春雨を入れ、春雨が出ないように、Bと水気をきったCをのせる。

- 4 もやしの水気をきって、アルミホイルで包む。
- 5 角皿に3と4をのせる。

手動設定 →

蒸し物のメニュー番号 **27** [強]に合わせる

→ 手動設定 → 約20分

→ スタート



※加熱するときは、アルミホイルを閉じる。

- 6 加熱後、3に白ごまを加え、よく混ぜ合わせる。
- 7 ほうれん草はさっとゆで、水にとって絞る。
- 8 もやしにD、ほうれん草にEを加えてあえる。

おすすめポイント

- チャプチェとは、春雨の韓国風炒め物です。春雨をメイン食材として使うことで、少ない牛肉の量でも満足感があり、たんぱく質量を抑えられます。ヘルシオで作るので、春雨を水で戻す必要がなく、一度の加熱で作れます。
- ナムルの野菜は、ぜんまいやたけのこの水煮を使えば、水にさらす必要がなくお使いいただけます。

からだの中からきれいに

美容サポートメニュー

健康で美しい肌を保つには、バランスの取れた食事が大切です。

いくら毎日の念入りのスキンケアを欠かさなくても、食生活が乱れていては台無しです。

肌のハリや弾力がなくなった、ポツポツと吹き出ものができる……など

食事の内容はお肌に正直に反映されます。

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

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



皮膚科医
私のクリニック目白

院長 平田 雅子 監修
Masako Hirata

医学博士、皮膚科認定専門医、国際中医薬膳師。

2003年10月に『私のクリニック目白』を開業。民間としては日本で初めて、複数の女性専門外来を有するクリニックとなる。時間をかけて話を聞く診療に定評があり、テレビ、ラジオ、雑誌にも多数出演。女性専門医療の第一線で活躍中。

コラーゲンは皮膚のたるみの改善だけでなく爪や髪を丈夫にする働きがあります

手羽先のコラーゲンスープ



材料(4人分) 約212kcal 塩分0.2g

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

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

手羽先の油抜きをする

- 1 水タンクに水を入れる。 **1以上**
- 2 低アミに表を上にして手羽先をのせ、下段に入れる。

【手動設定】→

ウォーターオープン・発酵のメニュー番号
28〔表示部の「予熱」が消灯〕に合わせる

→【手動設定】→ 温度 190℃
→【手動設定】→ 約30分 → スタート

お願い

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

- 3 加熱後、手羽先を湯で洗う。

◆◆◆ アドバイス ◆◆◆

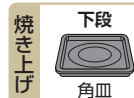
- ・手羽先は、油抜きすることによって余分な脂やアクが抜けます。
- ・スープを取った後の手羽先は、右記の「手羽先の甘辛焼き」や、身をさいてサラダなどに使えます。
- ・スープは、鍋料理、中華スープ、みそ汁などに使えます。保存する場合は、密閉容器に入れて冷蔵庫で保存の上、1～2日以内を目安に使いきってください。



コラーゲンスープを取った後の手羽先を使って



手羽先の甘辛焼き



材料(4人分)

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

- 1 ビニール袋に手羽先(左記コラーゲンスープを取った後のもの)とAを入れ、手羽先にたれをからませてから、袋の口を結んで約10分漬けておく。
- 2 角皿にクッキングシートを敷き、表が上になるようにして並べる。漬けこんだたれは残しておく。

【手動設定】→

グリルのメニュー番号 31〔表示部の「予熱」が消灯〕に合わせる

→【手動設定】→ 18～20分
→ スタート

- 3 漬けこんだたれを煮つめて、加熱後の手羽先にかける。
※好んで七味とうがらしやごま、青のりをふってもよいでしょう。

● 美肌サポート ●



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

ビタミンサラダ



材料(2人分) 約134kcal 塩分0.8g

かぼちゃ(5mm角の拍子木切り)	100g
にんじん(5mm角の拍子木切り)	50g
玉ねぎ(薄切り)	50g
赤パプリカ(細切り)	50g
黄パプリカ(細切り)	50g
冷凍枝豆	50g
プチトマト(ヘタを取る)	6個
オリーブオイル	大さじ1/2
レモン汁	大さじ1/2
A 砂糖	小さじ1
塩	小さじ1/4
こしょう	適量

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 かぼちゃ、にんじん、玉ねぎ、パプリカを金属製のザル2個に分け入れる。
- 3 角皿に冷凍枝豆をのせ、高アミをのせる。2とプチトマトをのせる。



手動設定 →

蒸し物のメニュー番号 27 [強]に合わせる

→ 手動設定 → 約17分 → スタート

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



野菜の甘みが引き立つシンプルなサラダ。ごまの香りが効いています

にんじん&ウインナーのサラダ



材料(2人分) 約224kcal 塩分0.9g

にんじん(1cm厚さの輪切り) ...	1/2本(100g)
玉ねぎ(1cm厚さの半月切り) ...	1/2個(100g)
粗びきウインナー	4本
マヨネーズ	大さじ1
牛乳	大さじ1
すりごま	大さじ1
塩	少々

- 1 水タンクに水を入れる。
 - 2 高アミに野菜とウインナーを並べる。
- 手動設定 →
- 蒸し物のメニュー番号 27 [強]に合わせる
- 手動設定 → 約17分 → スタート
- 3 加熱後、ウインナーは半分に切り、混ぜ合わせたAをかける。



トマトはのどの乾きをおさえたり、高血圧の予防にも活躍します

トマトのグリル



材料(2人分) 約120kcal 塩分1.3g

トマト	2個(1個150g)
ベーコン	2枚
トマトジュース	1/2缶(95g)
にんにく(すりおろす・チューブ入りでも可)	適量
A コンソメ(顆粒)	小さじ1
塩	少々

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 ベーコンは2cm幅に切り、トマトは4等分に切ってヘタを取る。
- 3 耐熱容器(直径約12cmのスープカップ等)2個にそれぞれトマトを1個ずつ入れ、ベーコンを散らす。
- 4 Aを等分に注ぎ、角皿にのせる。

手動設定 →

ウォーターグリルのメニュー番号 29
[表示部の予熱が消灯]に合わせる

→ 手動設定 → 19~21分

→ スタート

● 若々しさサポート ●



ビタミンもイソフラボンも摂れる、
ちょっぴり欲張りなヘルシーグラタン

野菜の豆乳グラタン



材料(2人分) 約159kcal 塩分1.2g

かぼちゃ 80g
れんこん 80g
エリンギ 50g
アスパラガス 3本
こしょう 少々
A 豆乳 1カップ
卵 M1個
塩 小さじ1/3
パン粉 大さじ1

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 かぼちゃ、れんこん、エリンギは5mm厚さに切り、アスパラガスは1cm幅の斜め切りにする。
- 3 グラタン皿2皿に2を形よく並べ、こしょうをふって混ぜ合わせたAを等分にかける。その上にパン粉を散らして角皿にのせる。

→ **手動設定** →

ウォーターグリル のメニュー番号 **[29]**
[表示部の「予熱」が消灯]に合わせる

→ **手動設定** → **21~23分**

→ **スタート**



野菜の皮をむかずに、ポリフェノールも
しっかりいただきます

かぼちゃとさつまいものサラダ



材料(2人分) 約194kcal 塩分0.7g

かぼちゃ 100g
さつまいも 100g
マヨネーズ 大さじ1 1/2
A レーズン 20g
塩、こしょう 各少々

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 かぼちゃとさつまいもは皮つきのまま2cm角に切る。
- 3 高アミに2をのせる。
→ **手動設定** →
蒸し物 のメニュー番号 **[27]** [強]に合わせる
→ **手動設定** → **約17分** → **スタート**
- 4 加熱後、混ぜ合わせたAであえる。

● ● ● ● ● アドバイス ● ● ● ● ●

マヨネーズをヨーグルトにかえても、
おいしいサラダになります。



甘酸っぱくて、どこか懐かしい味わい。
皮ごと食べてポリフェノールの効果を

焼きりんご



材料(2個分) 約273kcal(1個) 塩分0.0g

りんご 2個(1個300g)
砂糖 30g
A バター 20g
シナモン 小さじ1/2

- 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。Aを混ぜ合わせたもの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。

→ **手動設定** →

ウォーターオープン・発酵 のメニュー番号 **[28]** [表示部の「予熱」が消灯]に合わせる

→ **手動設定** → **温度** **200℃**

→ **手動設定** → **35~40分**

→ **スタート**

● 若々しさサポート ●



おなじみの食材ながら、実は美容に役立つ厚揚げ。野菜あんでまるやかに

厚揚げの野菜たっぷりあん



材料(2人分) 約166kcal 塩分1.3g

厚揚げ	120g
ピーマン	1個 (30g)
赤パプリカ	1/2個 (80g)
しめじ	50g
ささ身	1本 (50g)
塩、こしょう	各少々
水	100mL
A 砂糖、しょうゆ	各大さじ1
片栗粉	小さじ2

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 厚揚げはひと口大に切る。ピーマンと赤パプリカは乱切りにし、しめじは小房に分ける。ささ身はひと口大に切り塩、こしょうをする。
- 3 底の平らな耐熱容器にAを入れてよく混ぜ合わせてから2を加えて混ぜる。
- 4 角皿に3のをのせる。

【手動設定】→

ウォーターグリルのメニュー番号 29
[表示部の「予熱」が消灯]に合わせる

→ 【手動設定】→ 18~20分

→ スタート

- 5 加熱後、混ぜ合わせる。
※盛り付け後、細切りにした白ねぎを盛ってもよいでしょう。



えびのビタミンEと、美容の代表素材アボカドを合わせたおしゃれなサラダ

えびとアボカドのサラダ



材料(2人分) 約260kcal 塩分0.7g

えび	6尾 (120g)
白ワイン	大さじ1/2
アボカド	1個 (230g)
レモン汁	適量
プチトマト	4個
フレンチドレッシング	大さじ2
黒こしょう	適量

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 えびは殻つきのまま、背ワタを取り底の平らな耐熱容器に入れて白ワインをふる。
- 3 角皿に2のをのせる。

【手動設定】→

蒸し物のメニュー番号 27 [強]に合わせる

→ 【手動設定】→ 8~10分

→ スタート

- 4 アボカドは、縦半分に切り、種を取って中身を取り出す。小切りにして、レモン汁をかけておく。
※アボカドの皮は器に使用するので、とっておく。
- 5 3の殻をむいて、適当な大きさに切り、4と半分にしたプチトマト、フレンチドレッシングで軽くあえる。
- 6 アボカドの皮に、5を盛りつけ、黒こしょうをふる。



豚肉のビタミンB₁がイキイキとした毎日をサポート。ピリッとカレー味を効かせて

豚ヒレ肉のカレー焼き



材料(2人分) 約127kcal 塩分0.7g

豚ヒレ肉(かたまり)	200g
酒	小さじ2
しょうゆ、カレー粉	各小さじ1
砂糖	ひとつまみ
塩、こしょう	各少々

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 豚ヒレ肉は、たたいて1.5cmの厚みにしてビニール袋に入れ、Aを加えて約10分漬けておく。
- 3 低アミに2の豚肉を並べる。

【手動設定】→

ウォーターグリルのメニュー番号 29
[表示部の「予熱」が消灯]に合わせる

→ 【手動設定】→ 21~23分

→ スタート

※写真は、焼いた小玉ねぎやゆでた枝豆などといっしょにピックにさしておつまみ風に仕上げています。

おなかすっきりサポート



大豆は疲労回復や更年期の不調に有効なイソフラボンが豊富です

ポークビーンズ



材料(2人分) 約213kcal 塩分2.3g

大豆(水煮)..... 110g
豚バラ薄切り肉(2cm幅に切る)..... 100g
玉ねぎ(みじん切り)..... 1/2個(100g)
トマトの水煮(缶詰・実は粗く刻む)..... 1/2缶(200g)
コンソメ(顆粒)..... 小さじ2 1/2
塩、こしょう..... 適量
パセリ..... 少々
クッキングシート

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 深い耐熱容器にパセリ以外の全材料を入れて混ぜる。
- 3 2にクッキングシートを容器の大きさに切って落としフタにし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。
- 4 角皿に3をのせる。

【手動設定】→

ウォーターオープン・発酵のメニュー番号
28[表示部の「予熱」が消灯]に合わせる

→【手動設定】→ 温度 220℃

→【手動設定】→ 50~55分

→ スタート

- 5 加熱後、刻んだパセリを散らす。



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

ひじきと大豆の煮物



材料(2人分) 約203kcal 塩分1.8g

ひじき(乾燥)..... 5g
大豆(水煮)..... 80g
鶏もも肉(1~2cm角の小切り)..... 100g
にんじん(細切り)..... 1/4本(50g)
しめじ(半分に切る)..... 1/2パック(50g)
しらたき(3cm長さに切る)..... 30g
だし汁..... 25mL
しょうゆ、みりん..... 各大さじ1
砂糖..... 小さじ1/4
塩..... 少々
クッキングシート

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 ひじきは、約15分水につけてもどす。もどったら、2~3回水をかえてすすいで水気を絞る。
- 3 深い耐熱容器に2と残りの全材料を入れる。クッキングシートを容器の大きさに切って落としフタにし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。
- 4 角皿に3をのせる。

【手動設定】→

ウォーターオープン・発酵のメニュー番号
28[表示部の「予熱」が消灯]に合わせる

→【手動設定】→ 温度 220℃

→【手動設定】→ 30~35分

→ スタート



きのこの食物せんいと肉、野菜をバランスよく組み合わせた中華風お総菜

肉と野菜の中華煮



材料(2人分) 約214kcal 塩分1.9g

牛もも薄切り肉..... 100g
塩、こしょう..... 各少々
片栗粉..... 大さじ1
エリンギ(ひと口大の薄切り)..... 120g
たけのこの水煮(ひと口大の薄切り)..... 100g
赤パプリカ(ひと口大に切る)..... 80g
白ねぎ(斜め薄切り)..... 60g
ごぼう(斜め薄切り)..... 50g
しょうゆ..... 小さじ1
オイスターソース..... 小さじ1
ごま油..... 小さじ1/2
鶏ガラスープの素(顆粒)..... 大さじ1/2
A にんにく(すりおろす)..... 小さじ1/3
黒こしょう..... 少々

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 角皿にアルミホイルを敷く。
- 3 牛肉はひと口大に切り、塩、こしょうと片栗粉を全体にまぶす。
- 4 2の角皿に3と野菜を広げてのせ、混ぜ合わせたAをかける。

【手動設定】→

蒸し物のメニュー番号 27[強]に合わせる

→【手動設定】→ 約20分 → スタート

- 5 加熱後、全体をよく混ぜる。

おなかすっきりサポート

食物せんいおかず

組み合わせ自在

焼き上げ



水タンクの水位
1以上

●このページで紹介する4メニューの中から好きな2メニューを組み合わせ、加熱します。

●どの組み合わせの場合でも、角皿にのせ、下段に入れます。

加熱するときは
アルミホイルを閉じる

(組み合わせ例)



きんぴら&
きのこのホイル焼き



里いものごまみそ焼き&
しらたきの明太子あえ

操作方法

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 角皿に食品をのせる。

【手動設定】→

ウォーターグリルのメニュー番号 **29**

[表示部の「予熱」が消灯]に合わせる

→【手動設定】→ **16~18分** → **スタート**

きんぴら

材料(2人分) 約107kcal 塩分1.0g

ごぼう..... 50g	A	しょうゆ..... 大さじ3/4
にんじん(細切り)..... 1/4本(50g)		砂糖..... 大さじ1/2
さやいんげん(細切り)..... 20g		ごま油..... 大さじ1/4
		すりごま..... 大さじ1/2
		クッキングシート

- 1 ごぼうはピーラーで細かいささがきにし、水にさらしてアクをぬく。
- 2 金属製のボールにAを入れて混ぜ合わせ、1、にんじん、さやいんげんの順に入れ、クッキングシートを容器の大きさに切って落としフタにする。
- 3 2と他のメニューを組み合わせ、加熱する。
- 4 加熱後、すりごまを加えて全体を混ぜる。

きのこのホイル焼き

材料(2人分)
約92kcal 塩分0.3g

エリンギ..... 50g	バター..... 20g
しめじ..... 50g	塩、こしょう..... 各少々
えのきだけ..... 50g	赤とうがらし..... 1/4本
まいたけ..... 50g	

- 1 エリンギは薄切りにする。しめじ、えのきだけ、まいたけは石づきを切り落としてほぐす。
- 2 アルミホイルを2枚広げ、1と輪切りにした赤とうがらし、バターを等分にのせて塩、こしょうし、包む。
- 3 2と他のメニューを組み合わせ、加熱する。

里いものごまみそ焼き

材料(2人分)
約111kcal 塩分0.6g

里いも..... 4個(1個30g)	A	しょうゆ..... 大さじ1 1/2
すりごま..... 大さじ1 1/2		みそ..... 大さじ1/2
みそ..... 大さじ1/2		砂糖..... 小さじ1
砂糖..... 小さじ1		水..... 大さじ2 1/2
水..... 大さじ2 1/2		クッキングシート

- 1 里いもは皮をむいて7~8mm厚さの輪切りにする。
- 2 角皿にクッキングシートを敷き、1を並べる。空いたスペースに耐熱容器に入れたAをのせる。
- 3 2と他のメニューを組み合わせ、加熱する。
- 4 加熱後、里いもをAであえる。

しらたきの明太子あえ

材料(2人分)
約29kcal 塩分0.8g

明太子..... 1/4腹	A	しょうゆ..... 小さじ1
しらたき(食べやすい大きさに切る)..... 50g		みりん..... 小さじ1/3
えのきだけ(石づきを取り、半分に切る)..... 100g		
にんじん(細切り)..... 40g		
クッキングシート		

- 1 金属製のボールに明太子を入れてAで溶きほぐし、しらたき、えのきだけ、にんじんの順に入れ、クッキングシートを容器の大きさに切って落としフタにする。
- 2 1と他のメニューを組み合わせ、加熱する。
- 3 加熱後、よく混ぜる。

「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、空気を生地につぶり入れることにより、焼き上がりを軽くします。



●生地は間隔をあけて並べて

・加熱されるとふくらみますので、充分間隔をあけて並べてください。



●焼き上がりについて

・クッキーやシュークリームなどの生地の大きさや厚みが違うと、焼きムラの原因になります。生地の高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18ページを参照。)また、耐熱性のガラス容器は、金属製のものとは比べて熱の伝わりが遅いため、仕上がりが異なります。

●市販の本など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。

ロールケーキ

予熱	付属品は入れません	予熱目安時間	焼き上げ	下段
		約6分		角皿

材料(1本分) 約247kcal(1/8切れ)
塩分0.1g

スポンジケーキ生地

薄力粉	80g
卵	M4個
砂糖	80g
バニラエッセンス	少々
牛乳	大さじ1 1/2

ホイップクリーム

生クリーム	200mL
砂糖	大さじ2
バニラエッセンス、ブランデー	各少々
好みのフルーツ	適量
クッキングシート	



1 角皿の内側に薄くバターをぬって(分量外)クッキングシートを敷く。

2 スポンジケーキ(55ページ)の3~4と同じようにして卵を泡立てる。

3 予熱する。(付属品・食品は入れません)

手動設定 →

オープンのメニュー番号 **30** [表示部の「予熱」が点灯]に合わせる

→ **手動設定** → **170℃** → **スタート**

4 スポンジケーキ(55ページ)の5~6と同じように

する。牛乳は加熱せずに薄力粉のあとに加える。また、粉合わせの際



は、ヘラを大きく動かしてサックリと混ぜ、粉けがなくなり、生地をヘラですくい上げるとリボン状にひらひらと落ち、折り重なってしばらく跡が残って消えるくらいを目安にする。

※ロールケーキは、スポンジケーキと比べると、卵に対して薄力粉の割合が少ないため、粉合わせが足りないと、キメの粗いケーキになります。ただし、ぐるぐると練り合わせると粘りが出るので気を付けてください。

5 1の角皿に生地を流し入れて表面をならし、空気抜きをする。

6 予熱が完了すれば、5を入れ、回転つまみで **22~24分** に合わせて **スタート** を押す。

7 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。

8 ホイップクリームの作り方(55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。

9 ケーキを裏返してクッキングシートをはがし、再度クッキングシートにのせ、表面にクリームをぬって巻く。

※ケーキの外周の固さが気になるときは、固い箇所になれぶきんをあてておくと、巻きやすくなります。

※巻き終わりになる方の生地の手端を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。

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

※粉砂糖をふってもよいでしょう。

スポンジケーキ

予熱 付属品は入れません 予熱目安時間 約5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18cmの金属製丸型1個分)
約256kcal(1/8切れ) 塩分0.1g

スポンジケーキ

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

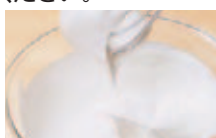
※自動加熱の**19 スポンジケーキ**で焼く場合は、適切なタイミングで過熱水蒸気が入るため、水タンクに水を入れます。手動で焼く場合は、水は使いません。

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、粉げがなくなるまで底から生地を持ち上げるようにして混ぜ合わせる。

<ポイント>

混ぜ方が足りないとキメが粗く、混ぜすぎるとふくらみが悪くなります。

7 耐熱容器に小さく切ったバターと牛乳を入れ、ラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)

手動設定 →

レンジのメニュー番号 26 を表示

→ 手動設定 → 200W → 手動設定
→ 約1分 → スタート

8 加熱後、ヘラをつたわせて6に加え、手早く混ぜ合わせる。

<ポイント>

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

9 予熱する。(付属品・食品は入れません)

スポンジケーキのメニュー番号 19 に合わせ

→ 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をのせる。**スタート**を押す。

手動でするときは:オープンメニュー番号 30(表示部の予熱が点灯)の150℃で約40分

竹串を中心に刺してみても生地がついてこなければ焼き上がりです。

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

13 ホイップクリームを作る。ボールにあらかじめ冷やしておいた生クリームと砂糖を入れ、氷水でボールごと冷やしながらかき混ぜ、バニラエッセンスとブランデーを加えてさらに泡立てる。



筋がつくくらいの七分立てにする。



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

●

直径15cm、18cm、21cmの丸型が自動で焼けます。

●直径15cm、21cmは必ず**仕上がりキー**を使います。

スポンジケーキのメニュー番号 **19** に合わせ、加熱スタート後、30秒以内に押します。

●分量は下表を参照ください。

直径21cm...**△**(強)
直径15cm...**▽**(弱)

材料	直径	15cm	18cm	21cm
薄力粉		60g	90g	120g
卵		M2個	M3個	M4個
砂糖		60g	90g	120g
バター		10g	15g	20g
牛乳		小さじ2	大さじ1	小さじ4
手動ですときは 30オープン(表示部の 予熱が点灯)150℃		約35分	約40分	約45分

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る形もよい。		
固く、キメがつまっていたりふくらみも悪い。		粉を入れてから混ぜすぎた。溶かしバターが冷めていた。
ふくらみが悪い。		粉や溶かしバターを入れてから混ぜすぎた。生地を作ってからすぐに焼かなかった。卵の泡立て不足。
キメが粗く、なめらかさが足りない。		粉合わせ不足。粉ふるいを忘れた。



パウンドケーキ

予熱	付属品は 入れません	予熱目安時間	焼き上げ	下段 角皿
		約 5分		

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

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

手動設定 →

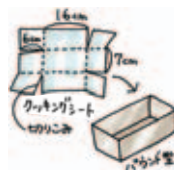
レンジ のメニュー番号 **26** を表示 → **手動設定**

→ **600W** → **手動設定** → 約**1分20秒** → **スタート**

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

ご注意

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



- ボールに柔らかくしたバターと分量の砂糖の約2/3を入れ、白っぽくなるまで練り混ぜ、さらに卵黄を加えて混ぜる。
- 卵白は大きいボールに入れてツノが立つまで泡立て、残りの砂糖を少しずつ加えてさらに泡立てる。
- 3に4の半量を加え、Aを合わせてふるい入れ、サクリと混ぜ、残りの4を混ぜる。
- 予熱する。(付属品・食品は入れません)

手動設定 →

オープン のメニュー番号 **30** [表示部の「予熱」が点灯]に合わせる

→ **手動設定** → **温度** **160℃** → **スタート**

- 5にBとラム酒漬けフルーツを加えて混ぜる。型に入れて中央に溝を作るようにしてへこませ、スライスアーモンドを散らす。
- 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、回転つまみで約**60分**に合わせて**スタート**を押す。



プリン

蒸し	上段 角皿	水タンクの水位
		2 に 合わせる

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

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

*陶器製のプリン型は固まりにくいので、使用しないでください。

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

手動設定 →

レンジ のメニュー番号 **26** を表示 → **手動設定**

→ **600W** → **手動設定** → 約**3分30秒** → **スタート**

- 加熱後、かき混ぜて砂糖を溶かす。よく溶きほぐした卵とバニラエッセンスを加え、泡立てないように混ぜ合わせて、こす。
<ポイント>
卵は充分溶きほぐしてください。溶き方が足りないと裏ごしに卵白が残り、うまく固まらないことがあります。

- プリン液を型に同量ずつ注ぎ、1個ずつアルミホイルでフタをして角皿に並べる。

手動設定 →

蒸し物 のメニュー番号 **27** [弱]に合わせる

→ **手動設定** → **20~25分** → **スタート**

- 加熱後、庫内で約5分蒸らしてから粗熱を取り、冷蔵庫で冷やして型から出す。

プリンのポイント

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



型抜きクッキー

予熱	付属品は 入れません	予熱目安時間 約6分	焼き上げ 下段 角皿
----	---------------	---------------	------------------

材料(約36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)	60g
砂糖	50g
溶き卵	M1/2個分
バニラエッセンス	少々
薄力粉	120g

- 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、四角にして冷蔵庫で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 予熱する。(付属品・食品は入れません)

⬅ 手動設定 ➡

オープン のメニュー番号 30 [表示部
の[予熱]が点灯]に合わせる

➡ 手動設定 ➡ 170℃ ➡ スタート

- 7 ラップとラップの間に4の生地をはさみ、めん棒で5mm厚さにのばす。
＜ポイント＞めん棒の両側に5mm厚さのもの(割りばしなど)をおくときれいにのばせます。
- 8 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。
- 9 角皿に間隔をあけて並べる。
- 10 予熱が完了すれば、9を入れ、回転つまみで16～18分に合わせてスタートを押す。加熱後、熱いうちに角皿からはずして冷ます。
＜ポイント＞
アイシング(粉砂糖10g、レモン汁小さじ1/2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みてもよいでしょう。



チョコチップクッキー

予熱	付属品は 入れません	予熱目安時間 約6分	焼き上げ 下段 角皿
----	---------------	---------------	------------------

材料(約25個分)
約360kcal(5個) 塩分0.4g

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

- 1 型抜きクッキー(左記)の1～3と同じようにするが、ココアとベーキングパウダーは、薄力粉と合わせてふるい入れ、チョコチップを加えてサックリと混ぜる。
- 2 予熱する。(付属品・食品は入れません)
⬅ 手動設定 ➡
オープン のメニュー番号 30 [表示部の[予熱]が点灯]に合わせる
➡ 手動設定 ➡ 170℃ ➡ スタート
- 3 少し多めにバター(分量外)をぬった角皿にスプーン2本を使って丸く落とし、スプーンの背で押さえ、1cm厚さにする。
- 4 予熱が完了すれば、3を入れ、回転つまみで18～20分に合わせてスタートを押す。加熱後、熱いうちに角皿からはずして冷ます。



シュークリーム

予熱	付属品は 入れません	予熱目安時間	焼き上げ	下段
		約6分		角皿

材料(9個分) 約187kcal(1個) 塩分0.1g

カスタードクリーム2カップ分(59ページを参照して作る)
シュー生地

水80mL
バター40g
薄力粉40g
卵M2~3個

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

手動設定 →

レンジ のメニュー番号 **26** を表示

→ **手動設定** → **600W** → **手動設定**

→ **2分30秒~3分** → **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。

- 加熱後、残りの薄力粉を加え、ヘラで手早くしっかり練る。ラップをせずに庫内中央に置く。(角皿は入れません)

手動設定 →

レンジ のメニュー番号 **26** を表示

→ **手動設定** → **500W** → **手動設定**

→ **30~40秒** → **スタート**

- 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。

- ヘラですくってみて、ゆっくり落ちるぐらいの固さに調節する。



<ポイント>

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

卵が全部入らないうちにこの状態になったら、卵を加えるのをやめる。

※生地が柔らかすぎるとうまくふくらみません。

- 予熱する。(付属品・食品は入れません)

手動設定 →

オープン のメニュー番号 **30** [表示部の「予熱」が点灯] に合わせる

→ **手動設定** → **温度** **180℃**

→ **スタート**

- 角皿にアルミホイルを敷く。直径1cmの丸型口金をつけた絞り出し袋に生地を入れて、9個絞り出す。

- 予熱が完了すれば、**6**を入れる。生地に霧を吹きます。回転つまみで**約40分**に合わせて**スタート**を押す。

<ポイント>

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

- シュー皮が熱いうちに手早くアルミホイルからはずして冷ます。シュー皮の上部をナイフで切り、中にカスタードクリームを詰める。





蒸しパン



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

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

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 ボールに卵を割り入れ、砂糖を加えて泡立器でよく混ぜる。
- 3 2にサラダ油を加えて混ぜ、牛乳も加えてサツと混ぜ合わせる。Aを合わせてふるい入れ、ダマが残らないように手早くヘラで混ぜ合わせて甘納豆を混ぜこむ。
- 4 プリン型に紙ケースを入れ、生地を等分に入れて角皿にのせる。

手動設定 →

蒸し物のメニュー番号 27 [強]に合わせる

→ 手動設定 → 約15分 → スタート

- 5 加熱後、型から出し、網にのせて冷ます。

野菜ジュースの蒸しパン



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

卵	M2個	ホットケーキミックス	200g
A ホットケーキミックス	200g	砂糖	50g
砂糖	50g	野菜ジュース	80mL
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。

手動設定 →

蒸し物のメニュー番号 27 [強]に合わせる

→ 手動設定 → 約15分 → スタート

- 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。

カスタードクリーム



材料(2カップ分)
約614kcal(1カップ) 塩分0.2g

薄力粉、コーンスターチ	各大さじ2
砂糖	80g
牛乳	2カップ
卵黄	M3個
バター	30g
ブランデー	小さじ2
バニラエッセンス	少々

- 1 大きめの耐熱容器に薄力粉とコーンスターチ、砂糖を入れる。牛乳を少し加えてのばし、卵黄、残りの牛乳を加えてよく混ぜ、ラップをせずに庫内中央に置く。(角皿は入れません。)

手動設定 →

レンジのメニュー番号 26を表示

→ 手動設定 → 600W → 手動設定

→ 約6分30秒 → スタート

途中残り時間が約4分30秒と約2分30秒のときに混ぜる。

※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。

<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。

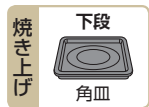
- 2 バターを加えてよく混ぜ、冷めたらブランデーとバニラエッセンスを加えて香りをつける。

<ポイント>

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。



ドライフード(チップス)



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

- 1 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。

手動設定 →

オープン のメニュー番号 **30** [表示部の「予熱」が消灯] に合わせる

- **手動設定** → **温度** **110℃**
→ **手動設定** → **設定時間** (下記参照)
→ **スタート**

- **設定時間の目安**
 - ・1mm厚さの場合: 約75分
 - ・2mm厚さの場合: 約95分

- 2 加熱後、角皿からはずして冷ます。

※一般的なドライフードとは加熱方法が異なります。長期間の保存はできませんので、早めに食べきってください。



いちごジャム

加熱 付属品は
入れません

材料(でき上がり量 約280g分)
約489kcal(全量) 塩分0.0g

いちご 1パック(300g)
レモン汁 1/2個分
砂糖 100g

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

手動設定 →

レンジ のメニュー番号 **26** を表示

- **手動設定** → **600W** → **手動設定**
→ **12~13分** → **スタート**

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

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

- 2 加熱後、そのまま冷ますと全体が固まってジャム状に仕上がる。

「パン作り」のコツとポイント

●材料

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



●ドリュールは柔らかいハケでそっとぬりましょう



●発酵は様子を見て加減を

- ・室温や生地温度、イースト活力などにより、発酵時間が違ってきます。

●間隔をあけて並べて

- ・2次発酵後、生地は2~2.5倍にふくれます。



●生地が乾燥しないように気をつけて

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

●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	付属品は入れません	予熱目安時間 約6分	焼き上げ 下段 角皿
----	-----------	---------------	------------------



材料(9個分)
約143kcal(1個) 塩分0.4g

パン生地

強力粉	210g
砂糖	大さじ2
塩	小さじ1/2
ドライイースト	小さじ1(3g)
牛乳(室温のもの)	110mL
溶き卵	M1/2個分
バター	40g

ドリュール

溶き卵	M1/4個分
塩	少々

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 大きいボールに強力粉、砂糖、塩を合わせてふるい入れる。ドライイーストを加えて混ぜ、牛乳、溶き卵を順に入れて軽く混ぜたあと、柔らかくしたバターを混ぜこむ。
- 3 生地をひとまとめにし、強力粉をふった台の上でたたきつけるようにして力を入れて約10分、全体が均一に耳たぶくらいの柔らかさになるまでこねる。
＜ポイント＞
こね方が足りないと、空気を包みこむグルテン(小麦粉に含まれるタンパク質)の膜が十分にできず、空気が通り抜けてしまい、ふくらみません。
- 4 生地をのばしてみ
て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。



手動設定 →

ウォーターオープン・発酵 のメニュー
番号 28 [発酵] に合わせる

- 手動設定 → 40℃
→ 手動設定 → 40~50分 → スタート

<ポイント>

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



- 6 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)
- 7 生地をスケッパーか包丁で9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)
- 8 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。

手動設定 →

ウォーターオープン・発酵 のメニュー
番号 28 [発酵] に合わせる

- 手動設定 → 40℃
→ 手動設定 → 35~40分 → スタート

<ポイント>

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

9 予熱する。(付属品・食品は入れません)

手動設定 →

オープン のメニュー番号 30 [表示部の予熱が点灯] に合わせる

- 手動設定 → 温度 180℃
→ スタート

10 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る。回転つまみで22~23分に合わせてスタートを押す。



ピザ(レギュラー)

予熱

下段
角皿

予熱目安時間

約11分*

焼き上げ

下段
角皿

水タンクの水位

1以上

※付属品を入れて予熱するため、予熱時間は長めになります。

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

ピザ生地		トッピング	
強力粉	80g	ピザソース(市販のもの)	適量
薄力粉	40g	サラミソーセージ(薄切り)	15枚
砂糖	小さじ2/3	玉ねぎ(薄切り)	1/4個(50g)
塩	小さじ1/3	ピーマン(薄切り)	1個
ドライイースト	小さじ1/2(1.5g)	マッシュルーム(スライス・缶詰)	40g
水	70mL	ピザ用チーズ	100g
サラダ油	大さじ1/2	クッキングシート	

ピザのご注意

- クッキングシートは角皿からはみ出さないように切ってください。庫内壁面に触れたり、長時間加熱すると焦げることがあります。
- 予熱完了後は、角皿が熱くなっていますので、ミトンなどを使って取り出し、熱に強い台に置いてください。(やけどに注意)

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 材料表の材料でロールパン(61ページ)の2~7と同じようにする。
ただし、ガス抜きした生地は分割せずに約10分休ませる。(ベンチタイム)
- 3 生地を直径25cmの円形にのびし、クッキングシートにのせる。
- 4 角皿を予熱する。(食品は入れません)
手動設定 → **オープン** のメニュー番号 **30** [表示部の「予熱」が点灯] に合わせる
→ **手動設定** → **温度** **250℃**
→ **スタート**
- 5 **3**にピザソースをぬって具をのせ、ピザ用チーズを散らす。
※サラミは焦げやすいのでチーズを上のにのせるとよいでしょう。
- 6 予熱が完了すれば、ミトンなどを使って角皿を取り出してドアを閉める。角皿に**5**をクッキングシートごとのせる。回転つまみで**12~14分**に合わせて**スタート**を押す。



市販のピザ(冷蔵・冷凍)

焼き上げ

下段
角皿

目安時間

約14分
冷蔵ピザ
直径約22cm

水タンクの水位

1以上

材料
市販のピザ..... 1枚

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 角皿にピザをのせる。下表を参照し、加熱する。

材料		自動加熱	手動加熱	目安時間
冷蔵ピザ	直径 約22cm	ピザ(冷蔵・冷凍)のメニュー番号 20 に合わせる。	ウォーターグリのメニュー番号 29 (表示部の「予熱」が消灯)に合わせる。	約14分
	直径 約15cm	ピザ(冷蔵・冷凍)のメニュー番号 20 に合わせる。 スタート後、仕上がりキーの ✓ (弱)を押す。		約12分
冷凍ピザ	直径 約15cm	ピザ(冷蔵・冷凍)のメニュー番号 20 [冷凍]に合わせる。		約14分

※食品メーカーや中身の材料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。



*「ピザのご注意」(62ページ)もご覧ください。

ピザ(クリスピー)

予熱	下段 角皿	予熱目安時間 約11分*	焼き上げ 下段 角皿	水タンクの水位 1以上
----	----------	-----------------	------------------	----------------

*付属品を入れて予熱するため、予熱時間は長めになります。

材料(直径25cmのピザ1枚分) 約57kcal(1/8切れ) 塩分0.2g

ピザ生地

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

トッピング

トマトソースまたはピザソース(市販のもの)	適量
モッツアレラチーズ(2cm角に切る)	90g
バジルの葉(なければドライバジルを適量)	8枚
クッキングシート	

*モッツアレラチーズは種類によって溶け方が異なります。

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 材料表の材料でロールパン(61ページ)の2~7と同じようにする。
ただし、ガス抜きした生地は分割せずに約10分休ませる。(ベンチタイム)
- 3 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。
- 4 角皿を入れて予熱する。(食品は入れません)
- 5 3にトマトソースをぬってチーズを散らす。
- 6 予熱が完了すれば、ミトンなどを使って角皿を取り出してドアを閉める。角皿に5をクッキングシートごとのせて入れる。回転つまみで8~10分に合わせてスタートを押す。
- 7 加熱後、バジルの葉をのせる。

手動設定 →

ウォーターオープン・発酵のメニュー番号
28[表示部の「予熱」が点灯]に合わせる

→ 手動設定 → 温度 250℃

→ スタート

バリエーション

■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。

加熱早見表

あたためる

- 食品の種類・加熱前の温度・素材の鮮度・容器の形状・材質などにより異なりますので、様子を見ながら加熱してください。
- 操作方法については、取扱説明書 3 ページ にて該当する加熱方法のページを確認し、参照してください。

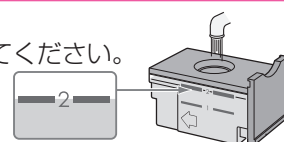
メニュー名		加熱前の状態	仕上がり等	加熱方法	
				自動加熱	
				設定キー・メニュー番号	分量
飲み物	牛乳	冷蔵	—	1 牛乳・酒	1～4杯 (牛乳 1杯200mL) (コーヒー1杯150mL)
	コーヒー	常温	—	1 牛乳・酒 → ▼ (弱)	1～4本(1本180mL)
	酒	常温	—		
ごはん・弁当・パン類	ごはん・おこわ 	常温・冷蔵	しっとりさせたいとき	4 しっとりあたため	1～2杯(1杯150g) ※1杯のときは ▼ (弱)
			急ぐとき	あたため	1～4杯(1杯150g) ※4杯のときは ▲ (強)
		冷凍	しっとりさせたいとき	手動で加熱します。	
			急ぐとき	あたため	1～2個(1個100～150g)
	市販のパックごはん	常温・冷蔵	しっとりさせたいとき 急ぐとき	手動で加熱します。	
	ピラフ・チャーハン	常温・冷蔵	—	あたため	100～400g
		冷凍	—	6 冷凍食品 (市販品)	200～450g
	オムライス	冷凍	—	6 冷凍食品(市販品) → ▲ (強)	1人分(200～300g)
	コンビニ弁当	常温・冷蔵	—	2 コンビニ弁当	1人分(300～500g)
	冷凍弁当 (ごはん付きまたはおかずのみ)	冷凍	—	6 冷凍食品(市販品) → ▲ (強)	1人分(200～300g)
	ロールパン・ピザ	常温・冷蔵	香ばしくさせたいとき	5 焼きたてパンあたため	1～4個(1個約30g)
			急ぐとき	手動で加熱します。	
		冷凍	香ばしくさせたいとき	5 焼きたてパンあたため(冷凍)	1～4個(1個約30g)
			急ぐとき	手動で加熱します。	
	フランスパン	常温・冷蔵	香ばしくさせたいとき	5 焼きたてパンあたため → ▼ (弱)	1～4切れ(1切れ約30g)
急ぐとき			手動で加熱します。		
冷凍		香ばしくさせたいとき	5 焼きたてパンあたため(冷凍) → ▼ (弱)	1～4切れ(1切れ約30g)	
		急ぐとき	手動で加熱します。		
クロワッサン・パイ	常温・冷蔵	香ばしくさせたいとき	5 焼きたてパンあたため → ▲ (強)	1～2個(1個約40g)	
		急ぐとき	手動で加熱します。		
	冷凍	香ばしくさせたいとき	5 焼きたてパンあたため(冷凍) → ▲ (強)	1～2個(1個約40g)	
		急ぐとき	手動で加熱します。		
カレーパン 焼きそばパン	常温・冷蔵	香ばしくさせたいとき 急ぐとき	手動で加熱します。		
カレー・シチュー・汁物・丼	みそ汁	常温・冷蔵	—	あたため → ▲ (強)	1～2杯(1杯150mL)
		常温・冷蔵	—	あたため → ▼ (弱)	
	カレー・シチュー	冷凍	—	あたため → ▲ (強)	200～400g
	レトルトカレー	常温	パックのまま 容器に移しかえて	24 レトルトカレー&ごはん あたため → ▼ (弱)	1～2袋(1袋200g)
丼の具	冷凍	—	6 冷凍食品 (市販品)	1人分(100～200g)	
蒸し物・煮物	中華まん	常温・冷蔵	しっとりさせたいとき	4 しっとりあたため	1～4個(1個70～80g) ※1個のときは ▼ (弱)
			急ぐとき	手動で加熱します。	
		冷凍	しっとりさせたいとき	4 しっとりあたため[冷凍]	1～4個(1個70～80g)
			急ぐとき	手動で加熱します。	

[**予熱**消灯]は表示部の**予熱**が消えた状態にします。

※1 水位2まで

水位を2の線に合わせて水を入れてください。

※2 ラップの有無は食品パッケージの記載通りにしてください。



メニュー番号(出力・温度)	手動加熱		付属品・棚位置	ラップの有無 または水位	ワンポイント アドバイス等
	分量	目安時間			
26 レンジ→600W	牛乳 1杯200mL コーヒー1杯150mL 1本(180mL)	約1分30秒 約1分	—	—	●加熱前、加熱後にかき混ぜる。
27 蒸し物[強]	1杯(150g)	約9分	角皿を上段	水位2まで※1	※表示部には「高アミ」が表示されますがこのメニューでは使いません。 ●固めのときは、水を振りかける。
26 レンジ→600W		約1分20秒	—	—	
27 蒸し物[強]	150g	16～18分	角皿+高アミを上段	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。 ●2～3cm厚さでラップに包んで平らに冷凍したものを使う。 ●ラップをしたまま必ず皿にのせる。
26 レンジ→600W		約2分30秒	—	ラップ有	
27 蒸し物[強]	1個(200g)	約11分	角皿+高アミを上段	水位2まで※1	●パッケージのフタをはがす。 ●パッケージのフタを少しはがし、庫内の中央に置く。
26 レンジ→600W		約1分10秒	—	—	
26 レンジ→600W	1人分(250g)	約1分50秒 4～5分	—	— ラップ有	●加熱後、混ぜる。 ●必ず皿にのせる。 ●あらかじめ、よくほぐしておく。
26 レンジ→600W	1人分(250g)	4～5分	—	※2	●必ず皿にのせる。
26 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、調味料類、ゆで卵(うすら卵含む)、アルミケースは取りはずす。
26 レンジ→600W	1人分(250g)	4～5分	—	※2	●必ず皿にのせる。 ※容器の形状、おかずの種類、盛りつけかたや保存状態など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。
28 ウォーターオープン [予熱消灯]→250℃	ロールパン フランスパン 2個・2切れ (約60g)	8～9分	角皿+低アミを下段	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。 ●特にレンジ加熱の場合は、時間がたつと固くなるので、食べる直前に様子を見ながら加熱する。 ●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。
26 レンジ→600W		10～20秒	—	—	
28 ウォーターオープン [予熱消灯]→250℃		10～11分	角皿+低アミを下段	水位1以上	
26 レンジ→600W		20～30秒	—	—	
28 ウォーターオープン [予熱消灯]→250℃		8～9分	角皿+低アミを下段	水位1以上	
26 レンジ→600W		10～20秒	—	—	
28 ウォーターオープン [予熱消灯]→250℃		9～10分	角皿+低アミを下段	水位1以上	
26 レンジ→600W		20～30秒	—	—	
28 ウォーターオープン [予熱消灯]→250℃	クロワッサン 2個 (約80g)	8～9分	角皿+低アミを下段	水位1以上	●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。 ●時間がたつと固くなるので食べる直前に様子を見ながら加熱する。
26 レンジ→600W		10～20秒	—	—	
28 ウォーターオープン [予熱消灯]→250℃		11～12分	角皿+低アミを下段	水位1以上	
26 レンジ→600W		20～30秒	—	—	
28 ウォーターオープン [予熱消灯]→250℃	1個(約100g)	13～14分	角皿を下段	水位1以上	●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。 ●時間がたつと固くなるので食べる直前に様子を見ながら加熱する。
26 レンジ→600W		20～30秒	—	—	
26 レンジ→600W	1杯(150mL)	約1分30秒 約1分50秒	—	—	●加熱前、加熱後にかき混ぜる。
26 レンジ→600W	1人分(200g)	約5分	—	ラップ有	●加熱前、加熱後にかき混ぜる。 ●底の平らな浅い容器に入れ、加熱途中、一度取り出してかき混ぜる。 ●加熱後、かき混ぜる。
27 蒸し物[強]	1袋(200g)	14～15分	角皿を上段	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。 ●加熱前、加熱後にかき混ぜる。
26 レンジ→600W		約1分50秒	—	ラップ有	
26 レンジ→600W	1人分(200g)	約4分	—	※2	●必ず皿にのせる。 ●加熱後すぐにかき混ぜる。
27 蒸し物[強]	1個 (70～80g)	約9分	角皿+高アミを上段	水位2まで※1	●1個が90～120gのときは、取扱説明書35ページを参照ください。 ●底の紙をとってサッと水にくぐらせ、ゆったりとラップに包む。 ※あんまは、あんが先に熱くなり、3分以上加熱すると発煙・発火のおそれがあるので、加熱時間はひかえめに。 ●1個が90～120gのときは、取扱説明書35ページを参照ください。 ※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。
26 レンジ→600W		50秒～1分	—	ラップ有	
27 蒸し物[強]		約20分	角皿+高アミを上段	水位2まで※1	
26 レンジ→600W		1分20秒～1分30秒	—	ラップ有	

加熱早見表

あたためる

- 食品の種類・加熱前の温度・素材の鮮度・容器の形状・材質などにより異なりますので、様子を見ながら加熱してください。
- 操作方法については、取扱説明書 3 ページ にて該当する加熱方法のページを確認し、参照してください。

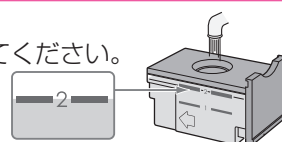
メニュー名	加熱前の状態	仕上がり等	加熱方法		
			自動加熱		
			設定キー・メニュー番号	分量	
蒸し物・煮物	常温・冷蔵	しっとりさせたいとき	4 しっとりあたため	5～12個（160gまで） ※5～6個のときは ▼ （弱）	
		急ぐとき	あたため → ▼ （弱）		
	冷凍	しっとりさせたいとき	4 しっとりあたため[冷凍]→ ▼ （弱）	5～12個(160gまで)	
		急ぐとき	6 冷凍食品（市販品）		
まんじゅう	常温・冷蔵	しっとりさせたいとき	手動で加熱します。		
		急ぐとき			
茶わん蒸し	常温・冷蔵	しっとりさせたいとき	4 しっとりあたため → ▲ （強）	1～4個(1個150g)	
	常温・冷蔵	急ぐとき	手動で加熱します。		
煮物	常温・冷蔵	—	あたため → ▲ （強）	100～400g	
フライ・天ぷら	常温・冷蔵	サククリさせたいとき	3 サククリあたため	100～200g	
		急ぐとき	手動で加熱します。		
	冷凍	サククリさせたいとき	3 サククリあたため[冷凍]	80～150g(1個20～35g)	
		急ぐとき	手動で加熱します。		
フライドポテト (すでに油で揚げたもの)	常温・冷蔵	サククリさせたいとき	手動で加熱します。		
		急ぐとき			
とんかつ・コロッケ (すでに油で揚げたもの)	常温・冷蔵	サククリさせたいとき	3 サククリあたため → ▼ （弱）	100～300g	
		急ぐとき	あたため	100～400g	
から揚げ	常温・冷蔵	サククリさせたいとき	3 サククリあたため → ▼ （弱）	100～300g	
		急ぐとき	あたため	100～200g	
天ぷら	常温・冷蔵	サククリさせたいとき	3 サククリあたため	100～400g ※400gのときは ▲ （強）	
		急ぐとき	あたため	100～400g	
	冷凍	サククリさせたいとき	手動で加熱します。		
		急ぐとき	あたため	100～200g	
かき揚げ	常温・冷蔵	サククリさせたいとき	手動で加熱します。		
焼き物・パスタ類	常温・冷蔵	香ばしくさせたいとき	3 サククリあたため → ▼ （弱）	100～200g	
		急ぐとき	あたため	2～6本(150g)	
	常温・冷蔵	香ばしくさせたいとき	3 サククリあたため → ▼ （弱）	1～2個(1個90g)	
		急ぐとき	あたため → ▲ （強）	1～4個(1個90g)	
	冷凍	香ばしくさせたいとき	3 サククリあたため[冷凍]	1～2個(1個90g)	
		急ぐとき	あたため	1～4個(1個90g)	
	焼き魚	常温・冷蔵	香ばしくさせたいとき	3 サククリあたため → ▼ （弱）	1～2切れ(1切れ100g)
			急ぐとき	あたため	
	うなぎのかば焼き	常温・冷蔵	香ばしくさせたいとき	手動で加熱します。	
			急ぐとき		
パスタ・焼きそば	常温・冷蔵	—	あたため	100～200g	
	冷凍	—	6 冷凍食品（市販品）	パスタ 1人分(180～360g) 焼きそば 1人分(200～300g)	

[**予熱** 消灯]は表示部の**予熱**が消えた状態にします。

※1 水位2まで

水位を2の線に合わせて水を入れてください。

※2 ラップの有無は食品パッケージの記載通りにしてください。



	メニュー番号(出力・温度)	手動加熱		付属品・棚位置	ラップの有無 または水位	ワンポイント アドバイス等
		分量	目安時間			
	27 蒸し物[強]	12個(160g)	約12分	角皿+高アミを上段	水位2まで※1	———
	26 レンジ→600W		約2分	—	ラップ有	●両面に水を振りかける。
	27 蒸し物[強]		約12分	角皿+高アミを上段	水位2まで※1	———
	26 レンジ→600W		約3分	—	ラップ有	●必ず皿にのせる。 ●両面に水を振りかける。
	27 蒸し物[強]	1個 (50~100g)	約6分	角皿+高アミを上段	水位2まで※1	●もちを使った和菓子(例:大福など)は加熱できません。
	26 レンジ→600W		10~20秒	—	—	●あんが熱くなるので、ひかえめに加熱する。
	27 蒸し物[強]	1個(150g)	約18分	角皿を上段	水位2まで※1 共ブタまたは ラップ有	●市販の茶わん蒸しは、フィルム製のフタははがさず、そのまま加熱する。 ※表示部には「高アミ」が表示されますがこのメニューでは使いません。
	26 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。
	26 レンジ→600W	1人分(200g)	約1分20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。
	28 ウォーターオープン [予熱 消灯]→250℃	2個(200g)	約15分	角皿+低アミを下段	水位1以上	———
	26 レンジ→600W		約1分40秒	—	—	———
	28 ウォーターオープン [予熱 消灯]→250℃	120g (1個20~35g)	約18分	角皿+低アミを下段	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。
	26 レンジ→600W		約1分40秒	—	—	———
	28 ウォーターオープン [予熱 消灯]→250℃	100g	約10分	角皿+低アミを下段	水位1以上	———
	26 レンジ→600W		約50秒	—	—	●耐熱性の皿に広げてのせる。
	28 ウォーターオープン [予熱 消灯]→250℃	200g	約12分	角皿+低アミを下段	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。
	26 レンジ→600W		約50秒	—	—	———
	28 ウォーターオープン [予熱 消灯]→250℃	200g	約12分	角皿+低アミを下段	水位1以上	———
	26 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。
	28 ウォーターオープン [予熱 消灯]→250℃	200g	約15分	角皿+低アミを下段	水位1以上	●皿にキッチンペーパーや天ぷら敷紙を敷き、重ならないように並べる。
	26 レンジ→600W		約1分20秒	—	—	※いかは、はじけるので手動加熱のレンジ200Wでひかえめに加熱します。
	28 ウォーターオープン [予熱 消灯]→250℃	150g	約16分	角皿+低アミを下段	水位1以上	●皿にキッチンペーパーや天ぷら敷紙を敷き、重ならないように並べる。
	26 レンジ→600W		約1分50秒	—	—	※いかは、はじけるので手動加熱のレンジ200Wでひかえめに加熱します。
	28 ウォーターオープン [予熱 消灯]→190℃	2個(140g)	10~12分	角皿+低アミを下段	水位1以上	●焦げやすいので、ひかえめに加熱する。
	28 ウォーターオープン [予熱 消灯]→250℃	6本(150g)	約12分	角皿+低アミを下段	水位1以上	———
	26 レンジ→600W		約50秒	—	—	———
	28 ウォーターオープン [予熱 消灯]→250℃	2個(180g)	約12分	角皿+低アミを下段	水位1以上	———
	26 レンジ→600W		約1分20秒	—	—	———
	28 ウォーターオープン [予熱 消灯]→250℃		約18分	角皿+低アミを下段	水位1以上	———
	26 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。
	28 ウォーターオープン [予熱 消灯]→250℃	2切れ(200g)	約12分	角皿+低アミを下段	水位1以上	———
	26 レンジ→600W		約50秒	—	—	———
	28 ウォーターオープン [予熱 消灯]→250℃	1切れ(100g)	12~13分	角皿+低アミを下段	水位1以上	●皮を上にして低アミにのせる。
	26 レンジ→600W		約50秒	—	—	●皮を下にして耐熱性の皿にのせる。
	26 レンジ→600W	1人分(200g)	約1分20秒	—	—	●パサついているときは、サラダ油がバターを少し混ぜる。
	26 レンジ→600W	1人分(300g)	4~5分	—	※2	●必ず皿にのせる。 ●加熱後、すぐにかき混ぜる。

加熱早見表

あたためる

- 食品の種類・加熱前の温度・素材の鮮度・容器の形状・材質などにより異なりますので、様子を見ながら加熱してください。
- 操作方法については、取扱説明書 3 ページ にて該当する加熱方法のページを確認し、参照してください。

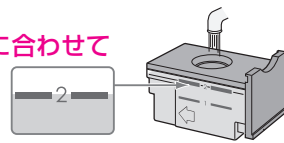
メニュー名	加熱前の状態	仕上がり等	加熱方法	
			自動加熱	
			設定キー・メニュー番号	分量
調理済加工食品 たこ焼き	常温・冷蔵	香ばしくさせたいとき	3 サックリあたため → ▼ (弱)	80～160g
		急ぐとき	手動で加熱します。	
	冷凍	香ばしくさせたいとき	3 サックリあたため[冷凍] → ▼ (弱)	80～160g
		急ぐとき	手動で加熱します。	
たい焼き・今川焼き	常温・冷蔵	香ばしくさせたいとき	3 サックリあたため → ▼ (弱)	1～2個(1個80g)
		急ぐとき	手動で加熱します。	
	冷凍	香ばしくさせたいとき	3 サックリあたため[冷凍] → ▼ (弱)	1～2個(1個80g)
		急ぐとき	手動で加熱します。	
お好み焼き	常温・冷蔵	香ばしくさせたいとき	3 サックリあたため → ▲ (強)	1枚(200g)
		急ぐとき	あたため → ▲ (強)	
	冷凍	香ばしくさせたいとき	3 サックリあたため[冷凍] → ▲ (強)	
		急ぐとき	手動で加熱します。	
焼きおにぎり	冷凍	香ばしくさせたいとき	手動で加熱します。	
		急ぐとき		
総菜の缶詰 (さんまのかば焼き・焼きとりなど)	常温	—	4 しっとりあたため → ▼ (弱)	1缶(80～100g)
里いも・かぼちゃ	冷凍	—	6 冷凍食品(市販品)	100～400g
ミックスベジタブル	冷凍	—	6 冷凍食品(市販品)	100～300g

焼く

メニュー名	加熱前の状態	加熱方法	
		自動加熱	
		設定キー・メニュー番号	分量
トースト(食パンを焼く) 	常温	22 モーニングセット	1～4枚(6枚切り)
	冷凍		
もち	常温	手動で加熱します。	
	冷凍		
ピザ (市販品・焼いていないもの)	冷蔵	20 ピザ(冷蔵・冷凍)	1枚(直径約22cm)
	冷凍	20 ピザ(冷蔵・冷凍)[冷凍]	1枚(直径約15cm)
市販のぎょうざ	冷蔵	手動で加熱します。	
	冷凍		
焼きおにぎり (白いごはんをおにぎりにしたもの)	常温	手動で加熱します。	
焼きなす	常温	手動で加熱します。	
焼きとうもろこし	常温	手動で加熱します。	
さざえ	冷蔵	手動で加熱します。	

「**予熱** 消灯」は表示部の「**予熱**」が消えた状態にします。

※**水位2まで**
水位を**2の線に合わせて**
水を入れて
ください。



メニュー番号(出力・温度)	手動加熱		付属品・棚位置	ラップの有無 または水位	ワンポイント アドバイス等
	分量	目安時間			
28 ウォーターオープン 「 予熱 消灯」→ 250℃	8個(160g)	約12分	角皿+低アミを下段	水位1以上	——
26 レンジ→600W		約1分20秒	—	—	——
28 ウォーターオープン 「 予熱 消灯」→ 250℃		約15分	角皿+低アミを下段	水位1以上	——
26 レンジ→600W		約3分20秒	—	—	——
28 ウォーターオープン 「 予熱 消灯」→ 250℃	2個(160g)	約12分	角皿+低アミを下段	水位1以上	——
26 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。
28 ウォーターオープン 「 予熱 消灯」→ 250℃		約15分	角皿+低アミを下段	水位1以上	——
26 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。
28 ウォーターオープン 「 予熱 消灯」→ 250℃	1枚(200g)	約16分	角皿+低アミを下段	水位1以上	——
26 レンジ→600W		約2分	—	—	——
28 ウォーターオープン 「 予熱 消灯」→ 250℃		約23分	角皿+低アミを下段	水位1以上	——
26 レンジ→600W		約5分30秒	—	—	——
28 ウォーターオープン 「 予熱 消灯」→ 250℃	2個(100g)	約15分	角皿+低アミを下段	水位1以上	——
26 レンジ→600W		約2分20秒	—	ラップ有	——
27 蒸し物[強]	1缶(100g)	約9分	角皿+高アミを上段	水位2まで※	● 缶詰のフタを開け、高アミにのせる。
26 レンジ→600W	400g	約10分	—	ラップ有	● 必ず皿にのせる。
26 レンジ→600W	100g	約2分40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。

メニュー番号(出力・温度)	手動加熱		付属品・棚位置	ラップの有無 または水位	ワンポイント アドバイス等
	分量	目安時間			
29 ウォーターグリル 「 予熱 消灯」	2枚(6枚切り)	約11分	角皿を下段	水位1以上	● 角皿の中央寄りに並べる。
31 グリル「 予熱 消灯」	4個(1個50g)	11～12分 13～14分	角皿を下段	—	● 角皿にクッキングシートを敷き、もちをのせる。 ※ふくれてくればでき上がりです。トースターのよう焼き色はつきません。
29 ウォーターグリル 「 予熱 消灯」	1枚(直径約22cm) 1枚(直径約15cm)	13～14分 14～15分	角皿を下段	水位1以上	——
29 ウォーターグリル 「 予熱 消灯」	10個(180g) 12個(250g)	16～18分 21～23分	角皿を下段	水位1以上	● クッキングシートを敷いた角皿の 中央をさけてぎょうざを並べ、 アルミホイルをかぶせる。 ※ひだの部分が若干固く焼き上がります。
31 グリル「 予熱 消灯」	4個(1個100g)	17～19分	角皿を下段	—	● 角皿にクッキングシートを敷き、 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。
29 ウォーターグリル 「 予熱 消灯」	4本(1本100g)	25～30分	角皿を下段	水位1以上	● 竹串で数力所穴を開ける。加熱後、 水にとって皮をむく。
29 ウォーターグリル 「 予熱 消灯」	2本(600g)	23～25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分漬けて み、アルミホイルを敷いた角皿に並べる。
29 ウォーターグリル 「 予熱 消灯」	4個(350g)殻付き	18～19分	角皿+低アミを下段	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

生ものを解凍する

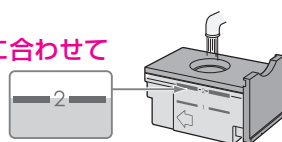
メニュー名	加熱前の状態	加熱方法	
		自動加熱	
		設定キー・メニュー番号	分量
肉類 (かたまり肉、薄切り肉、鶏肉、ひき肉)	冷凍	解凍 ※かたまり肉のときは △ (強)	100～500g
魚介類 (まぐろの赤身、いか、えび、魚)		解凍 → ▽ (弱)	

蒸す・ゆでる

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

- 食品の種類・加熱前の温度・素材の鮮度・容器の形状・材質などにより異なりますので、様子を見ながら加熱してください。
- 操作方法については、取扱説明書 3 ページ にて該当する加熱方法のページを確認し、参照してください。

※水位2まで
水位を2の線に合わせて
水を入れて
ください。



手動加熱			付属品・棚位置	ワンポイント アドバイス等
メニュー番号(出力・温度)	分量	目安時間		
26 レンジ→200W	約200g	2分30秒～3分 (薄切り肉) 約2分 (まぐろの赤身)	—	●ラップを敷いて、食品を庫内の中央に置く。

手動加熱			付属品・棚位置	ラップの有無 または水位	ワンポイント アドバイス等
メニュー番号(出力・温度)	分量	目安時間			
27 蒸し物[強]	200g	約8分	角皿+高アミを上段	水位2まで※	●太い根には十字の切りこみを入れる。
26 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。
27 蒸し物[強]	200g	約12分	角皿+高アミを上段	水位2まで※	●小房に分ける。
26 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。
27 蒸し物[強]	200g	約8分	角皿+高アミを上段	水位2まで※	—
26 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。
27 蒸し物[強]	400g	約17分	角皿+高アミを上段	水位2まで※	●3～4cm角に切る。
26 レンジ→600W		約4分30秒	—	ラップ有	●大きさをそろえて切り、皿にのせてラップをする。
27 蒸し物[強]	200g	約17分	角皿+高アミを上段	水位2まで※	●1cm厚さにする。
26 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。
27 蒸し物[強]	400g	約22分	角皿+高アミを上段	水位2まで※	●2～3cm厚さにする。
26 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て、ラップをする。
27 蒸し物[強]	1個 (150g)	約22分	角皿+高アミを上段	水位2まで※	●1個を4つに切る。(丸ごととは、加熱されにくいので、できません)
26 レンジ→600W		約4分	—	ラップ有	●丸ごと加熱するときは皿にのせてラップをし、加熱後ラップをしたまま4～5分蒸らす。
27 蒸し物[強]	1本 (250g)	約22分	角皿+高アミを上段	水位2まで※	●1本を4等分に切る。丸ごとを加熱するときは加熱時間を約30分にする。
26 レンジ→600W		約5分30秒	—	ラップ有	●丸ごと加熱するときは皿にのせてラップをし、加熱後ラップをしたまま4～5分蒸らす。
27 蒸し物[強]	1袋 (200g)	約18分	角皿を上段	水位2まで※	●角皿に重ならないように広げる。
26 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200mL)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。
27 蒸し物[強]	2本 (600g)	約15分	角皿+高アミを上段	水位2まで※	●皮をむく。
26 レンジ→600W		5分30秒～6分	—	ラップ有	●皮をむいて皿にのせ、ラップをする。加熱後、ラップをしたまま2～3分蒸らす。
27 蒸し物[強]	4個	約14分	角皿+高アミを上段	水位2まで※	●冷蔵保存の卵を使う。
27 蒸し物[強]	1杯(400g)	約16分	角皿+高アミを上段	水位2まで※	●腹を上にして加熱する。




健康生活をおいしくサポートする

ヘルシオレシピ

季節のお料理から、お菓子・パンまで!

Web版
<http://www.cook-healsio.jp/>

スマートフォン版
<http://www.cook-healsio.jp/s/>



シャープ株式会社

本社 〒545-8522 大阪市阿倍野区長池町22番22号
 健康・環境システム事業本部 〒581-8585 大阪府八尾市北亀井町3丁目1番72号

Printed in Thailand

AX-CA300シリーズ
 TCADCB215WRRZ 16AT (TH) ①