

茶わん蒸し

◆115kcal ◆塩分2.2g

材料(2人分)

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	小さじ1 ¹ / ₂
砂糖	大さじ1 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 ¹ / ₂
みりん	小さじ1
みつ葉	適量

* 1~4人分も自動でできます。



自動メニュー
ゆで・蒸し・煮物
茶わん蒸し

蒸し
低アミ

約35分
(蒸らし10分含む)

①給水タンクに水を入れる。(満水)

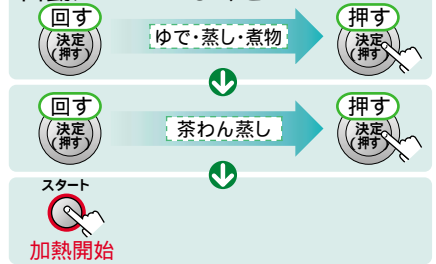
②干しいたけは、鍋に入れ、Aを加えて火にかけ、煮含める。

③ささ身はすしを取ってそぎ切りにし、酒と薄口しょうゆをふっしておく。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、共ぶたをする。

⑥庫内に受皿と低網を入れ、角皿をのせて5を並べる。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 —
蒸し物(弱)で約25分。加熱後、庫内で約10分蒸らす
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かた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が適当です。卵液の温度は15~25が適当です。温度が高いとスガたったりします。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)、卵液の量は蒸し茶わんの口から1.5cm下くらいが適当です。



自動メニュー
ゆで・蒸し・煮物
茶わん蒸し

蒸し
低アミ

約35分
(蒸らし10分含む)



ジャンボ中華茶わん蒸し

◆166kcal ◆塩分2g

材料(4人分)

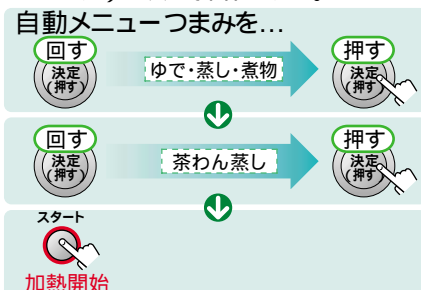
卵	M4個	mL = cc
A		
顆粒とりがらスープの素	小さじ1	
顆粒かつおだしの素	小さじ1 ¹ / ₂	
水	200mL	
とりひき肉	100g	
塩	小さじ1 ¹ / ₂	
こしょう	少々	
絹ごし豆腐	1/2丁	
生しいたけ(薄切り)	2枚	
しょうゆ、ごま油	各大さじ1 ¹ / ₂	
みつ葉	適量	

①給水タンクに水を入れる。(満水)

②卵をよく溶きほぐし、Aを加えて混ぜる。とりひき肉をほぐしながら加え、塩、こしょうを加えて混ぜる。

③4人分が入る底の平らな耐熱性の大き皿に絹ごし豆腐を4等分に切って入れ、生しいたけも入れて2を流しこむ。

④庫内に受皿と低網を入れ、角皿をのせて3をのせる。(角皿を使わなくてもできます) 次の操作をする。



— 手動するときには —
蒸し物(弱)で約25分。加熱後、庫内で約10分蒸らす
⑤しょうゆ、ごま油を混ぜてたれを作り、蒸し上がった茶わん蒸しにかけ、みつ葉を散らす。

うなぎの大皿蒸し

◆183kcal ◆塩分1.5g

材料(4人分)	mL = cc
卵	M4個
A	
だし汁	200mL
酒	大さじ1
薄口しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ1/2
うなぎのかば焼き	100g
ゆり根(1片ずつはがす)	1個
みつ葉	適量



自動メニュー
ゆで・蒸し・煮物
茶わん蒸し

蒸し
角皿
低アミ

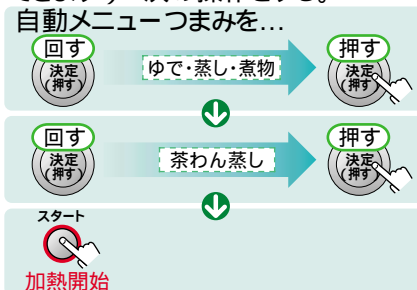
約35分
(蒸らし10分含む)

① 給水タンクに水を入れる。(満水)

② 卵をよく溶きほぐし、Aを加えて混ぜる。うなぎのかば焼きは飾り用に少し残し、残りは水でたれを少し流し落としてから一口大に切る。

③ 4人分が入る底の平らな耐熱性の大き皿にかば焼きとゆり根を入れ、卵液を流しこむ。

④ 庫内に受皿と低網を入れ、角皿をのせて3をのせる。(角皿を使わなくてもできます) 次の操作をする。



——— 手動でするときは ———
蒸し物(弱)で約25分。加熱後、庫内で約10分蒸らす
加熱後、飾り用のうなぎをのせてみつ葉を散らす。



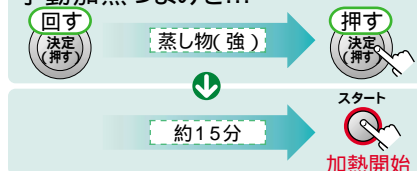
手動加熱
蒸し物(強)

蒸し
角皿
低アミ

① 給水タンクに水を入れる。(満水)

② 土びんなどにはも、えび、とり肉、しめじを2等分して形よく分け入れ、混ぜ合わせたAを注ぐ。

③ 庫内に受皿と低網を入れ、角皿をのせて2をのせる。 次の操作をする。
手動加熱つまみを...



はもの土びん蒸し

◆78kcal ◆塩分1.8g

材料(2人分)	mL = cc
はも(骨切りして湯通ししたもの)	50g
えび(殻、背ワタを取る)	2尾
とりむね肉(一口大に切る)	30g
しめじ	1/4パック
A	
だし汁	320mL
薄口しょうゆ、塩	各小さじ1/2

アドバイス... 魚は、たいやあなごなどでも代用できます。魚介を先に湯通しすると、だし汁に白いアクのようなものが浮かず、きれいに仕上がります。しめじをまつたけにすると、“まつたけの土びん蒸し”としてぜひいたく一品になります。

(なるほど! 土びん蒸しの食べ方は、まず、土びんの中の具をちよこに取り、すだちをそこに絞って食べます。次に、ちよこにだし汁を注いで飲みます。)

卵豆腐

◆92kcal(1/6量) ◆塩分1.7g

材料

((底)17x13.5x(高さ)4.5cmの金属製卵豆腐型1個分)

卵 M6個

だし汁 2¹/₄カップ

A

薄口しょうゆ、みりん 各大さじ1

塩 小さじ2/3

かけつゆ

だし汁 1/2カップ

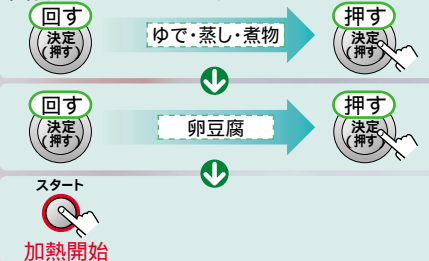
薄口しょうゆ、みりん 各大さじ1/2

① 給水タンクに水を入れる。(満水)

② 卵はよく溶きほくしてだし汁でのばし、Aを加えて混ぜる。卵液をこしてから、水に通した型に注ぐ。

③ 庫内に受皿と低網を入れ、2をのせる。次の操作をする。

自動メニューつまみを...



自動メニュー
ゆで・蒸し・煮物
卵豆腐

蒸し
低アミ

約20分

——— 手動でするときは ———
蒸し物(弱)で約20分

④ 加熱後、型から出す。かけつゆの材料をひと煮立ちさせてさまし、適当な大きさに切った卵豆腐にかける。すりおろしたゆずの皮を散らしてもよいでしょう。



自動メニュー
ゆで・蒸し・煮物
ゆで卵

蒸し
低アミ

約15分



ゆで卵

◆76kcal ◆塩分0.2g

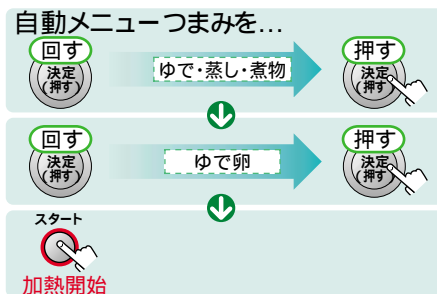
材料(4個分)

卵(冷蔵) M4個

* Mサイズ2~8個まで自動でできます。

① 給水タンクに水を入れる。(満水)

② 庫内に受皿と低網を入れ、卵をのせる。次の操作をする。



——— 手動でするときは ———
蒸し物(強)で約15分

③ 加熱後、水に取ってから、殻をむく。

アイデア ゆで卵とレトルトパック(カレーなど1袋)が同時にできます。卵の横にレトルトパックを並べ、ゆで卵で加熱します。カレーのあたためと、サラダ用のゆで卵が1度にできて便利です。

ゆで卵のポイント

冷蔵保存の卵を使います。

卵の保存状態や形・大きさなどによって仕上がりが変わることがありますので、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仕上がりを調節してください。

うなぎの蒸し寿司

◆437kcal ◆塩分2g

材料(2人分)	mL=cc
干しいたけ(もどす)	2枚
A	
干しいたけのもどし汁	40mL
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ2
すしめし	
あたたかいごはん	360g
酢	大さじ1 1/2
砂糖	大さじ1
塩	小さじ1/2
うなぎ(そぎ切り)	50g
えび	2尾
錦糸卵	適量
絹さや	6枚

*1~4人分まで自動でできます。

①給水タンクに水を入れる。(満水)

②干しいたけは、細切りにして鍋に入れ、Aを加えて火にかけて下味をつける。(煮汁は、残しておく。)えびは殻と背ワタを取る。

③すしめしの材料を合わせ、しいたけの煮汁大さじ1 1/2を加えて切るように混ぜる。耐熱性の器にすしめしを2等分して盛り、錦糸卵、うなぎ、しいたけ、えび、絹さやを彩りよくのせる。

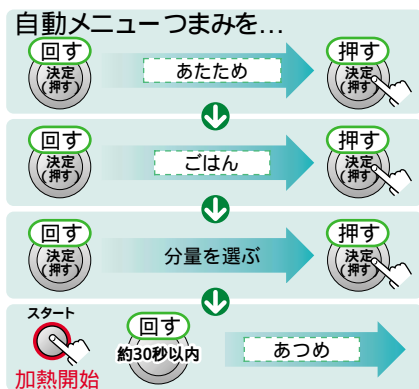
④庫内に受皿と低網を入れ、3をのせる。 次の操作をする。



自動メニュー
あたため
ごはん(あつめ)

蒸し
低アミ

約10分



——— 手動するとき ———
あたためで約10分

ヘルシー
うなぎは“栄養の宝庫”と言われるように、ビタミンA、B1、B2、D、E、カルシウムなどが豊富で、かば焼き1人前(50g)で1日のビタミンAの所要量を満たし、Dの所要量の90%を摂ることができます。特に旬の7月下旬の土用にうなぎを食べる習慣は、栄養的にみても夏バテ防止に効果的です。ヘルシオでふっくら蒸して、おいしく召し上がれ。

赤飯

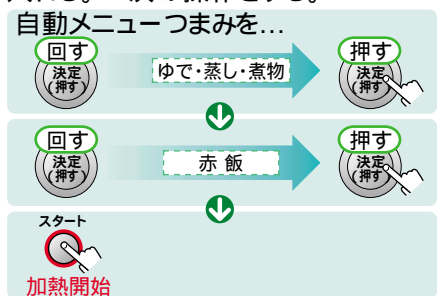
◆345kcal(1/4量) ◆塩分0g

材料(米2カップ分)	mL=cc
もち米	2カップ(340g)
あずき	50g
あずきのゆで汁(たりないときは水を加える)	320mL

①給水タンクに水を入れる。(満水)

②あずきをゆでる。(ゆで汁は残しておく)ボールに洗ったもち米とあずきのゆで汁(たりないときは水を加える)を入れ、約1時間つけ、ゆでたあずきを加える。

③受皿に低網をのせ、角皿をのせて角皿に2を移しかえる。受皿ごと庫内に入れる。 次の操作をする。



——— 手動するとき ———
蒸し物(強)で約20分
加熱後、軽く混ぜて庫内で約10分蒸らす。



自動メニュー
ゆで・蒸し・煮物
赤飯

蒸し
角皿
低アミ

約20分

自動メニュー
ゆで・蒸し・煮物
赤飯

蒸し
角皿
低アミ

約20分

山菜おこわ

◆342kcal(1/4量) ◆塩分1g

材料(米2カップ分)	mL=cc
もち米	2カップ(340g)
水	300mL
山菜の水煮(正味)	120g
A	
薄口しょうゆ	大さじ1/2
塩	少々

①給水タンクに水を入れる。(満水)

②洗ったもち米と水をボールに入れ、約1時間つけておく。

③水気をきった山菜の水煮、Aを2に加えて、角皿に入れ、赤飯(上記)の3と同じようにする。

手作り中華まん

◆206kcal(1個) ◆塩分1g

材料(8個分) mL=cc

皮生地	
薄力粉	150g
強力粉	100g
ベーキングパウダー	小さじ1 ¹ / ₃
砂糖	30g
塩	小さじ1 ¹ / ₄
ドライイースト	小さじ1 ¹ / ₃ (4g)
牛乳	大さじ1
ぬるま湯(約30)	120mL
ラード	小さじ1
具	
豚ひき肉	150g
玉ねぎ(5mm角に切る)	1/2個(100g)
ゆでたけのこ(5mm角に切る)	60g
干しいたけ	
(水でもどす・5mm角に切る)	2枚
酒	大さじ2
しょうゆ、オイスターソース、砂糖	
ごま油、片栗粉	各大さじ1 ¹ / ₂
おろししょうが	小さじ1
塩	小さじ1 ¹ / ₂
干しいたけのもどし汁	50mL
オープン用クッキングペーパー	

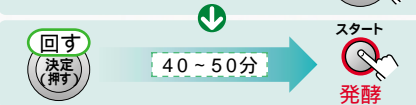
①給水タンクに水を入れる。(満水)

②大きいボールに薄力粉、強力粉、ベーキングパウダー、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、ぬるま湯を順に入れて軽く混ぜたあと、ラードを混ぜこむ。

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やわらかさになるまでこねる。

④きれいに丸めなおして薄くラードをぬった耐熱性のボールに生地を入れ、低網にのせる。次の操作をする。

手動加熱つまみを...



⑤具の全材料をよく混ぜ合わせ、8等分しておく。

⑥発酵後の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。

⑦生地をスケッパーか包丁で8等分して丸め、ラップをかけて約20分おき、休ませる。(ベンチタイム)

⑧生地をめん棒で直径12cmくらいの円形にのばす。そのとき、外周は薄めにし、まん中をやや厚めにのばすと、包みやすくなる。

自動メニュー
ゆで・蒸し・煮物
手作り中華まん

蒸し
低アミ

約25分

⑨手のひらに生地をのせ、生地のまん中に具を置く。生地が軽く具を包むように手を半握りにしてから生地のふちをつまみ、横のふちを順送りにつまんで生地を手の中で送るようにして、閉じ合わせる。

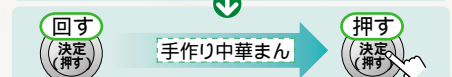
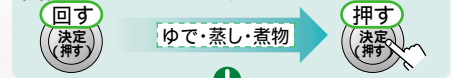
低網にオープン用クッキングペーパーを2枚重ねて敷き、閉じ目を上にして並べる。

ポイント:生地のふちはひっぱるようにして順につまんでいくと、ひだができてきれいに包めます。最後はきっちり閉じないと加熱中に閉じ目が開いてしまいます。

⑩庫内に受皿と低網を入れる。

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
蒸し物(強)で約25分

手作りシュウマイ

◆44kcal(1個) ◆塩分0.3g

材料(20個分)	mL=cc
具	
かに(缶詰)	100g
豚ひき肉	200g
ゆでたけのこ(みじん切り)	40g
玉ねぎ(みじん切り)	1/2個(100g)
しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ1/2
砂糖	大さじ1/2
片栗粉	大さじ1
ごま油	小さじ1/2
こしょう	少々
スープ	20mL
片栗粉(倍量の水で溶く)	大さじ1
グリーンピース	20粒
シュウマイの皮	20枚
オープン用クッキングペーパー	

① 給水タンクに水を入れる。(満水)

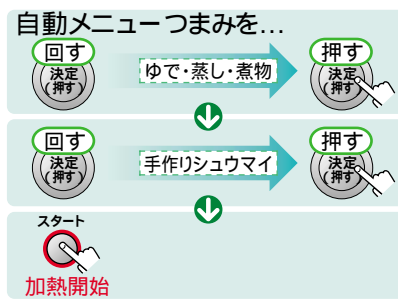
② かに身のうち、30gを飾り用に残し、他の具の全材料をよく混ぜ合わせる。

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込み、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し、飾り用のかに身とグリーンピースをのせる。

低網にオープン用クッキングペーパーを敷き、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。

④ 庫内に受皿と低網を入れる。次の操作をする。



——— 手動するときには ———

蒸し物(強)で約15分



ごはんシュウマイ

◆55kcal(1個) ◆塩分0.3g

材料(16個分)	mL=cc
具	
ごはん	200g
えび	100g
豚ひき肉	100g
玉ねぎ(みじん切り)	1/2個(100g)
しょうが(みじん切り)	大さじ1
青ねぎ(小口切り)	2本
しょうゆ、酒	各大さじ1
塩	少々
スープ	50mL
片栗粉(倍量の水で溶く)	大さじ1
シュウマイの皮	16枚
オープン用クッキングペーパー	

① 給水タンクに水を入れる。(満水)

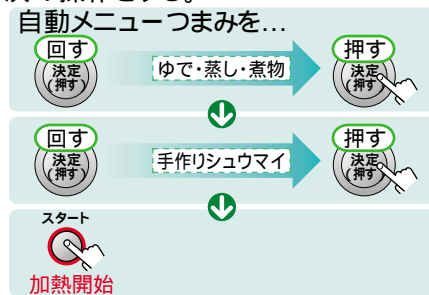
② 具の全材料をよく混ぜ合わせる。(はじめは柔らかいですが、よく混ぜるうちに適度な固さになります)

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込み、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。低網にオープン用クッキングペーパーを敷き、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。

④ 庫内に受皿と低網を入れる。次の操作をする。



——— 手動するときには ———

蒸し物(強)で約15分

肉団子のもち米蒸し

◆61kcal(1個) ◆塩分0.2g

材料(20個分)	mL=cc
肉だんご	
豚ひき肉	200g
青ねぎ(小口切り)	2本
しょうが(みじん切り)	ひとかけ
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ2
塩	小さじ1/3
スープ	50mL
ごま油	大さじ1
片栗粉	大さじ2
もち米(一晩、水に漬けたのち、ザルにあげておく)	150g
オープン用クッキングペーパー	

① 給水タンクに水を入れる。(満水)

② 具の全材料をよく混ぜ合わせる。(はじめは柔らかいですが、よく混ぜてしばらくおくと、肉が水分を吸って適度な固さになります)

③ パットに水気をきったもち米を敷き、2をスプーンですくってもち米の上に落とし、米を表面につけていく。低網にオープン用クッキングペーパーを敷き、肉団子を並べる。

④ ごはんシュウマイ(上記)の4と同じようにする。



水に漬けるときに少量の食紅を加えてピンク色に染めてもきれいです。

蒸しどりのサラダ仕立て

自動メニュー
ゆで・蒸し・煮物
酒蒸し(しっかり)

蒸し
低アミ

約15分

◆177kcal ◆塩分0.9g

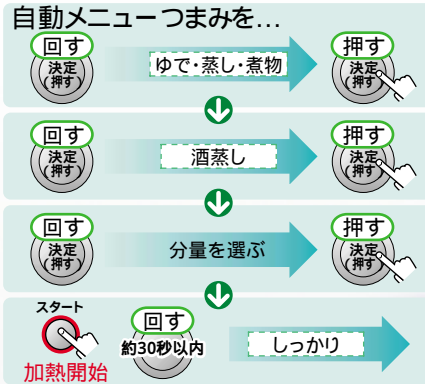
材料(2人分)	mL=cc
とりむね肉	150g
塩、こしょう	各適量
酒	15mL
白ねぎ(細切り)	1/2本
にんじん(細切り)	15g
貝割れ菜	適量
ドレッシング	
しょうゆ、酢	各大さじ1
ごま油	大さじ1/2
粒マスタード	小さじ1/2

*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 とりは身の厚いところを切り開き、塩、こしょうする。底の平らな浅い耐熱容器にとりを重ならないように並べて、酒をかけて2~3分おく。

③ 庫内に受皿と低網を入れ、2の容器をのせる。次の操作をする。



手動でするときは
蒸し物(強)で約15分(4人分は約18分)

④ 加熱後、そぎ切りにして器に盛り、野菜をこんもりとのせて、混ぜ合わせたドレッシングをかける。



たいの姿蒸し

◆61kcal(1/4量) ◆塩分0.5g

材料	
れんごだい	1尾(500g)
A	
塩	小さじ1 1/2
酒	大さじ3
しょうが(せん切り)	10g
B	
青ねぎ(斜め切り)	1本
にんじん(せん切り)	15g
生しいたけ(薄いそぎ切り)	1枚
絹さや(筋を取る)	3枚
塩、片栗粉	各適量

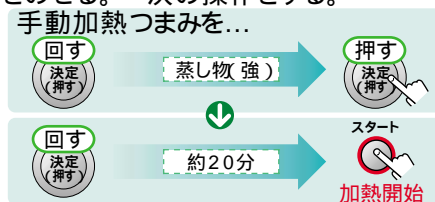
① 給水タンクに水を入れる。(満水)

② たいはうろこを取ってエラと内臓を取り、きれいに洗って水気をきる。背びれ、

腹びれの両側に浅く切り込みを入れ、身の厚いところ、両面に切り込みを入れる。

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

④ 庫内に受皿と低網を入れ、3の容器をのせる。次の操作をする。



加熱後、Bを散らし、延長で約2分加熱する。

手動加熱
蒸し物(強)

蒸し
低アミ



⑤ 蒸し汁を鍋に移して火にかけ、塩で味をととのえ、水溶き片栗粉でとろみをつけて4にかける。

あさりの酒蒸し

◆26kcal ◆塩分0.9g

mL=cc

材料(2人分)

あさり 200g

酒 25mL

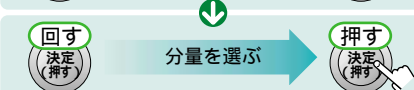
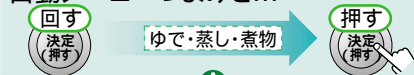
(酒のかわりに白ワインでもよいでしょう)

*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あさりは塩水にしばらくつけて砂を出す。
- ③底の平らな浅い耐熱容器にあさりを重ねるように入れ、酒をふる。

④庫内に受皿と低網を入れ、3の容器をのせる。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 ——
蒸し物(強)で約11分(4人分は約15分)

自動メニュー
ゆで・蒸し・煮物
酒蒸し蒸し
低アミ

約11分



肉の油抜き

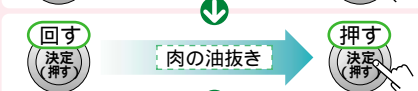
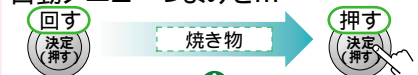
[できる種類と分量]

豚バラ肉(かたまり) 400~800g

とりもも肉 1~3枚(600g)

- ①給水タンクに水を入れる。(満水)
- ②肉は4~5cm角に切る。
とり肉の油抜きをするときは切りません。
- 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、受皿に低網をのせ、肉の脂身を上にのせ、庫内に入れる。

自動メニュー
焼き物
肉の油抜き予熱
付属品は
入れません焼き上げ
低アミ約22分
とり肉は
約18分

スタートを押す。(とり肉の油抜きをするときは皮を上にしてスタート後、約30秒以内にひかえめを選ぶ。)

お願 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。

⑤加熱後、肉を湯で洗う。

—— 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220 で約15分のあと続けて延長で7分加熱、手動加熱つまみで180 に温度変更する。

自動メニュー
ゆで・蒸し・煮物
豚の角煮煮こみ
低アミ

約1時間10分



油抜きした豚バラ肉を使って

豚の角煮

◆817kcal ◆塩分1.8g

材料(4人分)

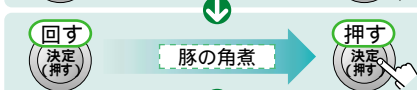
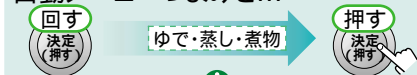
豚バラ肉(かたまり) 800g(油抜き前)

A	
酒	1/2カップ
砂糖、しょうゆ	各大さじ5
にんにく、しょうが(各薄切り)	各ひとかけ
八角	1個
水	2カップ

- ①給水タンクに水を入れる。(満水)
- ②上記の要領で油抜きした肉を深い耐熱容器に入れ、Aを加えて落としブタ(オープン用クッキングペーパーを容器の大きさに合わせて切る)をする。

③庫内に受皿と低網を入れ、その上に2をのせる。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 ——
煮こみで約1時間10分
加熱後、器に盛りつける。

ポイント: 加熱後、煮汁の油浮きが気になるときは、キッチンペーパーを煮汁の表面に当てて油を吸い取るとよいでしょう。

かれのいの煮つけ

◆119kcal(1尾) ◆塩分1.1g

材料(2尾分) mL=cc

かれい 2尾(1尾200g)

A	
水	70mL
砂糖	大さじ1
酒、みりん	各大さじ1½
しょうゆ	大さじ2
オープン用クッキングペーパー	

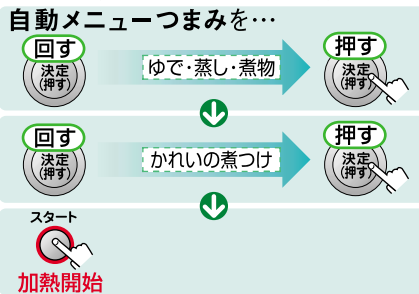
*1尾も自動でできます。(煮汁は2尾のときと同量にします)

① 給水タンクに水を入れる。(満水)

② かれいはうろこを取って頭と尾を切り落とし、内臓を取って水洗いし、切り目を入れる。大きい場合は横半分に切る。

③ 底の平らな深い耐熱容器に2の表を上にして並べてAを加え、落としブタ(オープン用クッキングペーパーを容器の大きさに合わせて切る)をする。

④ 庫内に受皿と低網を入れ、3の容器をのせる。次の操作をする。



——— 手動でするときは ———
煮こみで約25分
加熱後、器に盛りつけて煮汁をはる。



自動メニュー
ゆで・蒸し・煮物
かれいの煮つけ

煮こみ
低アミ

約25分

自動メニュー
ゆで・蒸し・煮物
かれいの煮つけ

煮こみ
低アミ

約25分



いわしのしょうが煮

◆113kcal ◆塩分0.5g

材料(4人分)

いわし 小20尾(360g)

A	
水、砂糖	各大さじ2
みりん、酒、しょうゆ	各大さじ4
土しょうが(せん切り)	適量
オープン用クッキングペーパー	

*2人分も自動でできます。(煮汁は4人分と同量にします)

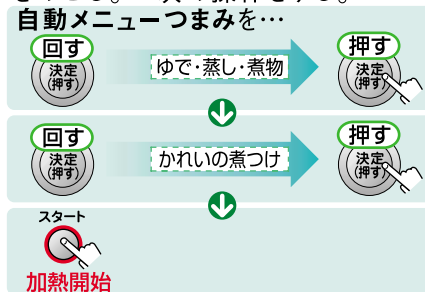
① 給水タンクに水を入れる。(満水)

② いわしはうろこを取って頭を落とし、内臓を取って水洗いする。

③ 底の平らな深い耐熱容器に2を放射状に並べてAを加え、落としブタ(オ

ープン用クッキングペーパーを容器の大きさに合わせて切る)をする。

④ 庫内に受皿と低網を入れ、3の容器をのせる。次の操作をする。



——— 手動でするときは ———
煮こみで約25分

さばのみそ煮

◆238kcal ◆塩分1.2g

材料(4人分)

さば 4切れ(1切れ100g)
八丁みそ 100g
熱湯 150g

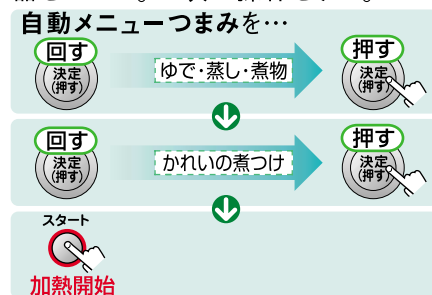
A	
砂糖	大さじ2½
みりん	大さじ3
酒	大さじ2
土しょうが(せん切り)	適量
オープン用クッキングペーパー	

*2人分も自動でできます。(煮汁は4人分と同量にします)

① 給水タンクに水を入れる。(満水)

② 底の平らな深い耐熱容器にさばを重ねないように並べて、熱湯で溶いた八丁みそ、混ぜ合わせたAを加え、落としブタ(オープン用クッキングペーパーを容器の大きさに合わせて切る)をする。

③ 庫内に受皿と低網を入れて、2の容器をのせる。次の操作をする。



自動メニュー
ゆで・蒸し・煮物
かれいの煮つけ

煮こみ
低アミ

約25分

——— 手動でするときは ———
煮こみで約25分

自動メニュー
ゆで・蒸し・煮物
里いもの煮物

煮こみ
低アミ

約50分



アドバイス…庫内から出してそのままさめるまでおいておくと、いっそう味がなじみます。

里いもの煮物

◆161kcal ◆塩分1.6g

材料(4人分)

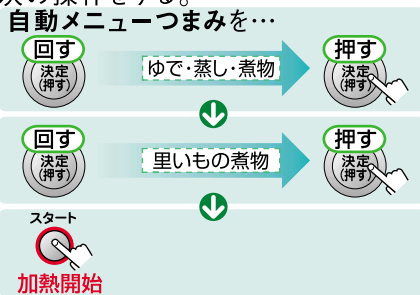
里芋	800g
A	
だし汁	2カップ
薄口しょうゆ	大さじ2
砂糖、みりん	各大さじ3
塩	小さじ1/2
ゆずの皮(せん切り)	適量
オープン用クッキングペーパー	

① 給水タンクに水を入れる。(満水)

② 里いもは皮をむいて塩でぬめりを取り、水で洗って底の平らな深い耐

熱容器に入れ、**A**を加えて、落としブタ(オープン用クッキングペーパーを容器の大きさに合わせて切る)をする。

③ 庫内に受皿と低網を入れ、**2**をのせる。次の操作をする。



手動でするときは

煮こみで約50分

加熱後、ゆずの皮を散らす。



自動メニュー
ゆで・蒸し・煮物
里いもの煮物(ひかえめ)

煮こみ
低アミ

約40分

かぼちの煮物

◆196kcal ◆塩分1.2g

材料(4人分)

かぼちゃ	600g
A	
だし汁	1カップ
砂糖	大さじ3
みりん、酒	各大さじ2
しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1/3

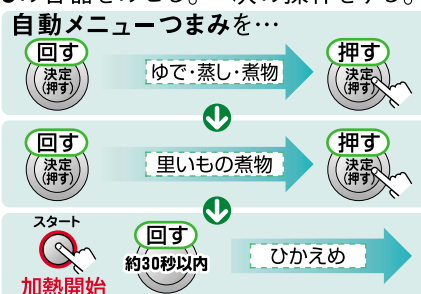
① 給水タンクに水を入れる。(満水)

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 底の平らな深い耐熱容器に**2**と**A**を入れ、落としブタ(オープン用クック

ングペーパーを容器の大きさに合わせて切る)をする。

④ 庫内に受皿と低網を入れ、その上に**3**の容器をのせる。次の操作をする。



手動でするときは

煮こみで約40分

ビーフシチュー

◆610kcal ◆塩分3.2g

材料(4人分)

牛角切り肉(塩、こしょう、薄力粉大さじ2をまぶす)	400g	mL=cc
サラダ油	適量	
赤ワイン	大さじ3	
じゃがいも(乱切り)	2個(300g)	
にんじん(乱切り)	1本(200g)	
玉ねぎ(くし切り)	1個(200g)	
マッシュルーム(缶詰・ホール)	50g	

A	
トマトピューレ	100mL
砂糖	大さじ1
ベイリーフ	1枚
塩、こしょう	各少々
バター	50g
薄力粉	50g
固形ブイヨン	2個
水	3 ¹ / ₂ カップ
オープン用クッキングペーパー	

① 給水タンクに水を入れる。(満水)

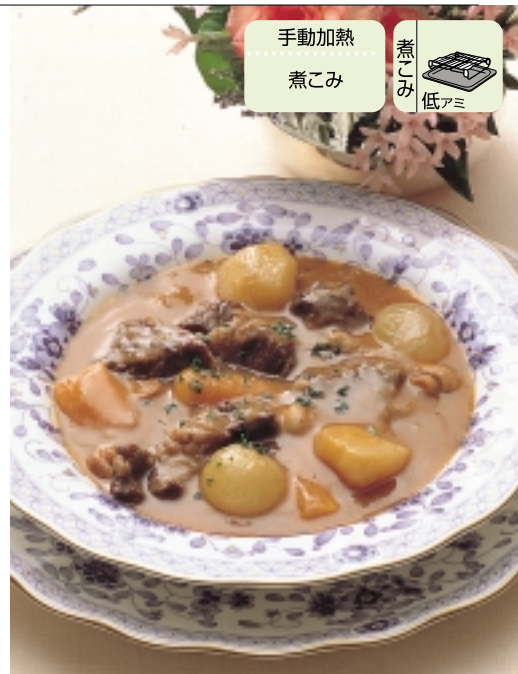
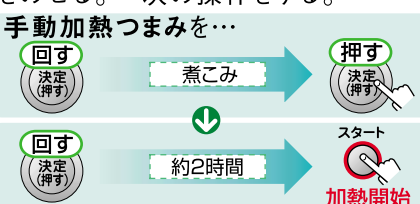
② 熱したフライパンにサラダ油を入れて強火で牛肉に焼き色をつけ、赤

ワインをふりかけて沸とうさせる。牛肉を取り出し、底の平らな深い耐熱容器に入れる。続けてフライパンにサラダ油を入れ、野菜もサッと炒め、**A**とともに牛肉の入った容器に入れる。

③ フライパンにバターを溶かし、弱火で薄力粉を褐色になるまで炒める。固形ブイヨンと水2カップを少しずつ加えてのばし、**2**に加え、残りの水も加える。

④ **2**の容器に落としブタ(オープン用クッキングペーパーを容器の大きさに合わせて切る)をする。

⑤ 庫内に受皿と低網を入れ、**4**の容器をのせる。次の操作をする。



手動加熱

煮こみ

煮こみ
低アミ

※ にんじんを大きめに切る場合は、自動メニューの蒸し・ゆで・煮物 大根・にんじんで加熱しておく、やわらかく仕上がります。