

私たち現代人は、その日、その時をめまぐるしく、あわただしく過ごし、健やかで心豊かな生活をつい忘れがちです。誰もが生活習慣病の予備軍と言われている今日、なんとなく体調がすぐれないと感じる方も多いのではないのでしょうか？ 家族みんなが毎日健康でいきいき暮らせることは、何事にも勝る幸せです。今一度、食生活を見直して、ヘルシオでヘルシーライフをスタートしましょう。

## ローカロリー

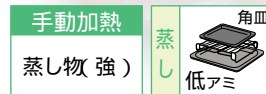
### たらのちり蒸し

カロリー：121kcal 塩分：1.4g

#### 材料(2人分)

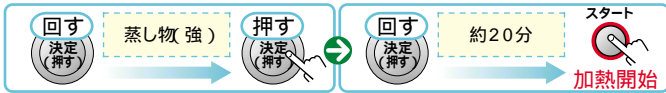
- 生たら ..... 2切れ(1切れ80g)
- 豆腐(8等分に切る) ..... 1/2丁(150g)
- 生しいたけ(石づきを取る) ..... 2枚
- えび(殻、背ワタを取る) ..... 2尾
- A**
- だし汁 ..... 1カップ
- 塩 ..... 小さじ1/4
- 薄口しょうゆ ..... 小さじ1/2

肥満はカロリーの摂りすぎが原因。消費するカロリーよりも摂取するカロリーが多いからです。単にカロリーを制限するのではなく、タンパク質(魚、大豆製品、肉)やビタミン・食物繊維(野菜)などの栄養素はきちんと摂ることが肝心。ヘルシオなら、魚や肉もノンオイルでふっくら蒸せ、フライも少量の油で仕上げます。



1 給水タンクに水を入れる。(満水)

- 2 生たら、生しいたけ、えびに薄く塩をする。角皿に耐熱性の器を2つ並べ、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 庫内に受皿と低網を入れ、角皿をのせる。 次の操作をする。  
手動加熱つまみを...



### とりのしそ蒸し

カロリー：70kcal 塩分：0.7g

#### 材料(2人分)

- とりささ身 ..... 2本(100g)
- 酒、しょうゆ ..... 各大さじ1/2
- 青じそ ..... 5枚
- トマト ..... 1/2個(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 ささ身は筋をとって底の平らな浅い耐熱容器に並べ、酒、しょうゆを加えて下味をつける。
- 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。  
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) 加熱後、漬け汁ごと冷まし、そぎ切りにする。 **アドバイス**...3の加熱後、あら熱がとれれば漬け汁ごと冷蔵庫に入れておくと、身がしまって切りやすくなります。

- 4 青じその半量は細切りにし、飾り用を残して3に加えて混ぜ合わせる。
- 5 皿に薄切りにしたトマト、残りの青じそを敷き、4と細切りの青じそを盛る。

# オクラのささみ巻き

カロリー:82kcal 塩分:0.5g

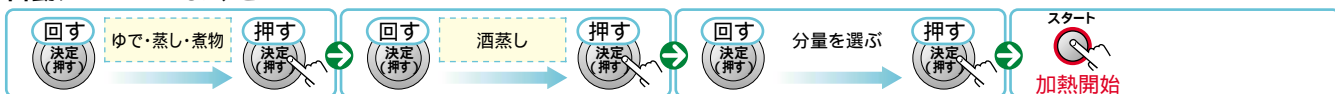
## 材料(2人分)

- ささ身 ..... 2本(100g)
- もろみ ..... 大さじ1
- オクラ ..... 4本

\*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 ささ身は縦半分に観音開きにし、めん棒で軽くたたき、薄くのばす。
- 3 2の両面にもろみをぬる。
- 4 3のささ身を1本ずつラップの上に広げ、がくを取ったオクラを2本ずつ並べて手前から巻き、底の平らな浅い耐熱容器にのせる。
- 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。

### 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	蒸し	約11分
ゆで・蒸し・煮物	酒蒸し	低アミ



# 豚肉のごぼう巻きフライ

カロリー:330kcal 塩分:1g

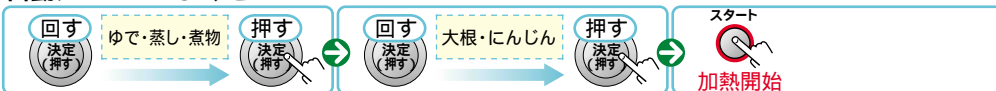
## 材料(2人分)

- こんがりパン粉
- 〔パン粉 ..... 30g
- 〔サラダ油 ..... 大さじ1<sup>1</sup>/<sub>2</sub>
- ごぼう ..... 100g
- 酒、しょうゆ ..... 各大さじ1<sup>1</sup>/<sub>2</sub>
- 豚もも肉(薄切り) ..... 150g
- 塩、こしょう ..... 各少々
- 薄力粉、溶き卵 ..... 各適量

\*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 フライパンにこんがりパン粉の材料を入れ、こまめに混ぜながら中火できつね色になるまで炒める。ごぼうは皮をこそげて洗い、豚肉の幅に合わせて切り、太い部分はたて半分に切って水にさらす。のち、水気をきって、角皿に広げてのせる。(野菜を小ぶりに切った場合は、角皿を使います)
- 3 庫内に受皿と低網を入れ、角皿をのせる。 次の操作をする。

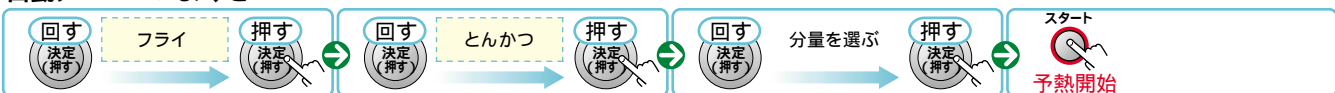
### 自動メニューつまみを...



手動でするときは...蒸し物(強)で約20分

- 4 加熱後、すりこ木などでたたいたのち、縦に2等分に切り、酒としょうゆを合わせたものをかけてあえておく。
- 5 豚肉を広げて6等分し、塩、こしょうする。6等分したごぼうを手前にのせて端から巻く。
- 6 5に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。受皿に低網をのせ、ごぼう巻きを並べる。
- 7 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...



手動でするときは...オープン・予熱ありの250 で8~10分(4人分は12~14分)

- 8 予熱が完了すれば、受皿ごとごぼう巻きを庫内に入れる。スタートを押す。

自動メニュー	予熱	付属品は入れません	焼き上げ	約8分
フライ	とんかつ		低アミ	



## ヘルシーメモ

ごぼうを芯にすることで、ボリュームと歯ごたえがアップ。ごぼうには食物繊維が豊富なため、有害な物質が体内に吸収されるのを妨げ、また、コレステロールのコントロールにも役立ちます。ヘルシオでのフライなら、油量も少なくさらにヘルシー。脂身の少ない豚肉を使うと、よりカロリーが減らせます。

# キャベツハンバーグ

カロリー:211kcal 塩分:1.8g

## 材料(2人分)

キャベツ(せん切り).....1 1/2枚(150g)  
 玉ねぎ(みじん切り).....小1 1/2個(75g)  
 サラダ油.....適量  
 パン粉.....15g  
 牛乳.....大さじ1 1/2  
 合いき肉.....100g  
 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  
 ケチャップ、ウスターソース.....各適量

\*4人分も自動でできます。

自動メニュー		予熱	焼き上げ	角皿	約14分
焼き物	ハンバーグ	低アミ	低アミ		



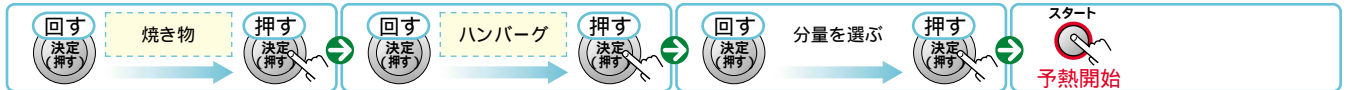
## ヘルシーメモ

肉の量をキャベツでカバーすることで、**カロリー**が抑えられます。しかも、キャベツの甘味でハンバーグの味が一層おいしくなる、一石二鳥のアイデアメニューです。

- 1 給水タンクに水を入れる。(満水)
- 2 フライパンにサラダ油を熱してキャベツと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 ボールに合いき肉と塩を入れてよく練り、2と3、Aを加えて混ぜる。
- 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。

- 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。

### 自動メニューつまみを...



- 7 予熱が完了すれば、5を低網にのせて**スタート**を押す。  
 手動でするときは...ウォーターグリル・予熱ありで約14分(4人分は約18分)

- 8 ケチャップ、ウスターソースを混ぜたものを添える。

# 白身魚のねぎとろ蒸し

カロリー:174kcal 塩分:1.2g

## 材料(2人分)

白身魚.....2切れ(1切れ80g)  
 青ねぎ.....1 1/2本  
 しいも.....50g  
 塩.....小さじ1/4  
 ポン酢しょうゆ.....適量

\*4人分も自動でできます。

自動メニュー		蒸し	約15分
ゆで・蒸し・煮物	酒蒸し	低アミ	



- 1 給水タンクに水を入れる。(満水)
- 2 白身魚は皮に切りこみを入れて塩(分量外)をふり、下味をつける。
- 3 青ねぎは小口切りにし、しいもはすりおろしてボールに入れ、塩を加えて混ぜ合わせる。
- 4 2を底の平らな浅い耐熱容器に入れて3をかける。
- 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。

### 自動メニューつまみを...



- 手動でするときは...蒸し物(強)で約15分(4人分は約18分)  
 加熱後、皿に分け入れてポン酢しょうゆをかける。

# 蒸しどりの カシューナッツソース

自動メニュー	蒸し	約15分
ゆで・蒸し・煮物 (しっかり)	低アミ	

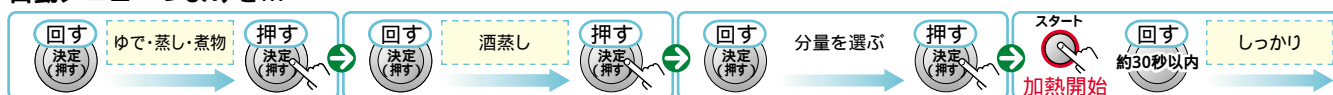


カロリー:201kcal 塩分:1.2g

材料(2人分)	mL=cc
とりもも肉(皮なし).....	1枚(200g)
塩、こしょう.....	各適量
酒.....	20mL
ソース	
カシューナッツ.....	20g
しょうゆ、酢.....	各小さじ2 <sup>1</sup> / <sub>4</sub>
白ねぎ(みじん切り).....	大さじ1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>
しょうが、にんにく(みじん切り).....	各小さじ1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>
ごま油.....	小さじ2 <sup>1</sup> / <sub>3</sub>
一味とうがらし.....	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 とりは半分に切って身の厚いところを切り開き、塩、こしょうをする。  
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。  
自動メニューつまみを...



加熱後、そぎ切りにして器に盛り、混ぜ合わせたソースをかける。  
手動でするときは...蒸し物(強)で約15分(4人分は約18分)

# あじハンバーグ

カロリー:123kcal 塩分:1.4g

材料(2人分)	
もめん豆腐.....	1/4丁(75g)
あじ.....	大1尾(230g)
A	
玉ねぎ(みじん切り).....	小1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> 個(75g)
しょうが(みじん切り).....	ひとかけ
みそ.....	大さじ1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>
しょうゆ.....	大さじ1 <sup>1</sup> / <sub>4</sub>
大根おろし、青じそ.....	各適量
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、キッチンペーパーで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。
- 3 あじは3枚におろして皮をとる。身を細かく刻んで包丁でたたく。
- 4 ボールに2と3、Aを入れて粘りが出るまで混ぜる。  
手にサラダ油をつけて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。
- 5 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...



- 6 予熱が完了すれば、4を低網にのせてスタートを押す。  
加熱後、器に盛り、大根おろしと青じそをのせ、ポン酢しょうゆをかける。  
手動でするときは...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	予熱	約14分
焼き物 ハンバーグ	低アミ	



## ヘルシーメモ

あじの不飽和脂肪酸、豆腐の良質たんぱく質や話題のインフラボンといった、ヘルシー素材の組み合わせなので、普通のハンバーグではコレステロールなどが気になる方も安心して召し上がっていただけます。

# ビタミンたっぷり

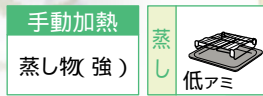
ビタミンには「視力を正常にする」「粘膜の材料になる」「ストレスを跳ね返す」「貧血を予防する」「健康な骨や歯の維持・成長に不可欠」「体内の酸化防止に役立つ」などの働きがあり、人が生きていくうえで、なくてはならない栄養素です。身体全体の機能を正常に保つために、おいしくヘルシーな「ビタミンたっぷりメニュー」を取り入れましょう。

## かれいのねぎ蒸し

カロリー:100kcal 塩分:1.3g

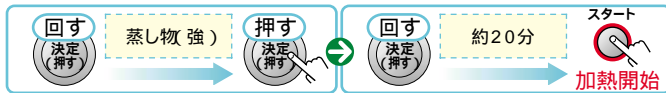
材料(2人分)

かれい	大1尾(200g)
塩	適量
白ねぎ	1 1/2本
キャベツ	1 1/4枚(125g)
A	
しょうゆ	大さじ1
酒	小さじ2
ごま油	小さじ1
レモン汁	小さじ1



- 1 給水タンクに水を入れる。(満水)
- 2 かれいはうろこをひき、内臓を取り出して水洗いし、水気をふき取って表面に切りこみを入れ、塩をふる。
- 3 白ねぎは斜め薄切りに、キャベツは大きめにちぎる。
- 4 底の平らな浅い耐熱容器にキャベツ、白ねぎの半量、かれい、残りの白ねぎの順にのせる。庫内に受皿と低網を入れ、容器をのせる。次の操作をする。

手動加熱つまみを...



加熱後、混ぜ合わせたAをかける。

## 焼きかぼちゃの コロコロサラダ

カロリー:105kcal 塩分:0.4g

材料(2人分)

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



- 1 給水タンクに水を入れる。(満水)
- 2 かぼちゃは、角皿に平たく入れる。
- 3 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。

手動加熱つまみを...



- 4 予熱が完了すれば、2を低網にのせてスタートを押す。加熱後、混ぜ合わせたAであえ、好みの野菜と合わせる。

## かぼちゃの豚肉のせ

カロリー:176kcal 塩分:0.9g

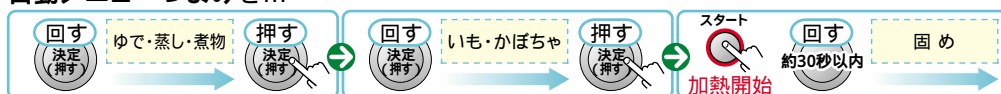
材料(2人分)

豚もも薄切り肉	75g
A	
トマトケチャップ	大さじ1
しょうゆ	小さじ2 <sup>1</sup> / <sub>4</sub>
ウスターソース	大さじ1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>
砂糖	大さじ1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>
しょうが(細切り)	ひとかけ
かぼちゃ	200g

自動メニュー	蒸し 低アミ	角皿	約20分
ゆで・蒸し・煮物	いも・かぼちゃ (固め)		



- 1 給水タンクに水を入れる。(満水)
- 2 豚肉は小切りにして耐熱容器に入れ、Aを加えて混ぜ、約15分漬けこむ。
- 3 かぼちゃは1cm厚さのひと口大に切って角皿に平たく入れる。(野菜を小ぶりに切った場合は、角皿を使います)
- 4 庫内に受皿と低網を入れ、角皿をのせる。 次の操作をする。  
自動メニューつまみを...



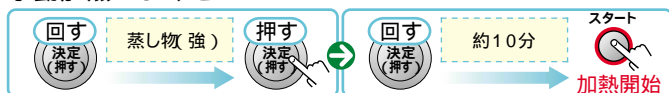
加熱途中、残り時間が約10分のときに取り出す。

小ぶりに切った場合は、早めに火が通ります。

手動でするときは...蒸し物(強)で約20分。

加熱後、かぼちゃを底の平らな浅い耐熱容器に移し、2をのせる。

- 5 庫内に受皿と低網を入れ、4の容器をのせる。
- 6 給水タンクに水を入れる。(満水) 次の操作をする。  
手動加熱つまみを...



## 豚ヒレ肉のアップルソース

カロリー:238kcal 塩分:0.5g

材料(2人分)

豚ヒレ肉	1/2本(200g)	mL=cc
塩、こしょう	各少々	
A		
赤ワイン	25mL	
しょうゆ	小さじ1 <sup>1</sup> / <sub>4</sub>	
りんご(紅玉)	1個(250g)	
B		
レモン汁	大さじ1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>	
砂糖	25g	
食紅	少々	
コーンスターチ	大さじ1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>	
塩、こしょう	各少々	

手動加熱	蒸し 低アミ
蒸し物(強)	



- 1 給水タンクに水を入れる。(満水)
- 2 豚肉は、フォークで数カ所穴をあけて塩、こしょうをすりこみ、ビニール袋に入れてAを加えて約30分漬けこんだのち、漬け汁ごと底の平らな浅い耐熱容器に入れる。
- 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。  
手動加熱つまみを...
- 4 加熱後、1cm厚さに切って皿に並べる。りんごは4つ割りにして皮と芯を取る。大きさをそろえて厚めのいちょう切りにし、すぐに塩水にさらす。のち、水気をきって鍋に入れ、Bを加えて火にかける。やわらかくなれば、マッシャーでつぶして煮つめ、コーンスターチを大さじ2の水で溶いたものを加えて塩、こしょうで味をととのえる。
- 5 4の豚肉にアップルソースを添える。

# 不飽和脂肪酸

青魚には、不飽和脂肪酸が多く含まれています。  
 血中コレステロールをたまりさせないだけでなく、たまっているコレステロールを取り除く効果があり、  
 血栓症や動脈硬化などの防止に役立ちます。

## さばのオイルマリネ

カロリー: 306kcal 塩分: 1.1g

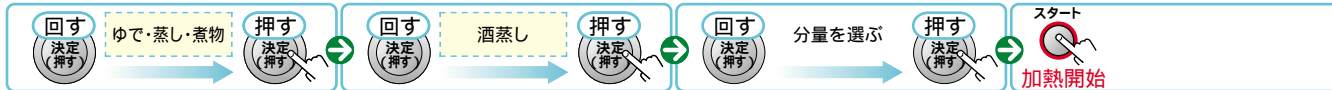
材料(2人分)	mL=cc
さば(上身)	100g
A	
白ワイン	50mL
塩	大さじ1/2
ベイリーフ	1枚
こしょう	少々
B	
トマト(みじん切り)	小1/2個(50g)
玉ねぎ(薄切り)	小1/2個(75g)
レモン汁	1/2個分
オリーブオイル	50mL

\*4人分も自動でできます。

自動メニュー	蒸し	約11分
ゆで・蒸し・煮物	酒蒸し	低アミ



- 1 給水タンクに水を入れる。(満水)
- 2 さばは骨を抜いて底の平らな浅い耐熱容器に入れ、Aを加えて約1時間漬けこむ。
- 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。  
**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)

- 4 3のさばの皮を取り、軽くほぐしてBの中に加えて冷蔵庫で約30分漬け込む。

## いわしのごま焼き

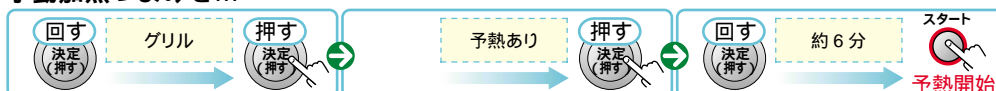
カロリー: 201kcal 塩分: 0.9g

材料(2人分)	
いわし	6尾(150g)
A	
しょうゆ、みりん	各大さじ1
砂糖	大さじ1/2
しょうが(すりおろす)	5g
片栗粉	小さじ1
ごま	適量

手動加熱	予熱	付属品は入れません	焼き上げ
グリル			高アミ



- 1 いわしは手開きにして中骨を取る。
- 2 1とAをビニール袋に入れ、約10分漬けこむ。
- 3 予熱する。(付属品・食品は入れません) 次の操作をする。  
**手動加熱つまみを...**




- 4 予熱が完了すれば、受皿に油をぬった高網をのせ、汁気をきった2を皮を下にして並べる。漬け汁に同量の水で溶いた片栗粉を加えたものを表面にぬってごまをふり、庫内に入れる。スタートを押す。

# さんまのみぞれ酢かけ

カロリー:216kcal 塩分:1g

材料(2人分)

さんま ..... 1尾(170g)  
 大根 ..... 150g  
 A  
 酢 ..... 大さじ1 1/2  
 砂糖 ..... 小さじ2 1/4  
 塩 ..... 少々  
 きゅうり ..... 1/4本  
 しょうが ..... ひとかけ

自動メニュー	予熱	付属品は 入れません	焼き上げ 高アミ	約16分
焼き物	魚の塩焼き (丸身)			




- 1 給水タンクに水を入れる。(満水)
- 2 さんまの塩焼き(65ページ)の3~4と同じようにしてさんまを焼く。  
加熱後、身を軽くほぐしてボールに入れる。
- 3 大根はすりおろして軽く水気をきり、Aを加えて混ぜ合わせる。
- 4 きゅうりは5mm角のあられ切り、しょうがはせん切りにする。
- 5 2に、3、4を加えて混ぜ合わせる。

# さばの紙包み焼き

カロリー:204kcal 塩分:1.4g

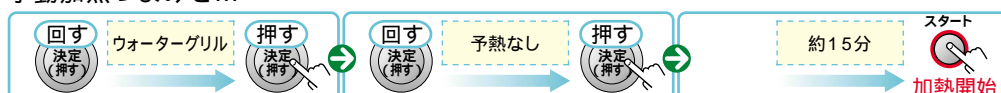
材料(2人分)

さば ..... 2切れ(1切れ80g)  
 塩 ..... 適量  
 しめじ ..... 1/2パック(50g)  
 えのきだけ ..... 1/2袋(50g)  
 生しいたけ ..... 2枚(40g)  
 にんじん ..... 1/8本(25g)  
 にんにく(薄切り) ..... ひとかけ  
 しょうゆ、みりん ..... 各大さじ1  
 オープン用クッキングペーパー(35x25cm)・2枚

手動加熱	焼き上げ	
ウォーター グリル	低アミ	



- 1 給水タンクに水を入れる。(満水)
- 2 さばは塩をふってしばらくおき、水気をふき取る。
- 3 しめじとえのきだけは汚れた部分を切り落とし、しめじは小房に分け、えのきだけは3cm長さに切る。  
生しいたけは石づきを取って薄切りにする。にんじんは型抜きし、薄切りにする。
- 4 オープン用クッキングペーパーの中央に2を1切れずつおき、にんにくと3を2等分にしてのせる。
- 5 しょうゆとみりんを混ぜたものを大さじ1ずつかける。こぼれないように包んで、端をホッチキスでとめる。
- 6 庫内に受皿と低網を入れ、5をのせる。 次の操作をする。  
手動加熱つまみを...



# あじのハーブ蒸し

カロリー:105kcal 塩分:0.7g

材料(2人分)

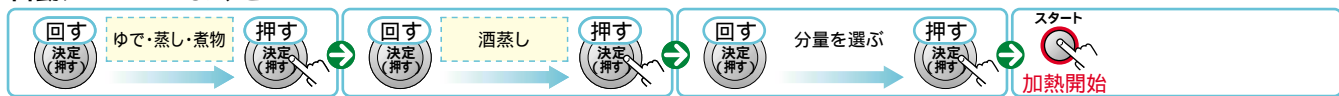
- あじ ..... 中1尾(1尾140g)
- だし昆布(7cm角) ..... 1枚
- 塩 ..... 小さじ1/4
- こしょう ..... 少々
- A
  - 白ワイン ..... 大さじ1 1/2
  - 酢 ..... 大さじ1/2
  - オレガノ(ドライ)、バジル(ドライ) ..... 各適量
  - 好みの野菜 ..... 適量

\*4人分も自動でできます。

自動メニュー	蒸し	約11分
ゆで・蒸し・煮物	酒蒸し	低アミ



- 1 給水タンクに水を入れる。(満水)
- 2 あじは3枚におろす。  
底の平らな浅い耐熱容器にだし昆布を敷き、あじを並べて、塩、こしょうをし、A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。  
自動メニューつまみを...



手動ですときは...蒸し物(強)で約11分(4人分は約15分)  
好みの野菜とともに盛り、蒸し汁をかける。

# あじのしょうが煮

カロリー:91kcal 塩分:0.9g

材料(4人分)

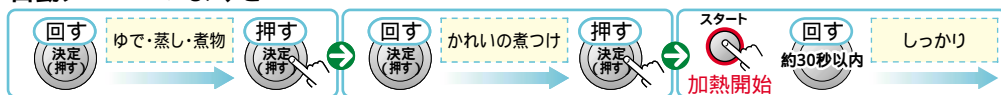
- あじ ..... 2尾(1尾240g)
- しょうが ..... 30g
- たけのこの水煮 ..... 100g
- A
  - 水 ..... 300mL
  - しょうゆ ..... 50mL
  - みりん ..... 30mL
  - 砂糖 ..... 大さじ2
  - 貝割れ菜 ..... 1/2パック(50g)
  - オープン用クッキングペーパー

\*2人分も自動でできます(煮汁は4人分と同量にします)

自動メニュー	蒸し	約35分
ゆで・蒸し・煮物	かれいの煮つけ(しっかり)	低アミ



- 1 給水タンクに水を入れる。(満水)
- 2 あじは、うろこをひき、ぜいごをそぎ取って内臓を取り、頭を切り落として水洗いした後、4cm長さの筒切りにする。
- 3 しょうがは薄切りにする。たけのこはひと口大に切る。
- 4 底の平らな深い耐熱容器に2、3、Aを入れて落としブタ(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。
- 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。  
自動メニューつまみを...



手動ですときは...煮こみで約35分  
加熱後、器に盛り、煮汁をすくって魚にかけ、小切りにした貝割れ菜を散らす。

# いわしのトマト焼き

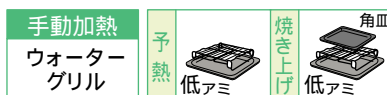
カロリー:160kcal 塩分:0.9g

材料(2人分)

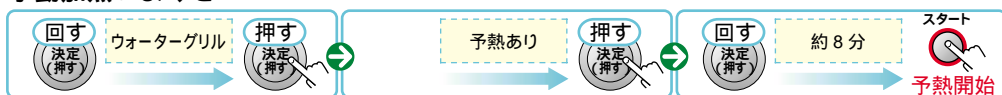
いわし ..... 2尾(1尾100g)  
塩、こしょう ..... 各少々  
マスタード ..... 大さじ1/2

A

トマト(種を取ってみじん切り) .....  
..... 小1/2個(50g)  
玉ねぎ(みじん切り) ..... 1/8個(25g)  
パセリ(みじん切り) ..... 2g  
青ねぎ(みじん切り) ..... 1本  
にんにく(みじん切り) ..... 1/2かけ  
オレガノ、バジル(ドライ) ..... 各小さじ1/2  
塩、こしょう ..... 各少々  
オリーブオイル ..... 小さじ1  
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 いわしは頭を落とし、開いて内臓と中骨を取る。小骨の部分を包丁でそぎ、オープン用クッキングペーパーを敷いた角皿に並べる。塩、こしょうして身の面にマスタードをぬる。
- 3 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。  
手動加熱つまみを...



- 4 Aを混ぜ合わせてソースを作り、いわしの身の面にのせる。

- 5 予熱が完了すれば、低網に4の角皿をのせて、スタートを押す。

# ぶりの酢煮

カロリー:218kcal 塩分:0.7g

材料(2人分)

ぶり ..... 2切れ(1切れ80g)

A

酒 ..... 大さじ11/2  
塩 ..... 少々

B

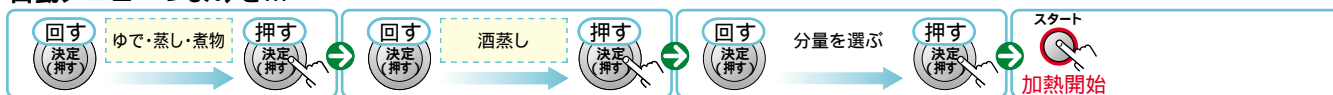
だし汁 ..... 1/4カップ  
米酢 ..... 大さじ2  
砂糖、酒 ..... 各小さじ1  
薄口しょうゆ ..... 大さじ1  
白ねぎ、おろししょうが ..... 各適量

\*4人分も自動でできます。



アドバイス... さわらでもおいしくできます。

- 1 給水タンクに水を入れる。(満水)
- 2 ぶりは、1切れを3等分して底の平らな浅い耐熱容器に重ならないように並べ、Aをかけて10分ほどおく。
- 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。  
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)  
加熱後、器に盛る。

- 4 鍋にBを入れて煮立て、ぶりにかける。  
細切りにした白ねぎとおろししょうがをのせる。

# 鉄&カルシウム

貧血の主な原因は鉄不足。女性は特に貧血を招きやすいので注意が必要ですね。  
野菜に含まれるビタミンCは鉄の補給を助ける効果があるので  
野菜とともにバランスよく食べるのが有効です。  
また、カルシウムは骨や歯の材料であることはもとより、血液にも含まれていて  
血液の凝固の促進や筋肉の収縮、神経の働きを助けています。  
血液のカルシウムが不足すると骨から補充するため、  
骨がもろくなるのを防ぐためにも日々の食事で補うことが大切です。

## 豆腐のわかめ蒸し

カロリー:155kcal 塩分:3.5g

材料(2人分)

- もめん豆腐 …… 1丁(300g)
- たらこ …… 1/2腹(25g)
- 酒 …… 大さじ1/2
- わかめ(もどしたもの) …… 40g
- えのきだけ …… 1/2袋(50g)
- 青ねぎ、ポン酢しょうゆ …… 各適量



- 1 給水タンクに水を入れる。(満水)
- 2 豆腐は2cm角に切り、たらこは身をしごき出し、酒でのばす
- 3 わかめ、えのきだけは3cm長さに切ってボールに入れ、2のたらこを加えて混ぜ合わせる。
- 4 角皿に耐熱性の器を2つ並べ、2の豆腐を等分に入れて3を等分にのせる。庫内に受皿と低網を入れ、角皿をのせる。 次の操作をする。  
手動加熱つまみを...

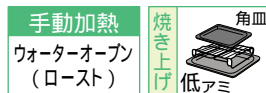


## とりレバーのサラダ

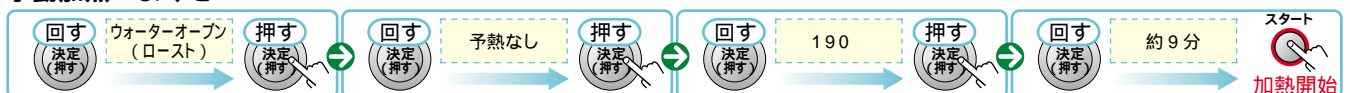
カロリー:112kcal 塩分:0.9g

材料(2人分) mL=cc

- とりレバー …… 100g
  - 塩 …… 少々
  - A
    - しょうゆ …… 大さじ1
    - 砂糖 …… 大さじ1/2
    - にんにく(薄切り) …… 1/4かけ
    - 塩、こしょう …… 各少々
  - レタス …… 2 1/2枚(100g)
  - きゅうり …… 1/2本(50g)
  - セロリ …… 1/4本(25g)
  - B
    - サラダ油 …… 35mL
    - みりん …… 大さじ1
    - しょうゆ …… 小さじ2 1/4
    - 赤みそ …… 大さじ1/2
- 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 とりレバーは血合いと脂肪を切り取ってよく水洗いし、冷たい塩水に漬け、血抜きしておく。
- 3 2の水気をきって、Aに約30分漬けこむ。
- 4 レタスは1cm幅に、きゅうりは5mm幅の輪切りに、セロリは薄切りにする。
- 5 角皿にオープン用クッキングペーパーを敷き、汁気をきった3をのせる。
- 6 庫内に受皿と低網を入れ、角皿をのせる。 次の操作をする。  
手動加熱つまみを...



加熱後、一口大に切る。

- 7 4、6を皿に盛り、混ぜ合わせたBをかける。

# えびのサラダ

カロリー:129kcal 塩分:1g

材料(2人分) mL=cc  
 らっきょう(酢漬け・甘くないもの) 50g  
 レタス 60g  
 えび(小さめのもの) 100g  
 白ワイン 25mL  
 フレンチドレッシング(市販のもの) 大さじ1<sup>1</sup>/<sub>2</sub>

\*4人分も自動でできます。

自動メニュー	蒸し 低アミ	約7分
ゆで・蒸し・煮物 (ひかえめ)		

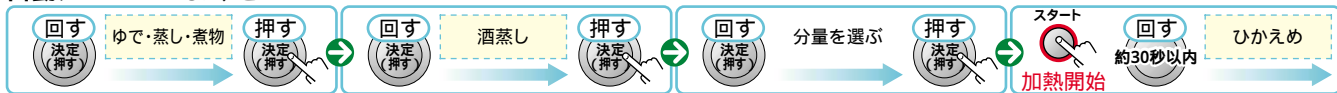


- 1 給水タンクに水を入れる。(満水)
- 2 らっきょうは粗みじん切りにする。レタスは細切りにして水にさらしておく。

3 小えびは背わたを取り、底の平らな浅い耐熱容器に入れて白ワインを加える。

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7分(4人分は約8分)

5 加熱後、殻をとる。

6 2のらっきょうと5をボールに入れ、フレンチドレッシングを加えて混ぜ合わせ、味をなじませる。

7 皿に水気をきったレタスを敷き、6を盛る。

# ピーマンとツナのチーズ焼き

カロリー:126kcal 塩分:0.5g

材料(2人分)  
 ピーマン(細切り) 1/2袋(75g)  
 玉ねぎ(細切り) 1/4個(50g)  
 ツナ(缶詰) 45g  
 塩、こしょう 各少々  
 ピザ用チーズ 25g

手動加熱	焼き上げ 低アミ
ウォーターグリル	

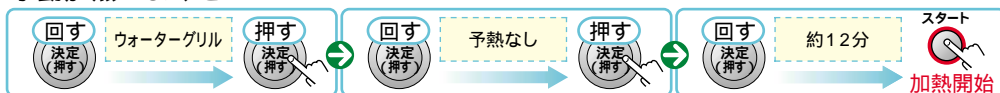


アドバイス...お好みでサルサソースをかけてもよいでしょう。

- 1 給水タンクに水を入れる。(満水)
- 2 フライパンにサラダ油を熱してピーマンと玉ねぎを炒め、水気をきる。
- 3 2にツナをほぐして入れ、塩、こしょうをして混ぜ合わせる。底の平らな浅い耐熱容器に入れ、ピザ用チーズを散らす。

4 庫内に受皿と低網を入れ、3をのせる。 次の操作をする。

手動加熱つまみを...



# 煮豆腐

カロリー:147kcal 塩分:1.4g

材料(2人分)  
 もめん豆腐 1/2丁(150g)  
 A  
 しめじ(ほぐす) 1/2パック(50g)  
 生しいたげ(細切り) 1枚(20g)  
 酒、薄口しょうゆ 各大さじ1  
 卵 M2個  
 青ねぎ 適量  
 のり(細切り) 適量

手動加熱	蒸し 低アミ
蒸し物(強)	



- 1 給水タンクに水を入れる。(満水)
- 2 角皿に耐熱性の器を2つ並べ、豆腐を2等分して入れ、その上にAを等分に分け入れる。溶きほぐした卵をかける。

3 庫内に受皿と低網を入れ、角皿をのせる。 次の操作をする。

手動加熱つまみを...



加熱後、青ねぎとのりを散らす。

# 大豆イソフラボン

欧米では、日本人の長寿、そして骨粗鬆症や更年期障害、乳がん等の発生率の低さの秘密を“大豆イソフラボン”だとしているとも言われています。  
豆や豆製品をこまめに無意識に取り入れていた、昔ながらの知恵や食習慣がやっぱり健康の維持には大切なんですね。  
日本人に合う食材だけにアレンジがしやすく、バリエーションも広げやすいので、いろいろ工夫を凝らし毎日の食卓に欠かさないよう心がけましょう。

## ポークビーンズ

カロリー:292kcal 塩分:2.7g

材料(4人分)

豚もも肉(かたまり) 300g  
玉ねぎ 1個(200g)  
トマトの水煮 1缶(総量400g)

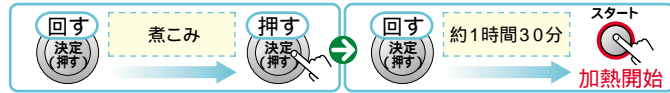
A  
大豆の水煮 200g  
白ワイン 大さじ2  
ベイリーフ 1枚  
固形ブイヨン 2個  
バター 20g  
塩、こしょう 各少々  
オープン用クッキングペーパー

手動加熱  
煮こみ 焼き上げ 低アミ

- 1 給水タンクに水を入れる。(満水)
- 2 豚もも肉は8mm角の拍子木切り、玉ねぎはみじん切りにする。トマトの水煮は実を粗く刻む。
- 3 底の平らな深い耐熱容器に2、Aを入れて混ぜる。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をのせる。 次の操作をする。  
手動加熱つまみを...



## 豆豆コロッケ

カロリー:254kcal 塩分:2g

材料(2人分)

こんがりパン粉  
パン粉 15g  
サラダ油 小さじ2 1/4  
もめん豆腐 1/2丁(150g)  
ゆで枝豆 50g(正味)  
サラダ油 少々  
玉ねぎ(みじん切り) 1/4個(50g)  
牛ひき肉 50g  
塩 小さじ1/4  
こしょう 少々  
しょうゆ 大さじ1/2  
薄力粉、溶き卵 各適量  
好みのソース 適量  
\*4人分も自動でできます。

自動メニュー  
フライ とんかつ 予熱 付属品は入れません 焼き上げ 低アミ 約8分

- 1 フライパンにこんがりパン粉の材料を入れ、きつね色になるまで炒める。
- 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:**水きりが充分でないとコロッケが柔らかくなりすぎて、扱いにくくなります。
- 3 枝豆は軽くマッシャーでつぶし、水につけて浮いた薄皮を捨てて水気をきる。



- 4 豆腐を手で割ってボールに入れて枝豆を加え、混ぜる。
- 5 フライパンにサラダ油を入れて玉ねぎをよく炒め、牛ひき肉を加えてさらに炒めて塩、こしょうして冷ます。
- 6 4に5としょうゆを加えてよく混ぜ、4等分して俵形に成形する。薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。受皿に低網をのせてコロッケを並べる。コロッケが柔らかい場合は、コロッケを角皿に並べ、角皿を低網にのせてください。
- 7 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...



- 予熱が完了すれば、受皿ごとコロッケを庫内に入れる。スタートを押す。  
手動ですときは... オープン・予熱ありで8~10分(4人分は12~14分)

- 8 好みのソースを添える。

## 豆腐グラタン

カロリー:320kcal 塩分:1.4g

材料(2人分)

薄力粉 ..... 15g  
 バター ..... 15g  
 明太子 ..... 1/4腹(25g)  
 牛乳 ..... 1カップ  
 塩、こしょう ..... 各少々  
 絹ごし豆腐 ..... 1丁(300g)  
 トマト ..... 1/2個(100g)  
 ピザ用チーズ ..... 30g  
 パセリ(みじん切り) ..... 適量

\*4人分も自動でできます。

自動メニュー

焼き物 グラタン



約15分



- 給水タンクに水を入れる。(満水)
- マカロニグラタン(70ページ)の2~4を同じようにし、牛乳を加える前に薄皮を取った明太子を加えて混ぜ、ソースを作る。
- 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り、2cm角に切る。トマトは半分に切って種を取り、2cm角に切る。
- 薄くバター(分量外)をぬったグラタン皿2皿に2のソースの1/3量、3を2等分に分け入れる。残りのソースを等分に分けてピザ用チーズを散らし、角皿に並べる。
- 庫内に受皿と高網を入れ、4の角皿をのせる。 次の操作をする。

自動メニューつまみを...



手動でするときは...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)  
 加熱後、パセリを散らす。

## 油揚げの納豆づめ

カロリー:179kcal 塩分:0.4g

材料(2人分)

A

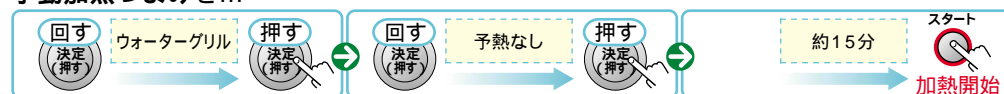
青ねぎ(小口切り) ..... 1/2本  
 納豆 ..... 100g  
 卵 ..... M 1/2個  
 しょうゆ ..... 小さじ1/2  
 塩 ..... 少々  
 油あげ ..... 1枚  
 しょうゆ ..... 適量

手動加熱

ウォーター  
グリル

- 給水タンクに水を入れる。(満水)
- 油あげは半分に切って袋状に開き、熱湯をかけて油抜きし、水気を絞る。よく混ぜ合わせたAを詰めてつまようじでとめ、低網にのせる。
- 庫内に受皿と低網を入れる。 次の操作をする。

手動加熱つまみを...



加熱後、切り分けてしょうゆをかける。

## 雪見豆腐

カロリー:59kcal 塩分:0.4g

材料(2人分)

大根 ..... 100g  
 だし昆布(3cm角) ..... 2枚  
 絹ごし豆腐 ..... 1/2丁(150g)

A

だし汁 ..... 1/2カップ  
 みりん ..... 小さじ1  
 薄口しょうゆ ..... 小さじ1/4  
 塩 ..... 少々

手動加熱

蒸し物(強)



- 給水タンクに水を入れる。(満水)
- 大根はすりおろしてから水気をきる。
- 角皿に耐熱性の器を2つ並べ、それぞれに昆布を敷いて、4等分に切った豆腐、2を等分に入れ、混ぜ合わせたAをかける。
- 庫内に受皿と低網を入れ、角皿をのせる。 次の操作をする。

手動加熱つまみを...



# 黒酢メニュー

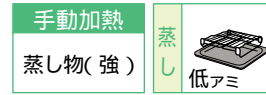
健康調味料の代表選手である、“酢”。  
中でも、黒酢はアミノ酸が豊富で、疲労回復や美肌効果があり、  
血糖値や血圧を正常に保つとされ、最近、人気が急上昇していますね。  
初めは独特の香りや味が気になるかもしれませんが、照り焼きのたれに応用したり、  
香味野菜を使ったメニューにかけたりすると通常の酢とはまた違った深いコクが味わえ、  
日常的に黒酢を摂るきっかけになります。

## あさりの黒酢蒸し煮

カロリー:38kcal 塩分:1.1g

材料(2人分)

あさり	200g
キャベツ	150g
えのきだけ	1/2袋(50g)
A	
砂糖、しょうゆ	各大さじ1/2
黒酢	大さじ1 1/2
塩	少々



- 1 給水タンクに水を入れる。(満水)
- 2 あさは塩水にしばらくつけて砂を出す。キャベツはざく切りに、えのきだけは石づきを取り、半分に切る。
- 3 底の平らな浅い耐熱容器に2を入れ、混ぜ合わせたAをかける。
- 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。  
手動加熱つまみを...



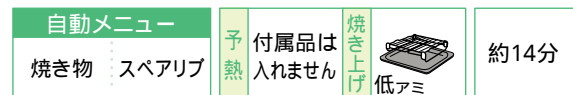
## スペアリブの黒酢風味焼き

カロリー:398kcal 塩分:1g

材料(2人分)

豚肉スペアリブ	300g
たれ	
しょうゆ	大さじ2
黒酢、酒	各大さじ1
はちみつ	大さじ1 1/2
にんにく(すりおろす)	ひとかけ
塩、こしょう	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 ビニール袋にスペアリブとたれ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。(肉を漬けたたれは残しておく)
- 3 予熱する。(付属品・食品は入れません) 次の操作をする。  
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14分(4人分は約17分)
- 5 加熱後、器に盛り、鍋で沸騰させたたれをかける。

# さばの黒酢照り焼き

カロリー：216kcal 塩分：1.2g

材料(2人分)

- さば ..... 2切れ(1切れ100g)
- たれ
  - 黒酢、しょうゆ ..... 各大さじ1 $\frac{1}{2}$
  - みりん ..... 大さじ1

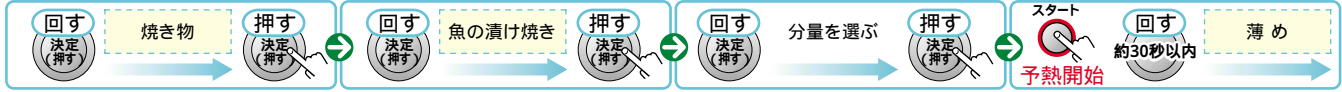
\*4人分も自動でできます。

自動メニュー	予熱	付属品は入れません	焼き上げ 高アミ	約7分
焼き物	魚の漬け焼き (薄め)			



1 さばは皮に切り目を入れる。ビニール袋にさばとたれを入れ、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、たれをよくからめたさばを表側を上にして並べ、庫内に入れる。  
スタートを押す。(たれは残しておく。)  
手動ですときは...グリル・予熱ありで約7分(4人分は約8分)

4 野菜と共に盛りつけ、煮詰めたたれをかける。

# 蒸しぎょうざの黒酢かけ

カロリー：239kcal 塩分：1g

材料(24個分)

- えび ..... 40g
- キャベツ(みじん切り) ..... 1 $\frac{1}{2}$ 枚(150g)
- 塩 ..... 小さじ $\frac{1}{4}$
- 豚ひき肉 ..... 150g
- 水 ..... 大さじ1 $\frac{1}{2}$
- 白ねぎ(みじん切り) ..... 大さじ1 $\frac{1}{2}$
- A
  - しょうが(みじん切り) ..... 大さじ $\frac{3}{4}$
  - しょうゆ、酒 ..... 各小さじ2
  - 塩 ..... 小さじ $\frac{1}{4}$
  - こしょう ..... 少々
- ぎょうざの皮 ..... 24枚
- 片栗粉(倍量の水で溶く) ..... 大さじ $\frac{3}{4}$
- B
  - 黒酢 ..... 大さじ1 $\frac{1}{2}$
  - ごま油 ..... 小さじ1 $\frac{1}{2}$
  - ラー油、しょうゆ ..... 各適量
  - 香菜(シャンツァイ) ..... 適量
- オープン用クッキングペーパー

自動メニュー	蒸し	低アミ	約12分
ゆで・蒸し・煮物	蒸し ぎょうざ		

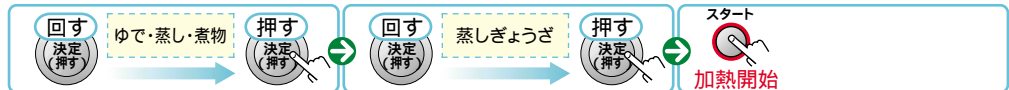


- 1 給水タンクに水を入れる。(満水)
- 2 えびは殻をむいて尾と背ワタを取り、包丁で粗くきざむ。
- 3 キャベツに塩をして、しんなりさせ、水気を絞る。  
豚ひき肉にえび、キャベツ、Aを加え、よく練り混ぜる。

4 ぎょうざの皮に具をのせ、皮の周囲に水をぬり、ひだを寄せながら包む。

5 低網にオープン用クッキングペーパーを敷く。ぎょうざのひだのとがった部分を水溶き片栗粉にひたし、オープン用クッキングペーパーに間隔をあけて並べる。

6 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...



手動ですときは...蒸し物(強)で約12分  
皿に盛って、香菜をちらし、合わせたBをかける。