

## とりのトマトソースがけ

◆356kcal ◆塩分1.8g

材料(2人分)

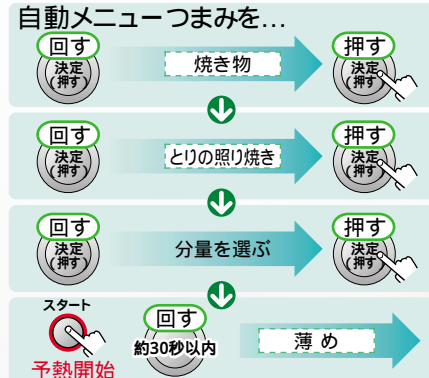
とりもも肉	1枚(250g)
塩、こしょう	各適量
トマト	1個(150g)
青じそ(1cm角に切る)	5枚
オリーブオイル	大さじ1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>
にんにく(薄切り)	1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> かけ
<b>A</b>	
塩	小さじ1 <sup>1</sup> / <sub>3</sub>
レモン汁	大さじ1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>
こしょう	少々

\*4人分も自動でできます。

① 給水タンクに水を入れる。(満水)

② とり肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開いて塩、こしょうをし、しばらくおく。

③ 予熱する。(付属品・食品は入れません) 次の操作をする。



④ 予熱が完了すれば、受皿に低網をのせて、2の皮を上にしてのせ、庫内に入れる。スタートを押す。

自動メニュー  
焼き物  
とりの照り焼き(薄め)

予熱  
付属品は  
入れません

焼き上げ  
低アミ

約12分

——— 手動するときには ———  
ウォーターオープン(ロースト)・予熱ありの250 で約12分(4人分は約15分)

⑤ 肉を焼いている間に、トマトを1cmのさいの目に切り、耐熱性のボールに入れる。フライパンにオリーブオイルを熱してにんにくを色づくまで炒め、トマトのボールに油ごと入れてAと青じそを加えて味をととのえる。

**アドバイス...** オリーブオイルの量は好みで調節してください。

⑥ 肉が焼ければ、適当な大きさに切った器に盛り、5のトマトソースをかける。

**ポイント**  
オリーブオイルに含まれる脂肪酸はコレステロール値を下げる働きがあります。また、オリーブオイルには、ビタミンやポリフェノールなどの栄養成分が含まれており、老化につながる活性酸素の活動を抑えるといった美容効果も期待できます。



自動メニュー  
焼き物  
とりの照り焼き(薄め)予熱  
付属品は  
入れません焼き上げ  
低アミ

約12分

## とりのゆず風味焼き

◆154kcal ◆塩分1.2g

材料(2人分)

とりもも肉(皮なし) 1枚(250g)

A

塩 小さじ1/4

酒 大さじ1/2

ゆずの皮 1/2個分

赤とうがらし 1/2本

ゆず果汁 1/2個分

塩 少々

\*4人分も自動でできます。

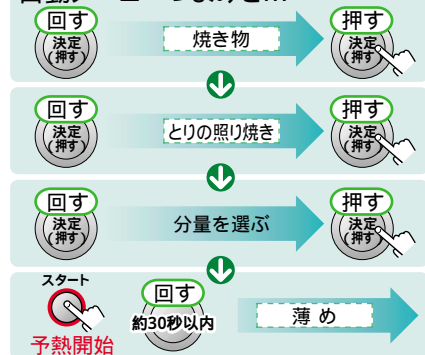
① 給水タンクに水を入れる。(満水)

② とり肉にAをよくすり込んでおく。

③ ゆずの皮を細かく刻む。赤とうがらしも種を取ってから、細かく刻む。ゆずの皮と赤とうがらしを混ぜ、ゆず果汁と塩を加える。

④ 予熱する。(付属品・食品は入れません) 次の操作をする。

自動メニューつまみを...



⑤ 予熱が完了すれば、受皿に低網をのせて、2の皮がついていた方を下にしてのせ、表面に3を広げてぬり、庫内に入れる。スタートを押す。

手動するときには  
ウォーターオープン(ロースト)・予熱ありの250 で約12分(4人分は約15分)自動メニュー  
焼き物  
とりの照り焼き予熱  
付属品は  
入れません焼き上げ  
低アミ

約15分

## とりの照り焼き

◆277kcal ◆塩分1.4g

材料(2人分)

とりもも肉 1枚(250g)

たれ

しょうゆ 大さじ1 1/2

みりん 大さじ1

酒 大さじ1/2

砂糖 小さじ1/2

\*4人分も自動でできます。

① 給水タンクに水を入れる。(満水)

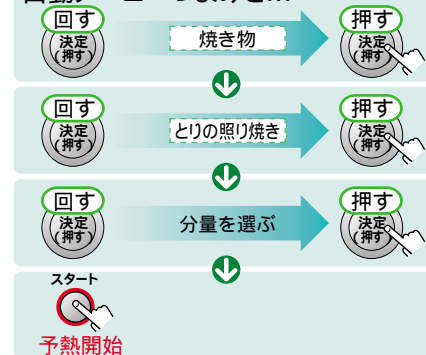
② とり肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開く。



③ ビニール袋にたれととり肉を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵庫で約30分漬けこむ。

④ 予熱する。(付属品・食品は入れません) 次の操作をする。

自動メニューつまみを...



⑤ 予熱が完了すれば、受皿に低網をのせて、3の皮を上にしてのせ、庫内に入れる。スタートを押す。

手動するときには  
ウォーターオープン(ロースト)・予熱ありの250 で約15分(4人分は約18分)

## ひとくちメモ

とりの照り焼きでできるメニューは、水を使って油を落としながらヘルシーに焼くため、色・つやが料理写真よりもやや薄めになります。

とりの照り焼きでできるメニューを脱油しないで焼くときは、手動グリル・予熱ありで10~15分を目安に様子を見ながら焼いてください。

付属品は、受皿と低網を使用し、給水タンクには水を入れません。

# やきとり

◆256kcal ◆塩分1.4g

材料(4本・2人分)

とりもも肉	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 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>
酒	大さじ3 <sup>1</sup> / <sub>4</sub>
砂糖	大さじ1
サラダ油	大さじ1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>

竹串

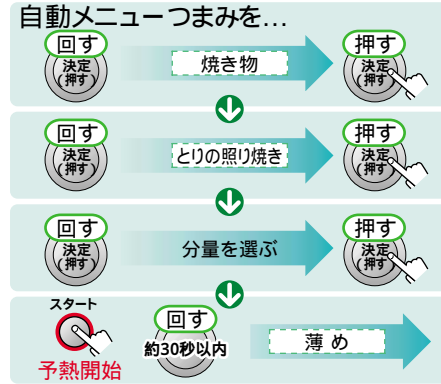
\*4人分も自動でできます。

①給水タンクに水を入れる。(満水)

②とり肉は12等分、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冷蔵庫で約1時間漬けこむ。

④予熱する。(付属品・食品は入れません) 次の操作をする。



⑤予熱が完了すれば、受皿に低網をのせて3を並べ、庫内に入れる。スタートを押す。

——— 手動でするときは ———  
ウォーターオープン(ロースト)予熱ありの250 で約12分(4人分は約15分)

自動メニュー 焼き物 付属品は入れません 焼き上げ 低アミ 約15分



# タンドリーチキン

◆255kcal ◆塩分1.8g

材料(2人分)

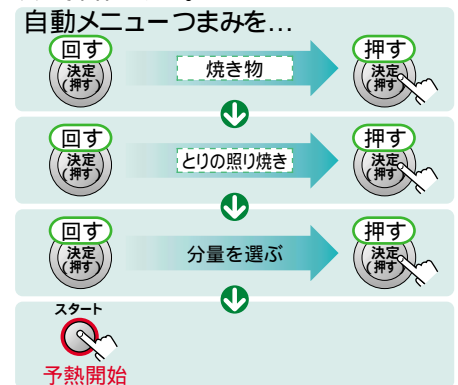
とり手羽元	6本(1本60g)
A	
塩	小さじ1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>
レモン汁	1 <sup>1</sup> / <sub>4</sub> 個分
B	
プレーンヨーグルト	75g
にんにく、しょうが(すりおろす)	各大さじ1 <sup>1</sup> / <sub>4</sub>
カレー粉、ターメリック	各小さじ3 <sup>1</sup> / <sub>4</sub>
塩	小さじ1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>
チリパウダー	小さじ1 <sup>1</sup> / <sub>4</sub>

\*4人分も自動でできます。

①給水タンクに水を入れる。(満水)

②手羽元にAをすり込む。ビニール袋にBと汁気をぬぐった肉を入れ、袋の口を結んで、冷蔵庫で2~3時間漬けこむ。  
アドバイス... 一晚漬けこむとさらに肉に味がしみ込んでおいしくなります。

③予熱する。(付属品・食品は入れません) 次の操作をする。



④予熱が完了すれば、受皿に低網をのせて、汁気をきった肉を並べ、庫内に入れる。スタートを押す。

——— 手動でするときは ———  
ウォーターオープン(ロースト)・予熱ありの250 で約15分(4人分は約18分)

# 手羽元の香り焼き

◆252kcal ◆塩分1.8g

材料(2人分)

とり手羽元	6本(1本60g)	mL=cc
たれ		
しょうゆ	45mL	
砂糖	大さじ1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>	
酒	大さじ1	
ごま油	大さじ1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>	
豆板醤(トウバンジャン)	小さじ1	

\*4人分も自動でできます。

## ひとくちメモ

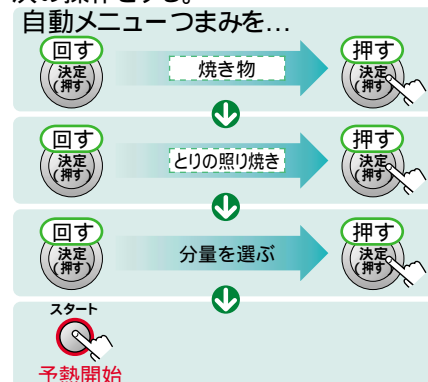
とりの照り焼き|スベアリア|でできるメニューは、水を使って油を落としながらヘルシーに焼くため、色・つやが料理写真よりもやや薄めになります。

とりの照り焼き|スベアリア|でできるメニューを脱油しないで焼くときは、手動グリル・予熱ありで10~15分を目安に様子を見ながら焼いてください。(スベアリアは約15分) 付属品は、受皿と低網を使用し、給水タンクには水を入れません。

①給水タンクに水を入れる。(満水)

②ビニール袋にたれとフォークで皮に穴をあけた手羽元を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵庫で約1時間漬けこむ。

③予熱する。(付属品・食品は入れません) 次の操作をする。



④予熱が完了すれば、受皿に低網をのせて、汁気をきった肉を並べ、庫内に入れる。スタートを押す。

——— 手動でするときは ———  
ウォーターオープン(ロースト)予熱ありの250 で約15分(4人分は約18分)



アドバイス... オレンジソースに水溶きコーンスターチを加えて煮ると、とろみのあるソースも楽しめます。

## とりのもも焼き (オレンジソースがけ)

◆271kcal ◆塩分1.1g

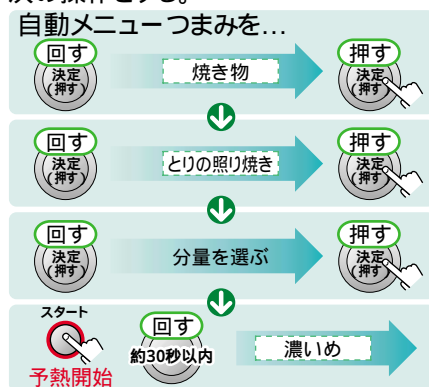
材料(2人分)

とり骨つきもも肉	2本(1本200g)
塩、こしょう	各適量
オレンジソース	
マーマレード	大さじ1
オレンジジュース、白ワイン、レモン汁	各大さじ1/2
練りからし	小さじ1
塩、こしょう	各少々
ローズマリー	適量

\*4人分も自動でできます。

- ① 給水タンクに水を入れる。(満水)
- ② とり肉は皮にフォークで穴をあけ、塩、こしょうをする。
- ③ オレンジソースの材料を合わせておく。

- ④ 予熱する(付属品・食品は入れません) 次の操作をする。



- ⑤ 予熱が完了すれば、受皿に低網をのせて、2の皮を上にしてのせ、庫内に入れる。スタートを押す。

——— 手動するときには ———  
ウォーターオープン(ロースト)・予熱ありの250 で約18分(4人分は約22分)  
⑥ オレンジソースをあたたためて、肉にかける。

## バリエーション

【とりのもも焼き】  
(オレンジソースがけ)



焼き上げは「とりのもも焼き(オレンジソースがけ)」と同じ要領です。

## とりのもも焼き (レモンガーリック)

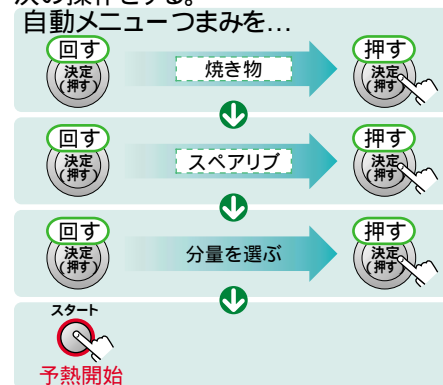
材料(2人分)

とり骨つきもも肉	2本(1本200g)
塩、こしょう	各適量
A	
レモン汁	小さじ2
「おろしにんにく」	適量

\*4人分も自動でできます。

- ① 給水タンクに水を入れる。(満水)
- ② とりのもも焼き(オレンジソースがけ)の2と同じようにし、Aをよくすり込む。

- ③ 予熱する(付属品・食品は入れません) 次の操作をする。



- ④ 予熱が完了すれば、受皿に低網をのせて、汁気をきった2を並べ、庫内に入れる。スタートを押す。

——— 手動するときには ———  
ウォーターオープン(ロースト)・予熱ありの250 で約14分(4人分は約17分)

## スペアリブ

◆413kcal ◆塩分1.8g

材料(2人分)

豚肉スペアリブ(10cm長さのもの)	300g
たれ	
しょうゆ、ウスターソース	各大さじ2
トマトケチャップ、サラダ油、赤ワイン	各大さじ1
砂糖	小さじ1
練りからし	小さじ3/4
にんにく(すりおろす)	ひとかけ
こしょう	少々

\*4人分も自動でできます。

和風のたれでもお試しください

たれ	mL=cc
しょうゆ、みりん	各25mL
砂糖	15g
しょうが(すりおろす)	5g

- ① 給水タンクに水を入れる。(満水)
- ② ビニール袋にスペアリブとたれを入れて、袋の口を結んで冷蔵庫で2~3時間漬けておく。

自動メニュー  
焼き物  
スペアリブ

予熱  
付属品は  
入れません

低アミ

焼き上げ  
約14分



# 塩ざけ

◆159kcal ◆塩分1.5g

材料(2人分)

塩ざけ 2切れ(1切れ80g)

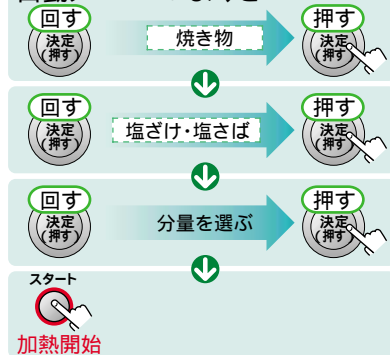
\*4人分も自動でできます。



① 給水タンクに水を入れる。(満水)

② 受皿に油をぬった高網をのせて魚の表側を上にして並べ、庫内に入れる。次の操作をする。

自動メニューつまみを...



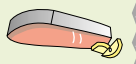
——— 手動でするときは ———  
ウォーターグリル・予熱なしで20~22分(4人分は25~27分)

## ひとくちメモ

「塩ざけ・塩さば」魚の開き ができるメニューは、水を使って塩分を軽減しながら焼きますが、素材自体に含まれる塩分量が多い場合、焼き上げ後も塩辛く感じることがあります。

## バリエーション

[塩ざけ]



焼き上げは「塩ざけ」と同じ要領です。

# 塩さば

材料(2人分)

塩さば 2切れ(1切れ80g)

\*4人分も自動でできます。

# ベーコン

材料

ベーコン 4~8枚(1枚15g)

「塩ざけ」(2人分)の要領で加熱しますが、加熱途中、残り時間が約9分のときに取り出します。

# さばの塩焼き

◆162kcal ◆塩分1g

材料(2人分)

さば 2切れ(1切れ100g)

塩 適量

\*4人分も自動でできます。

① 給水タンクに水を入れる。(満水)

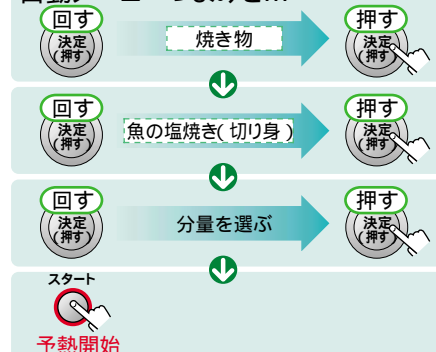
② 魚は皮に切り目を入れ、両面に塩をふって約30分おき、出てきた水気をふきとる。



③ 予熱する。(付属品・食品は入れません。)

次の操作をする。

自動メニューつまみを...



④ 予熱が完了すれば、受皿に油をぬった高網をのせて魚の表側を上にして並べ、庫内に入れる。スタートを押す。

自動メニュー 焼き物 魚の塩焼き(切り身) 予熱 付属品は入れません 高アミ 焼き上げ 約12分



——— 手動でするときは ———  
ウォーターグリル・予熱ありで12~14分(4人分は14~16分)

自動メニュー  
焼き物  
魚の開き焼き上げ  
高アミ

約20分



## あじの開き

◆109kcal ◆塩分1.1g

材料(2人分)

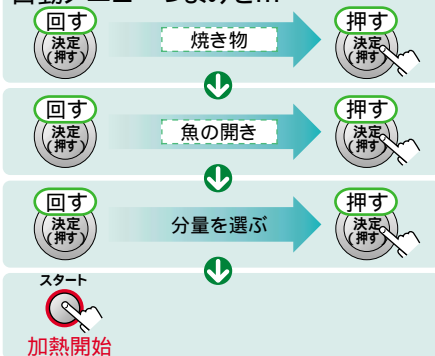
あじの開き 2枚(1枚100g)

\*4人分も自動でできます。

①給水タンクに水を入れる。(満水)

②受皿に油をぬった高網をのせて、魚の皮を上にして並べ、尾は反りを防ぐため高網の下にくらせて庫内に入れる。次の操作をする。

自動メニューつまみを...



——— 手動するときには ———  
ウォーターグリル・予熱なしで20~22分(4人分は25~27分)

## バリエーション

【あじの開き】



焼き上げは「あじの開き」と同じ要領です。

\*分量は2人分を選びます。

## さんまの開き

材料(2枚)

さんまの開き 2枚(1枚120g)

自動メニュー  
焼き物  
魚の塩焼き(丸身)予熱  
付属品は  
入れません焼き上げ  
高アミ

約16分



## さんまの塩焼き

◆326kcal ◆塩分1g

材料(2人分)

さんま 2尾(1尾150g)

塩 適量

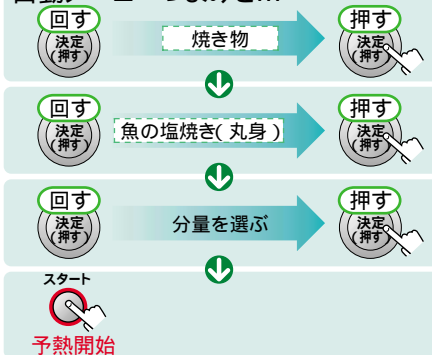
\*4人分も自動でできます。

①給水タンクに水を入れる。(満水)

②さんまは両面に塩をふって約30分おき、出てきた水気をふく。さんまが大きい場合は、半分に切る。

③予熱する。(付属品・食品は入れません) 次の操作をする。

自動メニューつまみを...



④予熱が完了すれば、受皿に油をぬった高網をのせて、2の裏側を上にしてのせ、庫内に入れる。スタートを押す。途中、ピッピッ...という報知音が鳴れば取り出して裏返し、スタートを押す。

——— 手動するときには ———  
ウォーターグリル・予熱ありで裏12~15分、表8~10分(4人分は裏14~16分、表10~12分)

## 焼き魚のポイント

魚は素材の部位や脂の乗りによる、焦げ方が異なります。焦げが足りないときは、延長で様子を見ながら焼いてください。

\*健康的に召しあがっていただくため、焼き色は薄めに仕上げています。

## バリエーション

【さんまの塩焼き】



## あじの塩焼き

材料(2人分)

あじ 2尾(1尾150g)

塩 適量

\*4人分も自動でできます。

焼き上げは「さんまの塩焼き」と同じ要領です。

①給水タンクに水を入れる。(満水)

②あじは下処理をし、水気をふいて塩をふり、約30分おいてから、出てきた水気をふく。

③頭を手前にして、油をぬった高網に並べる。



# ぶりの照り焼き

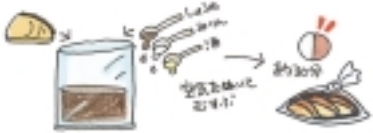
◆228kcal ◆塩分1.3g

材料(2人分)

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

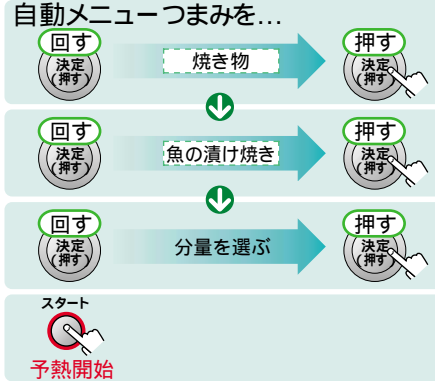
\*4人分も自動でできます。

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



**ポイント:** 素材を漬けるときはこうするとたれがまんべんなくからみ、後始末も大変楽です。

②予熱する。(付属品・食品は入れません) 次の操作をする。



③予熱が完了すれば、受皿に油をぬった高網をのせて、たれをよくからめたぶりの表側を上にして並べ、庫内に入れる。スタートを押す。

魚は素材の部位や脂の乗りにより、焦げ方が異なります。焦げが足りないときは、延長で様子を見ながら焼いてください。

——— 手動でするときは ———  
グリル・予熱ありで約9分(4人分は約10分)



**ポイント:** 盛りつけるときは、腹が手前です。

自動メニュー 焼き物 魚の漬け焼き  
予熱 付属品は入れません  
焼き上げ 高アミ  
約9分



# さわらのみそ漬け

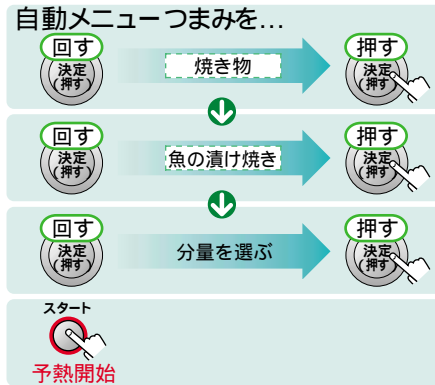
◆157kcal ◆塩分1g

材料(2人分)

さわらのみそ漬け	2切れ(1切れ80g)
----------	-------------

\*4人分も自動でできます。

①予熱する。(付属品・食品は入れません) 次の操作をする。



②予熱が完了すれば、受皿に油をぬった高網をのせて、余分なみそをふき取ったさわらを並べ、庫内に入れる。スタートを押す。

——— 手動でするときは ———  
グリル・予熱ありで約9分(4人分は約10分)

## バリエーション

[さわらのみそ漬け]

焼き上げは「さわらのみそ漬け」と同じ要領です。

## たいのみそ漬け

材料(2人分)

たいのみそ漬け	2切れ(1切れ80g)
---------	-------------

\*4人分も自動でできます。

手動加熱 グリル  
焼き上げ 高アミ



おろししょうがを添えてしょうゆをかけます。

# 焼きなす

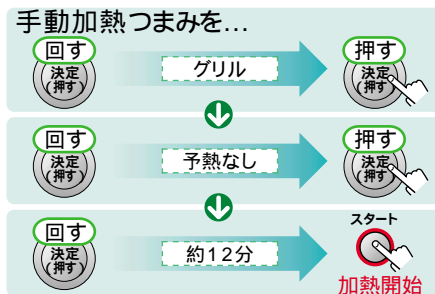
◆24kcal ◆塩分0.6g

材料(2人分)

なす	2本(1本100g)
----	------------

①なすは洗って水気をふき、竹串で数カ所穴を開けておく。

②庫内に受皿と高網を入れてなすを並べる。 次の操作をする。



加熱が終われば、取り出して裏返し、手動加熱つまみで約10分に合わせ、スタートを押して延長する。

③2を水にとって皮をむき、冷蔵庫で冷やす。

## 焼きおにぎり

◆172kcal(1個) ◆塩分0.8g

材料(2人分)

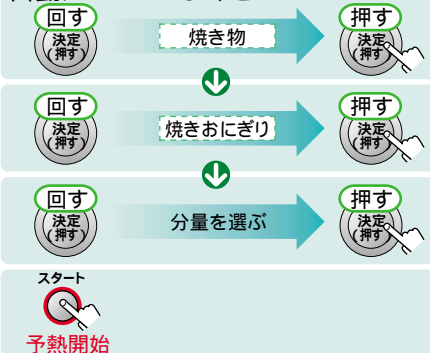
おにぎり 2個(1個100g)  
しょうゆ 適量

\*4人分も自動でできます。

①皿にしょうゆを入れ、皿の上で転がすようにしておにぎりにしょうゆをまんべんなくつける。

②予熱する。(付属品・食品は入れません) 次の操作をする。

自動メニューつまみを...



③予熱が完了すれば、受皿に油をぬった高網をのせて、おにぎりを並べ、庫内に入れる。スタートを押す。途中、



ピッピッ...という報知音が鳴れば取り出して裏返し、スタートを押す。

——— 手動でするときは ———  
グリル・予熱ありで裏約10分、表約5分(4人分は裏約11分、表約5分30秒)



手動加熱  
ウォーターグリル  
予熱  
高アミ  
角皿  
焼き上げ  
高アミ

## もち

◆120kcal(1個) ◆塩分0.3g

材料(2個分)

もち 2個(1個50g)  
しょうゆ、焼きのり 適量

①給水タンクに水を入れる。(満水)

②予熱する。庫内に受皿と高網を入れる。(食品は入れません) 次の操作をする。

手動加熱つまみを...



③予熱が完了すれば、角皿にもちを並べて高網にのせ、スタートを押す。

④もちにしょうゆをぬり、焼きのりを巻く。種類などにより焼け方が異なります。様子を見ながら焼いてください。

## やきいも

◆297kcal(1本) ◆塩分0g

材料

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。

②予熱する。庫内に受皿と低網を入れる。(食品は入れません) 次の操作をする。

自動メニューつまみを...



③予熱が完了すれば、ミトンを使っていもを低網に並べ、スタートを押す。

——— 手動でするときは ———  
オープン・予熱ありの250 で30~35分  
ふかしいもにする場合は、31ページをご覧ください。



## バリエーション

[やきいも]



## ベイクドポテト

材料(2個分)

じゃがいも 2個(1個150g)  
バター、塩 適量

\*1~4個まで自動でできます。

焼き上げは「やきいも」と同じ要領です。

①じゃがいもは洗って水気をふく。

②焼きいも(上記)の2~3と同じようにするが、2でスタートを押して約30秒以内に自動メニューつまみを回して、**しっかりと**に合わず。

——— 手動でするときは ———  
オープン・予熱ありの250 で40~45分



③加熱後、十文字に切り込みを入れ、四隅を押して切り口を開き、バターをのせる。好みで塩をふる。

# ごぼうハンバーグ

◆283kcal ◆塩分1.8g

材料(2人分)	mL=cc
ごぼう	30g
玉ねぎ	50g
しょうが	ひとかけ
パン粉	15g
牛乳	30mL
牛ひき肉	150g
塩	小さじ1/4
A	
〔溶き卵〕	M 1/2個
〔こしょう〕	少々
ドレッシング(市販のもの・大根おろし味)	適量

\*4人分も自動でできます。

自動メニュー  
焼き物  
ハンバーグ

予熱  
低アミ



角皿  
焼き上げ  
低アミ

約14分

- ① 給水タンクに水を入れる。(満水)
- ② ごぼうは皮をこそげて洗い、ささがきにして水にさらす。玉ねぎ、しょうがはみじん切りにする。パン粉は牛乳でしめらせておく。
- ③ ボールに牛ひき肉と塩を入れてよく練り、玉ねぎ、しょうが、パン粉、Aを加えて混ぜ、水気をきったごぼうを加えてさらに混ぜる。
- ④ ハンバーグ(69ページ)の5~7と同じようにする。



## ハンバーグ

◆298kcal ◆塩分1.2g

材料(2人分)

玉ねぎ(みじん切り)	小1/2個(75g)
バター	適量
パン粉	15g
牛乳	大さじ1 1/2
合びき肉	200g
塩	小さじ1/3

A	
〔溶き卵〕	M 1/4個分
〔こしょう、ナツメグ〕	各少々

\*4人分も自動でできます。

①給水タンクに水を入れる。(満水)

②フライパンにバターを熱して玉ねぎを透きとおるまで炒め、冷ましておく。

③パン粉は牛乳でしめらせておく。

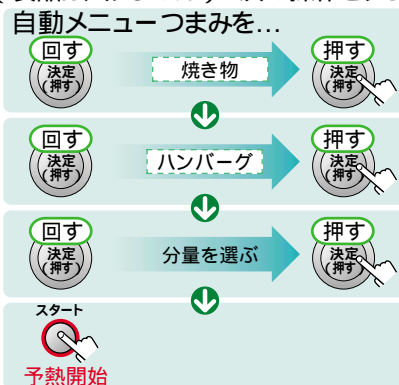
④ボールに合びき肉と塩を入れてよく練り、2と3、Aを加えて混ぜる。

**ポイント:**塩と肉をしっかり練ると粘りが出ておいしくなります。

⑤手にサラダ油をつけて4を2等分する。生地をたたいて空気を抜き、直径9cmの平らな丸形にととのえ、角皿にのせて、中央をくぼませる。

**ポイント:**たね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。

⑥予熱する。庫内に受皿と低網を入れる。(食品は入れません) 次の操作をする。

自動メニュー  
焼き物  
ハンバーグ

予熱

低アミ

角皿  
焼き上げ  
低アミ

約14分



写真はハンバーグソースをからめています。

⑦予熱が完了すれば、5を低網にのせてスタートを押す。

——— 手動するときには ———  
ウォーターグリル・予熱ありで約14分(4人分は約18分)自動メニュー  
焼き物  
ハンバーグ

予熱

低アミ

角皿  
焼き上げ  
低アミ

約14分



## 豆腐ハンバーグ

◆230kcal ◆塩分2.3g

材料(2人分)

もめん豆腐	1/2丁(150g)
玉ねぎ(みじん切り)	25g
パン粉	15g
牛乳	大さじ1 1/2
合びき肉	100g
塩	小さじ1/4

A	
〔溶き卵〕	M 1/4個分
〔こしょう〕	少々
大根おろし	適量
あさつき	適量
ポン酢しょうゆ	適量

\*4人分も自動でできます。

①給水タンクに水を入れる。(満水)

②豆腐は乾いたふきんか、キッチンペ

ーパーに包んで斜めにしたまな板にのせ、皿などで重しをして水気をよくきる。

**ポイント:**水気をしっかりきると、上手に仕上がります。

③フライパンを熱して玉ねぎを透きとおるまで炒め、冷ます。

④パン粉は牛乳でしめらせておく。

⑤ボールに合びき肉と塩を入れてよく練り、2、3、4とAを加えて混ぜる。

⑥ハンバーグ(上記)の5~7と同じようにする。

⑦器に盛り、大根おろしとあさつきののせ、ポン酢しょうゆをかける。

## 豚肉のホイル焼き

◆245kcal ◆塩分2.1g

材料(2人分)

豚ヒレ肉	200g
塩、こしょう	各少々
生しいたけ	1枚(20g)
にんじん	1/8本(25g)
チーズ(溶けるタイプ)	30g
みつ葉	適量
マヨネーズ	大さじ1 1/2
しょうゆ	小さじ2
アルミホイル(25cm角)	2枚

①給水タンクに水を入れる。(満水)

②豚ヒレ肉は1cm幅の輪切りにして、塩、こしょうする。

**ポイント:**火が通りやすいように薄く切ります。下味をしっかりつけておくのがコツ。

③生しいたけは石づきを取り、にんじん、チーズとともにせん切りにする。

④みつ葉は1cm長さに切り、マヨネーズ、しょうゆと混ぜ合わせる。



⑤アルミホイルを広げて2と3を2等分してのせて4を1/2ずつかけて包む。

⑥庫内に受皿と低網を入れ、5をのせる。次の操作をする。



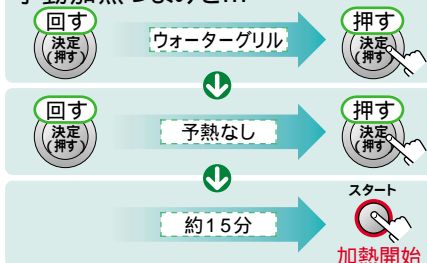
手動加熱

ウォーターグリル

焼き上げ

低アミ

手動加熱つまみを...



# マカロニグラタン

◆404kcal ◆塩分2.2g

材料(2人分)

ホワイトソース

薄力粉、バター	各15g
牛乳	1カップ
塩、こしょう	各少々
マカロニ(ゆでて、バター適量をからめておく)	40g

A

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・薄切り(缶詰)	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

\*4人分も自動でできます。大皿に4人分を入れて自動で焼くこともできます。

\*ソースや具が冷めてから焼く場合は、給水タンクに水を入れて(満水)、庫内に受皿と低網を入れ、グラタン皿をのせて手動のあたためで約8分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。

① 給水タンクに水を入れる。(満水)

② 鍋にバターを溶かして薄力粉を加え、弱火にして木べらで絶えずかき混ぜて焦がさないように炒める。

③ 人肌にあたためた牛乳を2~3回に分けて都度かき混ぜながら2に加え、木べらで手早く溶きのばす。

④ 鍋底からかき混ぜながらとろみが出るまで煮詰め、塩、こしょうで味をととのえる。


**ポイント:** 木べら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。

⑤ Aをフライパンで炒めて火を通し、出た煮汁はホワイトソースに混ぜる。

⑥ 5にゆでたマカロニを加えて塩、こしょうし、4のソースの半量であえ、薄く

自動メニュー  
焼き物  
グラタン

焼き上げ  
高アミ

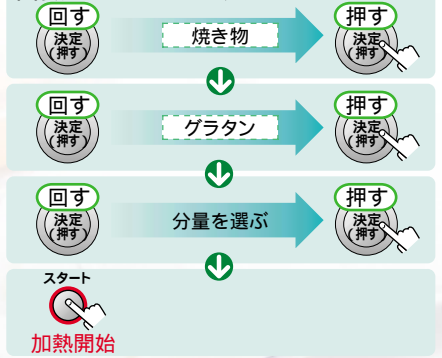


約15分

バターをぬったグラタン皿に2等分して入れる。残りのソースを等分にかけて、ピザ用チーズを散らし、角皿に並べる。

⑦ 庫内に受皿と高網を入れ、6の角皿をのせる。次の操作をする。

自動メニューつまみを...



— 手動するときには —  
ウォーターオープン(ロースト)・予熱なしの250 で約15分(4人分は約18分)



## バリエーション

## 【グラタン】



## ドリア

## 材料(2人分)

ホワイトソース(70ページを参照) 1カップ

## A

とりもも肉(ひと口大に切る)	100g
玉ねぎ(薄切り)	1/4個(50g)
マッシュルーム・薄切り(缶詰)	25g
白ワイン	大さじ1 1/2
バター	10g
ごはん	120g

## B

トマトケチャップ	大さじ1 1/2
塩、こしょう	各少々
生クリーム	1/4カップ
ピザ用チーズ	40g

- ① 給水タンクに水を入れる。(満水)
- ② マカロニグラタン(70ページ)の2~4と同じようにしてホワイトソースを作る。
- ③ Aをフライパンで炒めて火を通し、出た煮汁は生クリームとともに2に混ぜる。
- ④ 3の具、ごはん、Bを混ぜ、薄くバターをぬったグラタン皿に2等分して入れ、2のソースをかけてピザ用チーズを散らす。

焼き上げは「マカロニグラタン」と同じ要領です。



## なすとトマトのグラタン

## 材料(2人分)

## A

玉ねぎ(みじん切り)	1/4個(50g)
合びき肉	75g
塩、こしょう	各少々
バター	10g
なす	150g
トマト	1個(150g)
サラダ油	大さじ1 1/2
塩、こしょう	各少々
ピザ用チーズ	60g

- ① 給水タンクに水を入れる。(満水)
- ② Aをフライパンで炒めて火を通す。
- ③ なすは5mm厚さの輪切りにし、塩水につけてアクを抜く。トマトは湯むきして7mm厚さに切る。熱したフライパンにサラダ油を入れ、水気をふいたなすを焦げ目がつくまで炒め、塩、こしょうする。



- ④ 2人分が全部入るくらいの大きめの耐熱容器に薄くバターをぬる。トマトと炒めたなすの半量、2、ピザ用チーズの1/3量、残りのなすとトマトをのせて表面を平らにする。残りのピザ用チーズを散らす。

焼き上げは「マカロニグラタン」と同じ要領です。

自動メニュー  
焼き物  
ローストポーク

予熱  
付属品は  
入れません

焼き上げ  
低アミ

約60分  
(蒸らし10分含む)



# ローストポークの ハーブマリネ焼き

◆340kcal(1/6量) ◆塩分1.1g

材料 mL = cc

豚ロース肉(かたまり)	600g
塩	大さじ1/2
こしょう	小さじ1

A

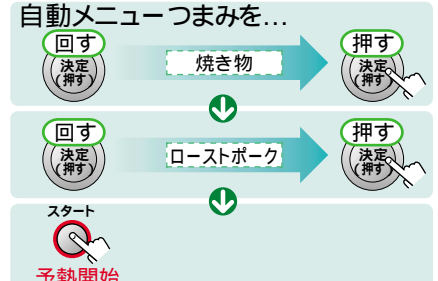
オリーブオイル	50mL
ドライハーブ(バジル、オレガノ、キャラウェイシード、タイムなど)	大さじ1 1/2
にんにく(みじん切り)	大さじ1
ローズマリー(みじん切り)	大さじ2

たこ糸

- ① 給水タンクに水を入れる。(満水)
- ② 豚肉にたこ糸を巻きつけてしばり、形をととのえて塩、こしょうをすりこむ。
- ③ ビニール袋にAと2を入れて空気を抜き、袋の口を閉めて冷蔵庫で2~3時間漬けこむ。

**ヘルシー**  
オリーブオイルに含まれる脂肪酸はコレステロール値を下げる働きがあります。また、オリーブオイルには、ビタミンやポリフェノールなどの栄養成分が含まれており、老化につながる活性酸素の活動を抑えるといった美容効果も期待できます。

- ④ 予熱する。(付属品・食品は入れません) 次の操作をする。



- ⑤ 予熱が完了すれば、受皿に低網をのせ、3の脂身を上にしてのせて庫内に入れる。(マリネ液は残しておく)スタートを押す。

——— 手動するとき ———  
ウォーターオープン(ロースト)・予熱ありの190 で約50分。加熱後、庫内で約10分蒸らす。

- ⑥ 肉の中心部に竹串を刺して、透きとおった肉汁が出れば焼き上がり。肉のたこ糸を取り、薄切りにして器に盛り、鍋で沸騰させたマリネ液をかける。
- アドバイス...** マリネ液の油分が気になる方は、市販のノンオイルドレッシングをかけてもおいしく召し上がれます。  
・豚肉には甘酸っぱい果物が合います。ご家庭にある、お好みのジャムを添えてもおいしくいただけます。

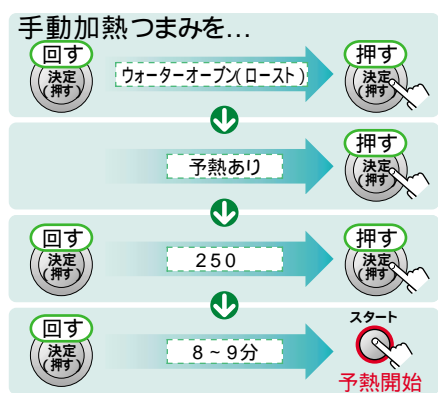
# ヘルシーステーキ

◆637kcal ◆塩分1.5g

材料(2人分)

牛肉ステーキ用(厚さ1.5cmのもの)	2枚(1枚200g)
塩、こしょう、ガーリック	各少々

- ① 給水タンクに水を入れる。(満水)
- ② 牛肉は全体を軽くたたいて筋に切り目を入れ、塩、こしょう、ガーリックをふって、もとの大きさに整える。
- ③ 予熱する。(付属品・食品は入れません) 次の操作をする。



- ④ 予熱が完了すれば、受皿に低網をのせ、2をのせて庫内に入れる。スタートを押す。



\* 水を使って油を落としながらヘルシーに焼くため、色・つやが写真よりも薄めになります。加熱前の肉の温度や、厚みによっては中心近くまで火の通った仕上がりになります。

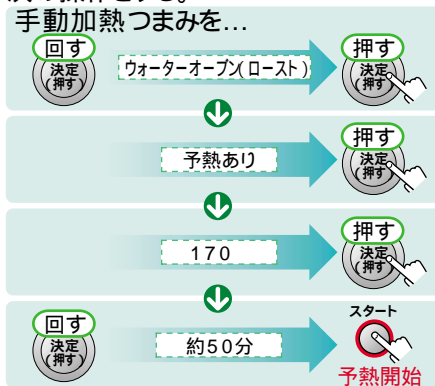
## 焼き豚

◆172kcal(1/6量) ◆塩分1.5g

材料	
豚もも肉(かたまり)	500g
たれ	
しょうゆ	1/2カップ
砂糖、酒	各大さじ3
ねぎ(みじん切り)	少々
しょうが、にんにく(すりおろす)	各少々
たこ糸	

- ① 給水タンクに水を入れる。(満水)
- ② 豚肉にたこ糸を巻きつけてしばり、形をととのえる。
- ③ ビニール袋にたれと2を入れて空気を抜き、袋の口を閉めて冷蔵庫で2~3時間漬けこむ。

- ④ 予熱する。(付属品・食品は入れません) 次の操作をする。



- ⑤ 予熱が完了すれば、受皿に低網をのせ、余分なたれをふき取った3をのせて庫内に入れる。(たれは残しておく)スタートを押す。加熱後、庫内で約10分蒸らす。

- ⑥ 肉の中心部に竹串を刺して、透きとお

手動加熱  
ウォーターオープン  
(ロースト)

予熱  
付属品は  
入れません

焼き上げ  
低アミ



った肉汁が出れば焼き上がり。冷めれば、たこ糸を取り、薄切りにする。

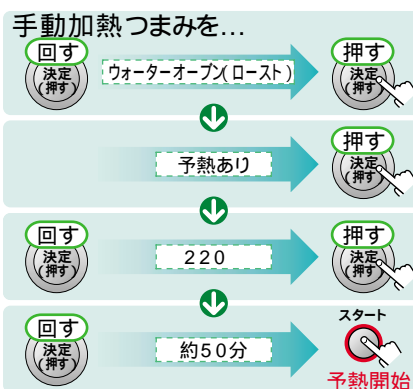
- ⑦ 残しておいたたれをこして鍋で沸騰させ、肉にかける。

## ローストチキン

◆300kcal(1/6量) ◆塩分1.2g

材料	
とり	1羽(1.5kg)
塩、こしょう	各適量
たこ糸	
竹串	

- ① 給水タンクに水を入れる。(満水)
- ② 下処理したとりは、腹の中に塩、こしょうをし、たこ糸と竹串で形をととのえる。全体に塩、こしょうをすりこみ、約30分おく。
- ③ 予熱する。(付属品・食品は入れません) 次の操作をする。



- ④ 予熱が完了すれば、受皿に低網をのせ、2をのせて庫内に入れる。スタートを押す。

- ⑤ ももの肉の厚いところに竹串を刺して、透きとおった肉汁が出れば焼き上がり。

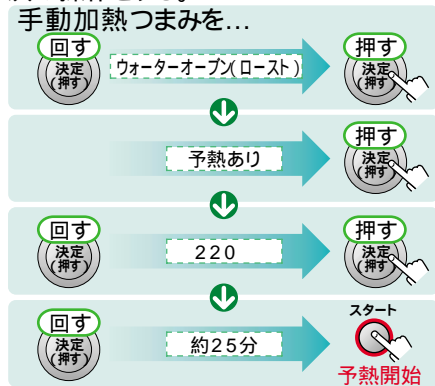
## ローストビーフ

◆479kcal(1/6量) ◆塩分1.4g

材料	
牛ロース肉(かたまり)	800g
塩、こしょう	各少々
グレービーソース	
ブイヨン(スープの素1個を少量の湯で溶き、水でのばす)	1カップ
ブランデー	大さじ1
A	
ホースラディッシュ(すりおろす) ない場合は、粒マスタードをお好みの量使ってください。	大さじ5
生クリーム	大さじ4
酢	大さじ2
塩	少々
たこ糸	

- ① 給水タンクに水を入れる。(満水)
- ② 牛肉にたこ糸を巻きつけてしばり、形をととのえて塩、こしょうをすりこむ。

- ③ 予熱する。(付属品・食品は入れません) 次の操作をする。



- ④ 予熱が完了すれば、受皿に低網をのせ、2の脂身を上にのせて庫内に入れる。スタートを押す。加熱後、庫内で約10分蒸らす。

**ポイント:** 金串を中心に刺し、10秒くらいで抜き、串を手首にあてて生ぬるければOK。ローストビーフはレア状態で仕上げます。



- ⑤ 牛肉を取り出し、受皿にたまった脂と肉汁をブイヨンで洗うようにして鍋に移し、ブランデーを加えて沸騰させ、上にたまった脂は取り除いてAを加えて、混ぜ合わせる。薄切りにした肉に添える。