

**SHARP**®

クックブック(取扱説明編/料理編)

ウォーターオープン 家庭用  
業務用として使用しないでください。

エーエックスエイチシー  
形名 **AX-HC1**

ヘルシオ

**Healsio**

**COOK  
BOOK**

お買いあげいただき、まことにありがとうございました。

このクックブック(取扱説明編/料理編)をよくお読みのうえ、正しくお使いください。

ご使用前に、「安全上のご注意」を必ずお読みください。

お読みになった後は、いつでも見られる所に必ず保管してください。

# 料理編の料理をお作りになる前に

## 自動でできる分量の範囲

材料表の分量と、\*印の分量が自動でできます。  
 人数分を選ぶ画面があるメニューの場合、1人分のときは[2人分]を、3人分のときは[4人分]を選んでください。  
 人数分を選ぶ画面がないメニューは、選択する必要はありません。  
 \*印がないメニューは、材料表の分量で調理してください。

## カロリー・塩分

健康管理に役立ててください。  
 科学技術庁資源調査会編の「五訂日本食品標準成分表」に基づき、辻学園栄養専門学校にて計算したものです。  
 「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。カロリーに特に分量の記載のないものは1人分です。

## お総菜

### とりのトマトソースがけ

356kcal ◆塩分1.8g

材料(2人分)	分量
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	大きじ1/2
にんにく(薄切り)	1/2かけ
A	
塩	小さじ1/3
レモン汁	大きじ1/2
パセリ	少々

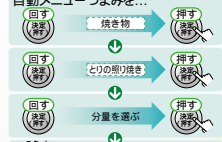
\*4人分も自動でできます。

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。

自動メニューつまみを...



予熱開始

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。

自動メニュー又は手動を表しています。

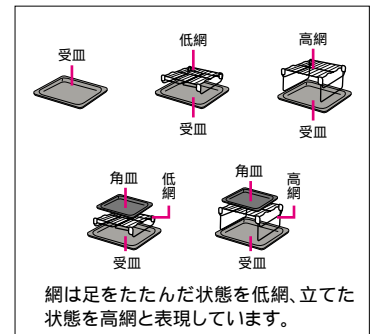
本体操作パネル焼き物/とりの照り焼きなどの自動メニューのジャンルや手動の使用キーを表しています。

## 付属品

主な加熱の付属品を示しています。

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ない付属品の使い方は、製品が故障する恐れがありますのでご注意ください。

## 付属品の組み合わせ



網は足をたたんだ状態を低網、立てた状態を高網と表現しています。

## 加熱時間の目安

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

予熱をしてから焼くメニューは、予熱時間は含んでいません。

## 作り方文章中のことは

手動でするときは  
手動ですときの目安です。

自動加熱はマイコンが微妙な火加減をコントロールしているため、自動加熱の内容と『手動でするときは』の内容が異なることがあります。

手動加熱  
設定は目安です。様子を見ながら加熱してください。



## 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、大きじ=15mL、小さじ=5mLを使用しています。

1mL=1ccです。

グラムで表示しているものは、はかりを用いて計量してください。特に、「お菓子・パン」の粉類を計量カップを用いて量ると誤差が生じ、うまくできないことがあります。

お料理の写真は盛りつけ例です。

## とりのトマトソースがけ

◆356kcal ◆塩分1.8g

材料(2人分)

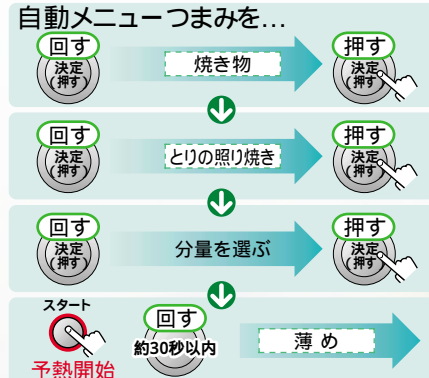
とりもも肉	1枚(250g)
塩、こしょう	各適量
トマト	1個(150g)
青じそ(1cm角に切る)	5枚
オリーブオイル	大さじ1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>
にんにく(薄切り)	1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> かけ
<b>A</b>	
塩	小さじ1 <sup>1</sup> / <sub>3</sub>
レモン汁	大さじ1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>
こしょう	少々

\*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。

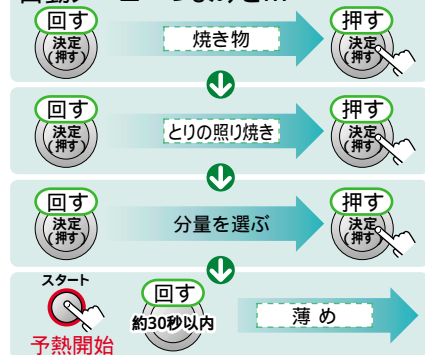
① 給水タンクに水を入れる。(満水)

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)

## 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)

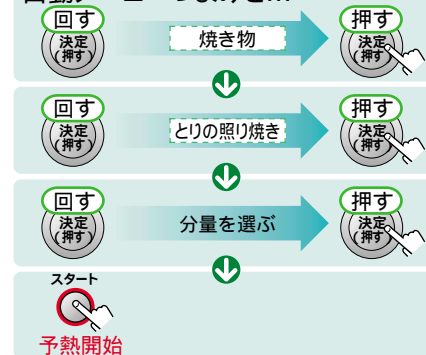
② とり肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開く。



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かんざしで約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かんざしで焼くため、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

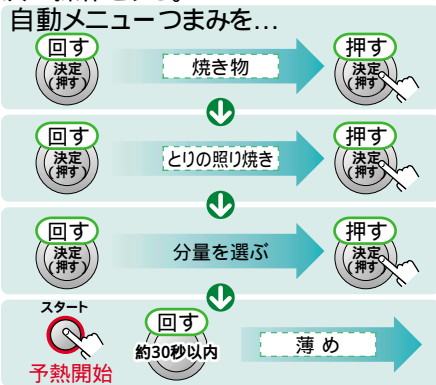
\*4人分も自動でできます。

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 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



# タンドリーチキン

◆255kcal ◆塩分1.8g

材料(2人分)

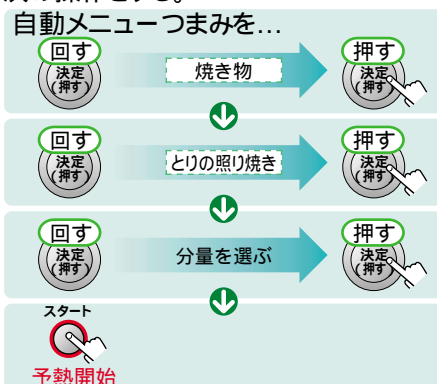
とり手羽元	6本(1本60g)
A	
塩	小さじ1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>
レモン汁	1 <sup>1</sup> / <sub>4</sub> 個分
B	
プレーンヨーグルト	75g
にんにく、しょうが(すりおろす)	各大さじ1 <sup>1</sup> / <sub>4</sub>
カレー粉、ターメリック	各小さじ3 <sup>1</sup> / <sub>4</sub>
塩	小さじ1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>
チリパウダー	小さじ1 <sup>1</sup> / <sub>4</sub>

\*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

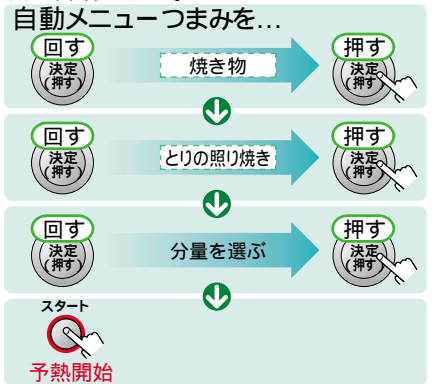
とりの照り焼き|スベアリア|でできるメニューは、水を使って油を落としながらヘルシーに焼くため、色・つやが料理写真よりもやや薄めになります。

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

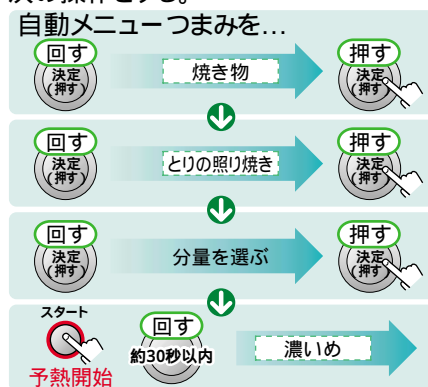
材料(2人分)

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)

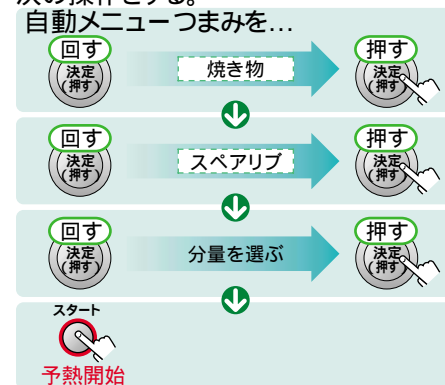
材料(2人分)

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。



# 塩ざけ

◆159kcal ◆塩分1.5g

材料(2人分)

塩ざけ 2切れ(1切れ80g)

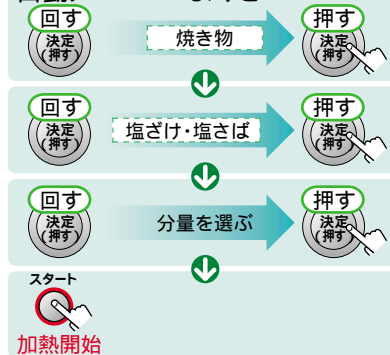
\*4人分も自動でできます。



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...



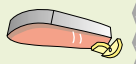
——— 手動でするときは ———  
ウォーターグリル・予熱なしで20~22分(4人分は25~27分)

## 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)

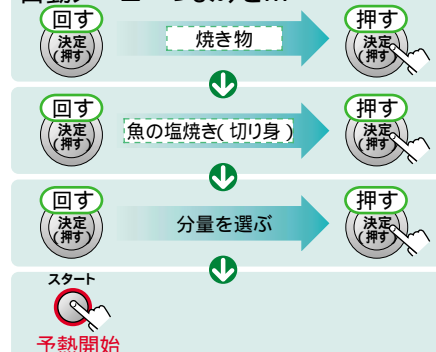
② 魚は皮に切り目を入れ、両面に塩をふって約30分おき、出てきた水気をふきとる。



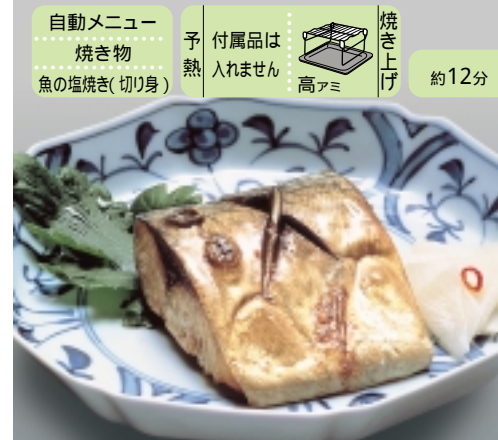
③ 予熱する。(付属品・食品は入れません。)

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。



——— 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)

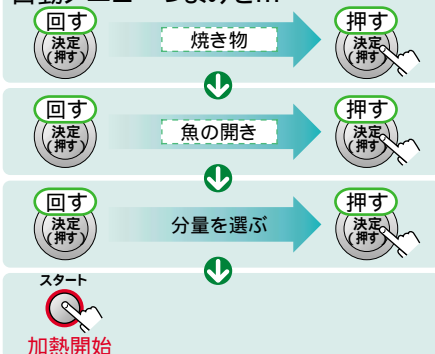
あじの開き 2枚(1枚100g)

\*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...



## 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

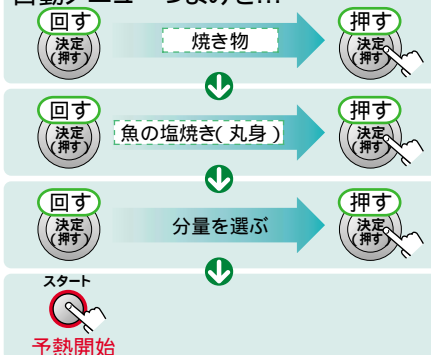
\*4人分も自動でできます。

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。

——— 手動でするときは ———  
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、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

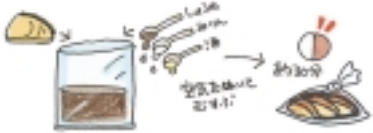
◆228kcal ◆塩分1.3g

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

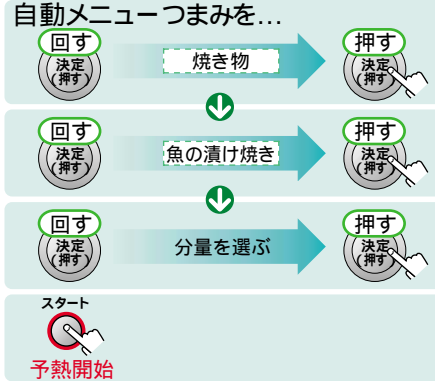
\*4人分も自動でできます。

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

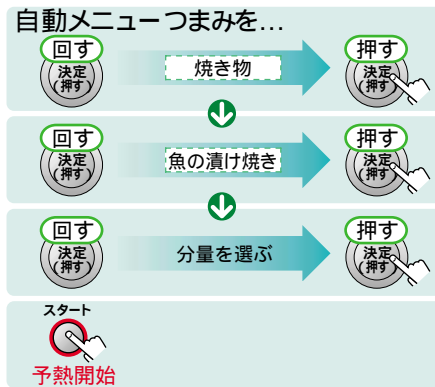
◆157kcal ◆塩分1g

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

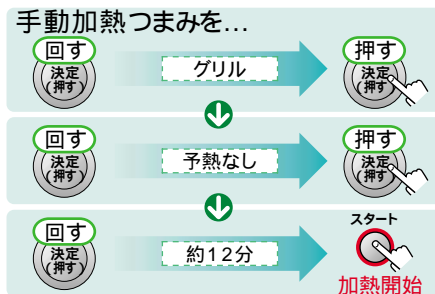
◆24kcal ◆塩分0.6g

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)

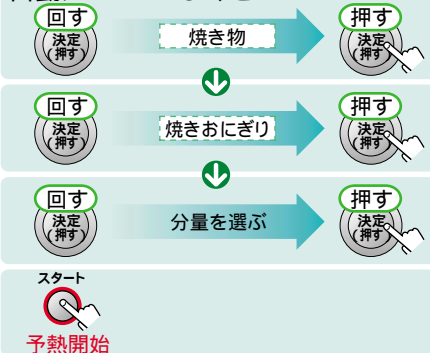
おにぎり 2個(1個100g)  
しょうゆ 適量

\*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**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 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>
合びき肉	200g
塩	小さじ1 <sup>1</sup> / <sub>3</sub>

A	
〔溶き卵〕	M1/4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。

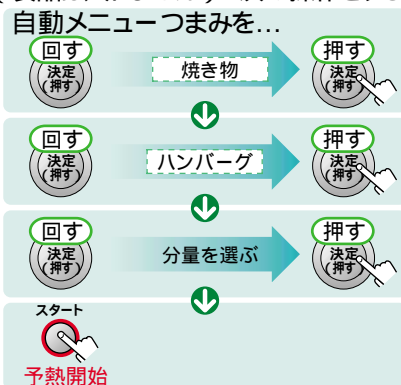
④ボールに合びき肉と塩を入れてよく練り、2と3、Aを加えて混ぜる。

**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。



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)



## 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 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>
合びき肉	100g
塩	小さじ1/4

A	
〔溶き卵〕	M1/4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 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>
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。

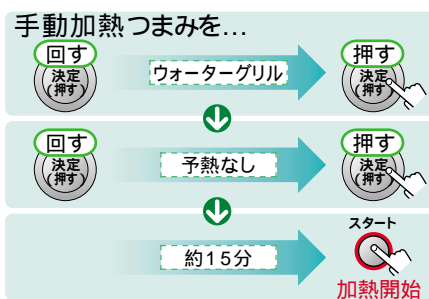
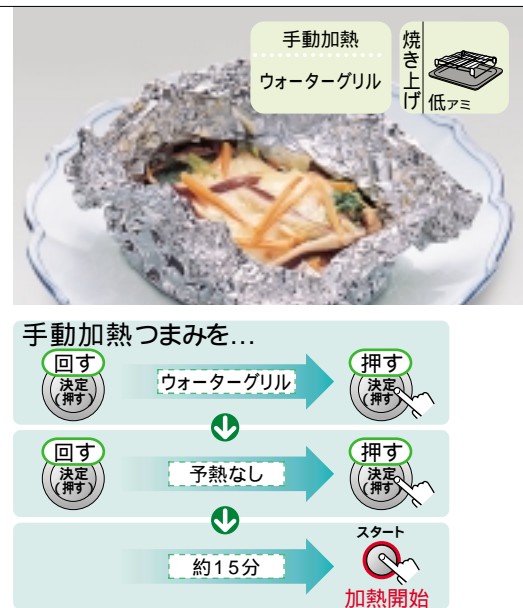
③生しいたけは石づきを取り、にんじん、チーズとともにせん切りにする。

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。



# 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。

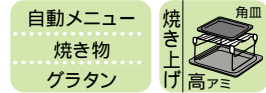
③ 人肌にあたためた牛乳を2~3回に分けて都度かき混ぜながら2に加え、木べらで手早く溶きのばす。

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

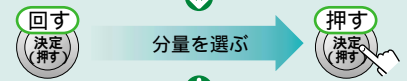
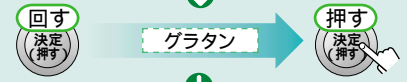
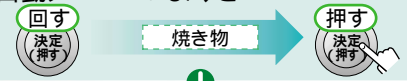


約15分

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

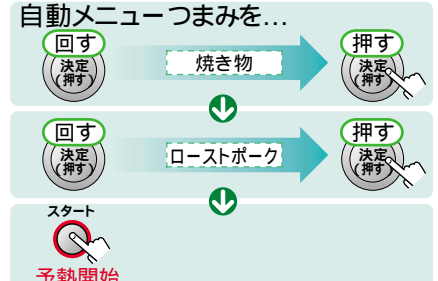
オリーブオイル	50mL
ドライハーブ(バジル、オレガノ、キャラウェイシード、タイムなど)	大さじ1 1/2
にんにく(みじん切り)	大さじ1
ローズマリー(みじん切り)	大さじ2

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。

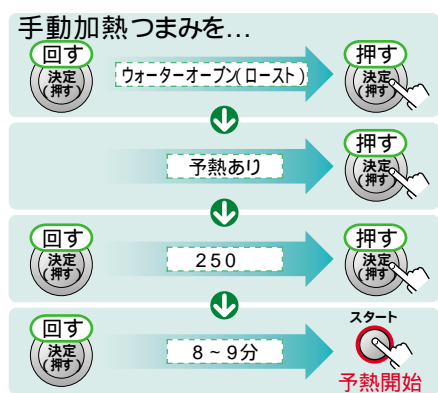
# ヘルシーステーキ

◆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。

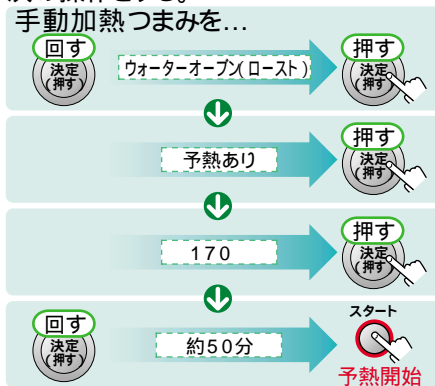
## 焼き豚

◆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。

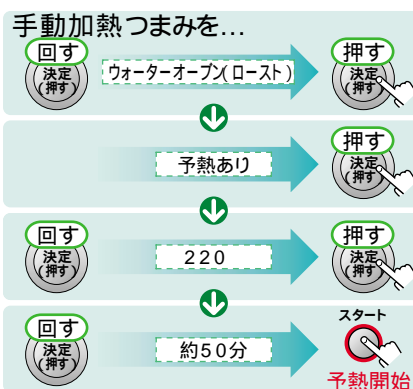
- ⑦ 残しておいたたれをこして鍋で沸騰させ、肉にかける。

## 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。

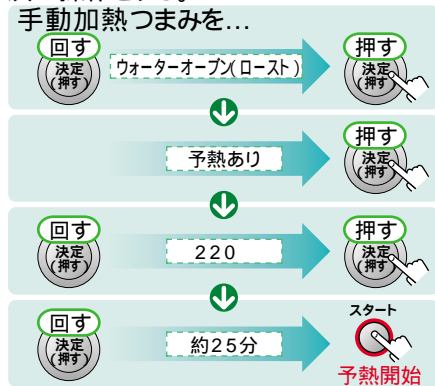
## ローストビーフ

◆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)	大さじ5
ない場合は、粒マスタードをお好みの量使ってください。	
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。

自動メニュー  
フライ  
とりのから揚げ(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 香草パン粉焼き

◆192kcal ◆塩分1.2g

材料(2人分)

とりもも肉(皮なし) 1枚(200g)  
塩、こしょう 各適量  
オリーブオイル 大さじ1/2

A  
パン粉 15g  
にんにく(みじん切り) 小さじ1/2

B  
トマトケチャップ 大さじ1  
粒マスタード 小さじ1/2  
プレーンヨーグルト 大さじ1  
パセリ、青ねぎ(各みじん切り) 各大さじ1/2

\*4人分も自動でできます。



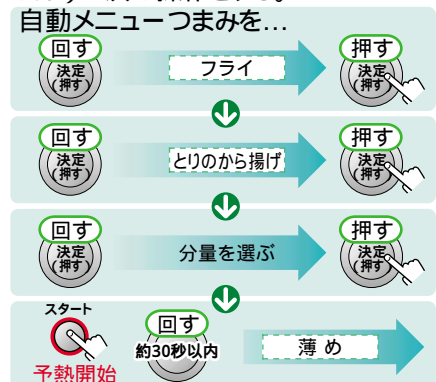
①給水タンクに水を入れる。(満水)

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、こしょうし、しばらくおく。

③フライパンにオリーブオイルを熱して、Aをこまめに混ぜながら中火できつね色になるまで炒める。

④受皿に低網をのせ、肉をのせる。混ぜ合わせたBをとりの表面にぬって3のパン粉をのせる。

⑤予熱する。(付属品・食品は入れません) 次の操作をする。



⑥予熱が完了すれば、受皿ごと肉を庫内に入れる。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16分)加熱後、すぐにパセリと青ねぎを混ぜたものを散らす。

自動メニュー  
フライ  
とりのから揚げ

予熱  
付属品は  
入れません

焼き上げ  
低アミ

約13分

## とりのから揚げ

◆237kcal ◆塩分1.5g

材料(2人分)

とり手羽元 6本(1本60g)

A  
しょうゆ 大さじ1  
酒 大さじ1/2

から揚げ粉(市販のもの) 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ビニール袋に、フォークで皮に穴をあけた手羽元とA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。

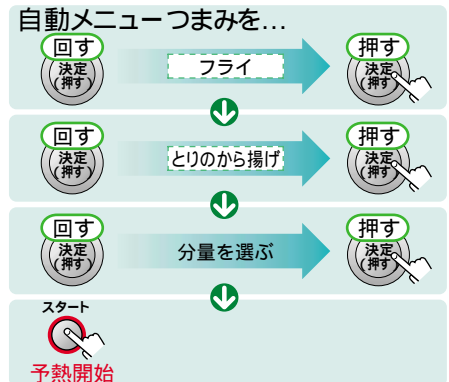
### 骨なしのとりのから揚げを作るとき(2人分)

①とりもも肉1枚(250g)を8等分に切り、「とりのから揚げ」の1~3と同じようにする。

②「とりのから揚げ」の4、5と同じようにするが、4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、薄めに合す。

③別のビニール袋に2の手羽元を入れかえ、から揚げ粉を加えて袋をゆすり、から揚げ粉をまぶしつける。受皿に油をぬった低網をのせ、肉を並べる。

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、受皿ごと肉を庫内に入れる。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13分(4人分は約18分)

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



### フライのポイント

から揚げ粉や、薄力粉などの粉をまぶしてから加熱するメニューは、余分な粉を払ってから網にのせてください。

フライ類は、連続して加熱すると、表面のパン粉が焦げ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。

## とんかつ

◆324kcal ◆塩分0.7g

材料(2人分)

こんがりパン粉	
〔パン粉	30g
〔サラダ油	大さじ11/2
豚ロース肉	2枚(1枚130g)
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。

②豚肉は脂肪と赤身の境の部分に数カ所切り目を入れて筋切りをする。

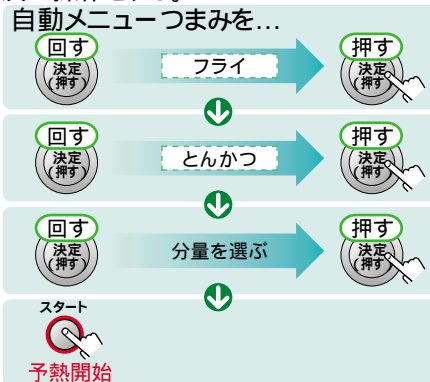
**ポイント:**筋切りをしないと、火が通るときに筋が縮んでそり返ります。

③肉全体を肉たたきでたたき、柔らかくして、両面に塩、こしょうをふる。

**ポイント:**肉たたきがないときは、空き瓶やすりこ木などでたたくとよいでしょう。

④3の肉に薄力粉、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、肉を並べる。

⑤予熱する。(付属品・食品は入れません) 次の操作をする。



⑥予熱が完了すれば、受皿ごと肉を庫内に入れる。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8~10分  
(4人分は12~14分)

## ポテトコロッケ

◆383kcal ◆塩分1.3g

材料(2人分)

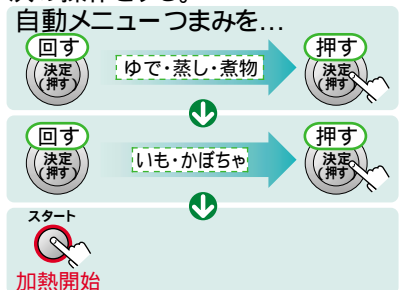
こんがりパン粉	
〔パン粉	30g
〔サラダ油	大さじ11/2
じゃがいも	2個(300g)
A	
〔玉ねぎ(みじん切り)	1/2個(100g)
〔牛ひき肉(ほぐす)	50g
〔バター	適量
塩、こしょう、ナツメグ	各少々
マヨネーズ	大さじ1/2
薄力粉、溶き卵	各適量

\*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。

③じゃがいもは4つ切りにして低網にのせる。庫内に受皿と低網を入れる。次の操作をする。



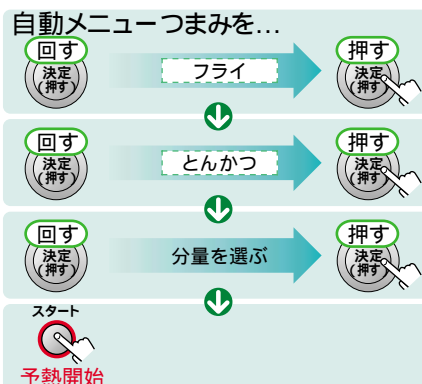
加熱後、熱いうちに皮をむいてつぶす。

——— 手動でするときは ———  
蒸し物(強)で約30分。加熱後、庫内で約10分蒸らす。

④フライパンにバターを溶かして、玉ねぎと牛ひき肉を炒める。加熱後、3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、粗熱をとって冷蔵庫で冷やす。

⑤4を6等分し、小判形にととのえて薄力粉、溶き卵、2のこんがりパン粉の順に衣をつけて受皿に低網をのせ、コロッケを並べる。

⑥予熱する。(付属品・食品は入れません) 次の操作をする。



⑦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)

自動メニュー  
フライ  
えびフライ(ひかえめ)

予熱 付属品は  
入れません

焼き上げ  
低アミ

約5分



## わかさぎのフライ

◆251kcal ◆塩分1.3g

材料(2人分)

こんがりパン粉	
〔パン粉	30g
〔サラダ油	大さじ1 1/2
わかさぎ	10尾
塩、こしょう	各少々
青じそ	10枚
薄力粉、溶き卵	各適量

\*4人分も自動でできます。

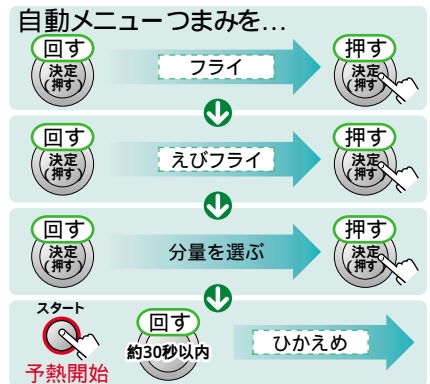
**ヘルシー**  
わかさぎは、カルシウムや鉄が大変豊富で、特にフライにすると丸ごと食べられるため、大切な栄養素が無駄なく摂れます。ヘルシオでのフライなら、油量も少なくカロリーが抑えられるのでさらにヘルシー。発育盛りのお子様や骨がもろくなりがちなお年寄りにおすすめのメニューです。鉄はビタミンCとともに摂ると効果的に摂取できるので、レモン汁をかけて食べると吸収がよくなりますよ。

①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。

②わかさぎに塩、こしょうする。青じそで巻いて巻き終わりに薄力粉を水で溶いたものをつけて止める。

③2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、魚を並べる。

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、受皿ごと魚を庫内に入れる。スタートを押す。

————— 手動するときには —————  
オープン・予熱ありの250 で5~6分(4人分は6~7分)

## えびフライ

◆145kcal ◆塩分0.6g

材料(2人分)

こんがりパン粉	
〔パン粉	30g
〔サラダ油	大さじ1 1/2
えび	大4尾(1尾30g)
塩、こしょう、酒	各少々
薄力粉、溶き卵	各適量

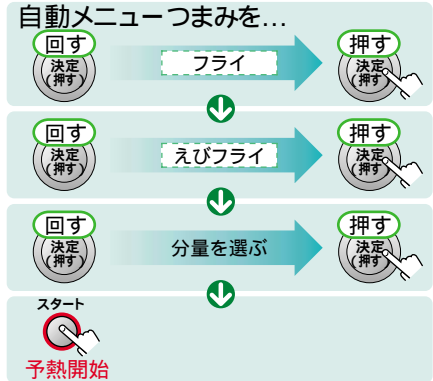
\*4人分も自動でできます。

①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。

②えびの殻と背ワタを取り、塩、こしょうして酒をまぶす。

③2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、えびを並べる。

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、受皿ごとえびを庫内に入れる。スタートを押す。

————— 手動するときには —————  
オープン・予熱ありの250 で6~7分(4人分は8~9分)

自動メニュー  
フライ  
えびフライ

予熱 付属品は  
入れません

焼き上げ  
低アミ

約6分



## いわしのフライ

◆354kcal ◆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>
いわし	6尾(1尾60g)
塩、こしょう、カレー粉	各少々
薄力粉、溶き卵	各適量

\*4人分も自動でできます。

①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。

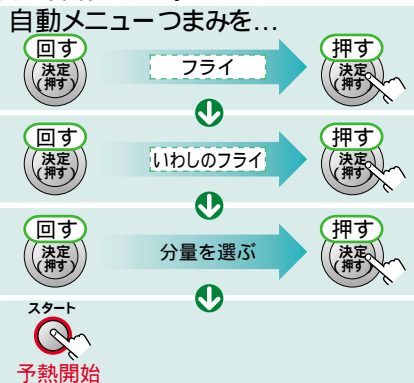
②いわしは頭を取り、腹を切って内臓を出す。これを手開きにして中骨を取り、背びれを切り取る。

(なるほど! 中骨を包丁で細かく刻んで、いわしの身にぬりつけて使うと無駄がなく、カルシウムもたっぷり摂れます。)

③いわしの身に塩、こしょう、カレー粉をふり、しばらくおく。

④3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、魚を並べる。

⑤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  
フライ  
いわしのフライ

予熱  
付属品は  
入れません

焼き上げ  
低アミ

約8分



⑥予熱が完了すれば、受皿ごと魚を庫内に入れる。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)で8~10分(4人分は10~12分)

自動メニュー  
フライ  
豚肉の竜田揚げ風

予熱  
付属品は  
入れません

焼き上げ  
低アミ

約9分



(なるほど!“竜田揚げ”は、しょうゆの色があざやかに仕上がりと、奈良の竜田川のもみじを思わせることから名づけられました。)

## 豚肉の竜田揚げ風

◆219kcal ◆塩分1.3g

材料(2人分)

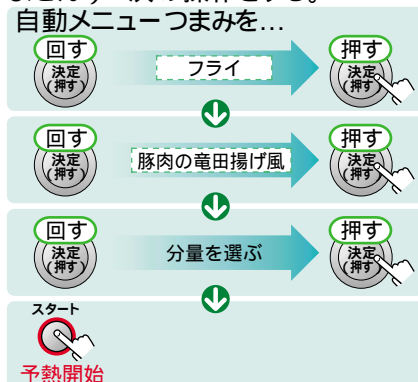
豚肉しょうが焼き用(半分に切る)	150g
たれ	
しょうゆ	大さじ1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>
みりん・酒	各小さじ1
砂糖	小さじ1 <sup>1</sup> / <sub>3</sub>
しょうが・にんにく(すりおろす)	各ひとかけ
青ねぎ(小口切り)	1本分
薄力粉	適量

\*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ボールに豚肉とたれを入れて混ぜ、肉を10等分につまんで、表面に薄力粉をまぶし、余分な粉は払い落とす。受皿に油をぬった低網をのせ、肉を並べる。

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、受皿ごと肉を庫内に入れる。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9分(4人分は約11分)

## さばの竜田揚げ風

◆234kcal ◆塩分1.4g

材料(2人分)

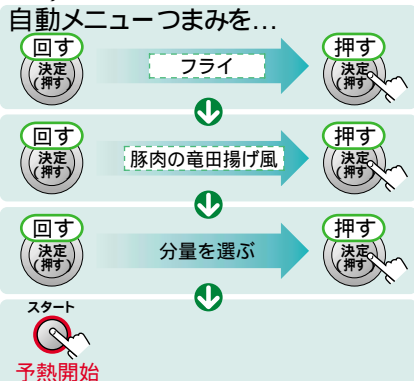
さば(三枚におろした片身)	200g
たれ	
しょうゆ	小さじ2 <sup>1</sup> / <sub>4</sub>
酒	大さじ1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>
青ねぎ	1/2本分
しょうが(すりおろす)	大さじ1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>
一味とうがらし	少々
片栗粉	大さじ1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>
オープン用クッキングペーパー	

\*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さばは骨を取り、2cm厚さのそぎ切りにする。ボールにさばとたれを入れて10分ほどおいたのち、表面に片栗粉をまぶし、余分な粉は払い落とす。受皿に低網をのせ、オープン用クッキングペーパーを敷き、魚を並べる。

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、受皿ごと魚を庫内に入れる。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9分(4人分は約11分)

自動メニュー  
フライ  
豚肉の竜田揚げ風

予熱  
付属品は  
入れません

焼き上げ  
低アミ

約9分



# 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 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>
砂糖	大さじ1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>
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 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>
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)

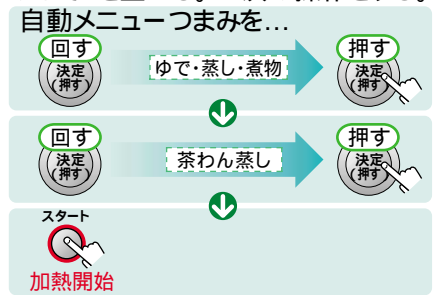
②干しいたけは、鍋に入れ、Aを加えて火にかけ、煮含める。

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。



— 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)

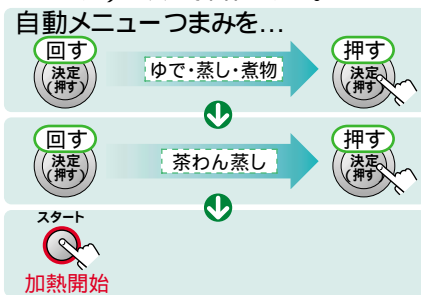
卵	M4個	mL = cc
A		
顆粒とりがらスープの素	小さじ1	
顆粒かつおだしの素	小さじ1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>	
水	200mL	
とりひき肉	100g	
塩	小さじ1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>	
こしょう	少々	
絹ごし豆腐	1/2丁	
生しいたけ(薄切り)	2枚	
しょうゆ、ごま油	各大さじ1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>	
みつ葉	適量	

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。とりひき肉をほくしながら加え、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

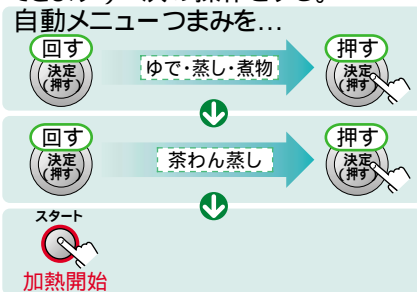
材料(4人分)	mL = cc
卵	M4個
A	
だし汁	200mL
酒	大さじ1
薄口しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ1/2
うなぎのかば焼き	100g
ゆり根(1片ずつはがす)	1個
みつ葉	適量

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。



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)

——— 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。

## はもの土びん蒸し

◆78kcal ◆塩分1.8g

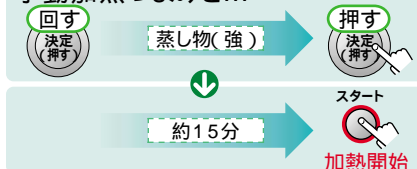
材料(2人分)	mL = cc
はも(骨切りして湯通ししたもの)	50g
えび(殻、背ワタを取る)	2尾
とりむね肉(一口大に切る)	30g
しめじ	1/4パック
A	
だし汁	320mL
薄口しょうゆ、塩	各小さじ1/2

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。

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...



(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 2<sup>1</sup>/<sub>4</sub>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

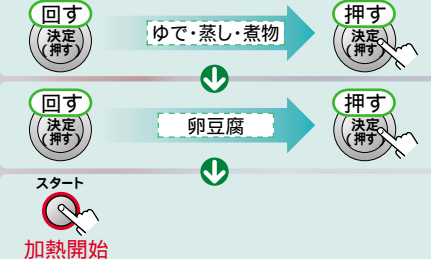
薄口しょうゆ、みりん 各大さじ1/2

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

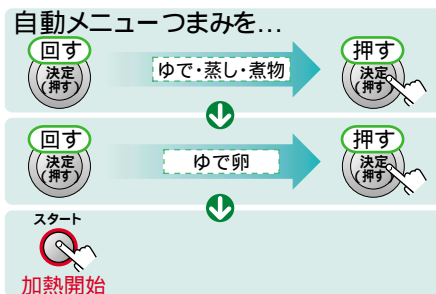
材料(4個分)

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。

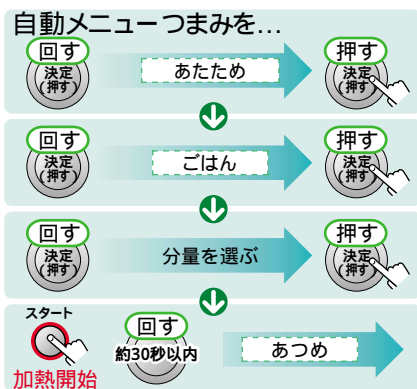
④庫内に受皿と低網を入れ、3をのせる。 次の操作をする。



自動メニュー  
あたため  
ごはん(あつめ)

蒸し  
低アミ

約10分



——— 手動するときには ———  
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

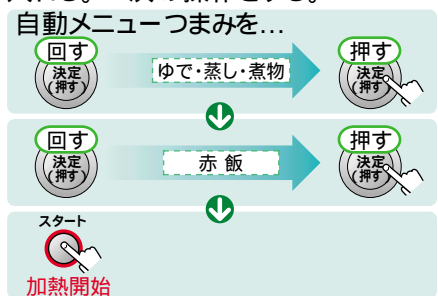
◆345kcal(1/4量) ◆塩分0g

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。



——— 手動するときには ———  
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  
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 <sup>1</sup> / <sub>3</sub>
砂糖	30g
塩	小さじ1 <sup>1</sup> / <sub>4</sub>
ドライイースト	小さじ1 <sup>1</sup> / <sub>3</sub> (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 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>
おろししょうが	小さじ1
塩	小さじ1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>
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	

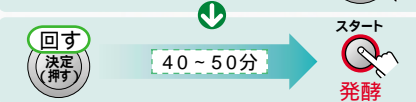
①給水タンクに水を入れる。(満水)

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。

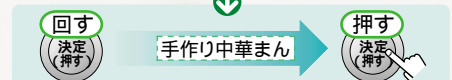
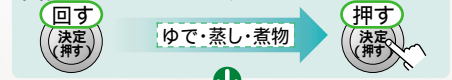
低網にオープン用クッキングペーパーを2枚重ねて敷き、閉じ目を上にして並べる。

**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)

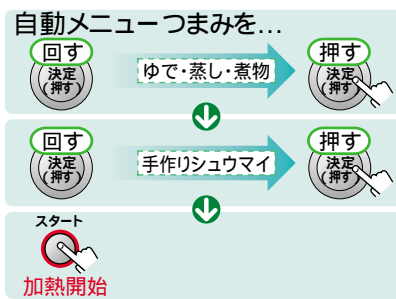
② かに身のうち、30gを飾り用に残し、他の具の全材料をよく混ぜ合わせる。

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

自動メニュー  
ゆで・蒸し・煮物  
手作りシュウマイ蒸し  
低アミ

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)

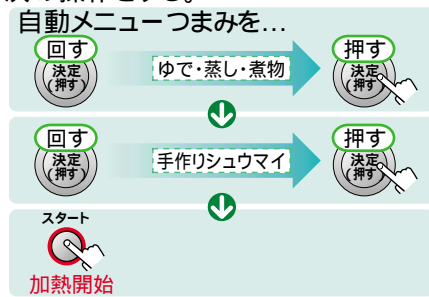
② 具の全材料をよく混ぜ合わせる。(はじめは柔らかいですが、よく混ぜるうちに適度な固さになります)

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 バ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。

自動メニュー  
ゆで・蒸し・煮物  
手作りシュウマイ蒸し  
低アミ

約15分

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

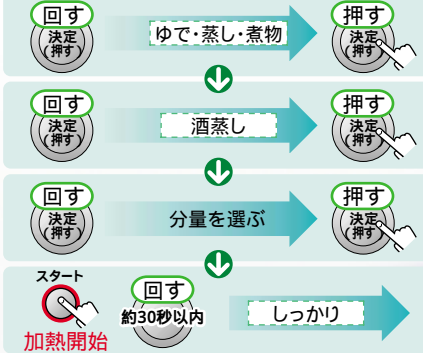
\*4人分も自動でできます。

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。

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)

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)

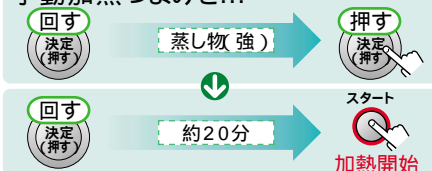
② たいはうろこを取ってエラと内臓を取り、きれいに洗って水気をきる。背びれ、

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。

手動加熱つまみを...



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

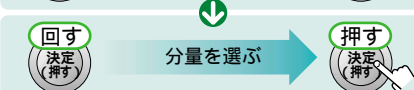
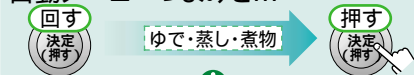
(酒のかわりに白ワインでもよいでしょう)

\*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...



—— 手動するときには ——  
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

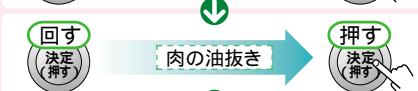
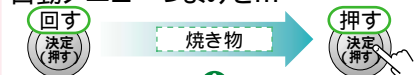
[できる種類と分量]

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  
低アミ

焼き上げ

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。

⑤加熱後、肉を湯で洗う。

—— 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)

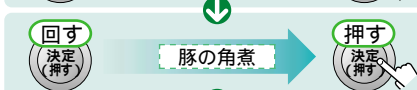
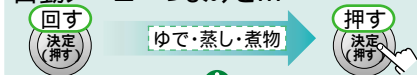
豚バラ肉(かたまり) 800g(油抜き前)

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...



—— 手動するときには ——

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	

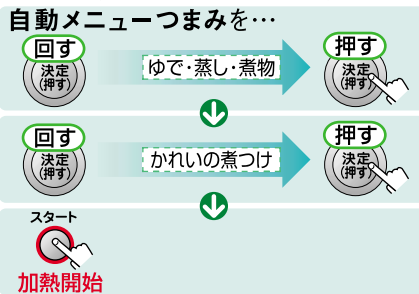
\*1尾も自動でできます。  
(煮汁は2尾のときと同量にします)

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)

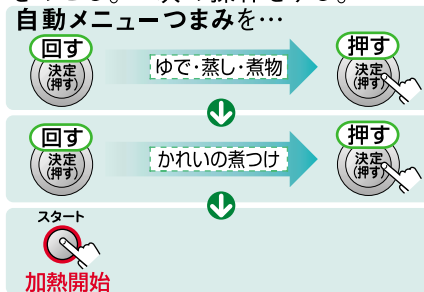
① 給水タンクに水を入れる。(満水)

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

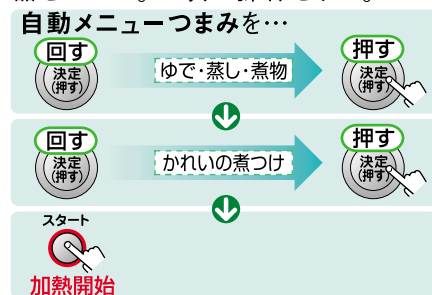
A	
砂糖	大さじ2½
みりん	大さじ3
酒	大さじ2
土しょうが(せん切り)	適量
オープン用クッキングペーパー	

\*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
<b>A</b>	
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)

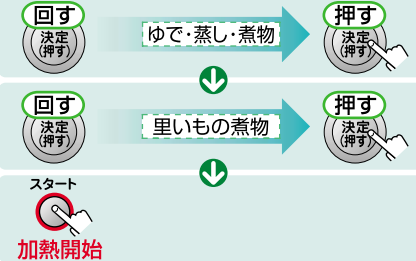
② 里いもは皮をむいて塩でぬめりを取り、水で洗って底の平らな深い耐

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。

自動メニューつまみを…



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

## かぼちゃの煮物

◆196kcal ◆塩分1.2g

材料(4人分)

かぼちゃ	600g
<b>A</b>	
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)

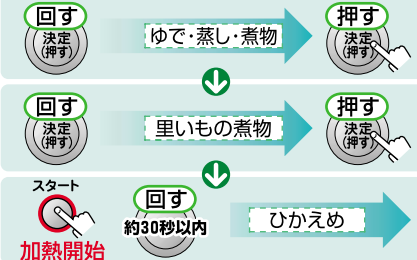
② かぼちゃは3~4cm角に切り、ところどころ皮をけずり取る。

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、その上に**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

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	

<b>A</b>	
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 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> 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

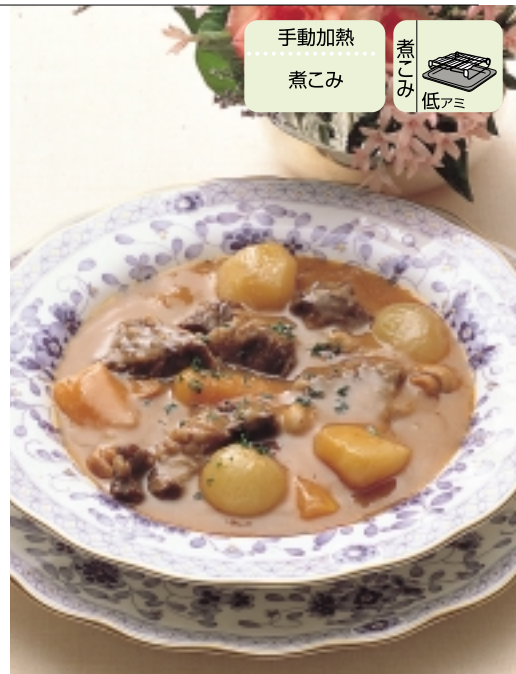
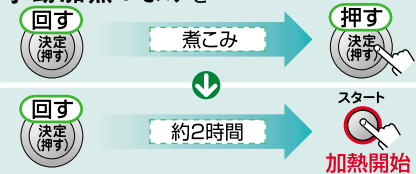
ワインをふりかけて沸とうさせる。牛肉を取り出し、底の平らな深い耐熱容器に入れる。続けてフライパンにサラダ油を入れ、野菜もサッと炒め、**A**とともに牛肉の入った容器に入れる。

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。

手動加熱つまみを…



※ 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。

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

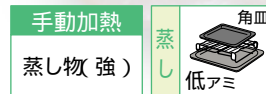
### たらのちり蒸し

カロリー：121kcal 塩分：1.4g

#### 材料(2人分)

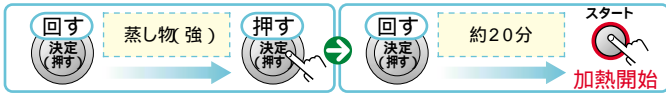
- 生たら ..... 2切れ(1切れ80g)
- 豆腐(8等分に切る) ..... 1/2丁(150g)
- 生しいたけ(石づきを取る) ..... 2枚
- えび(殻、背ワタを取る) ..... 2尾
- A**
- だし汁 ..... 1カップ
- 塩 ..... 小さじ1/4
- 薄口しょうゆ ..... 小さじ1/2

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

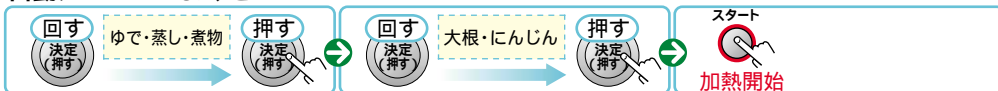
材料(2人分)

- 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。

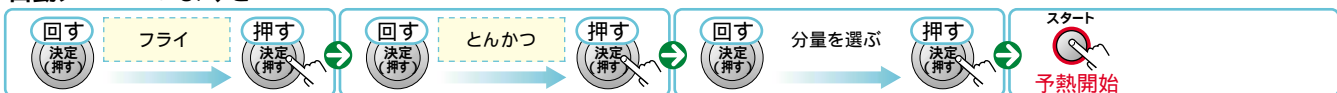
自動メニューつまみを...



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  
 合びき肉.....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 ボールに合び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	

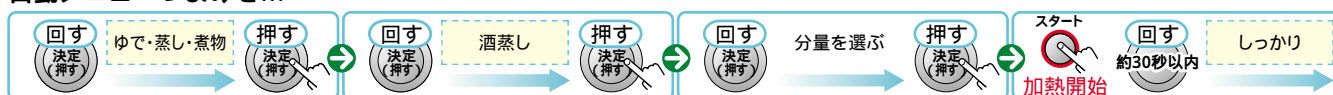


カロリー:201kcal 塩分:1.2g

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

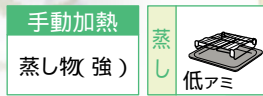
ビタミンには「視力を正常にする」「粘膜の材料になる」「ストレスを跳ね返す」「貧血を予防する」「健康な骨や歯の維持・成長に不可欠」「体内の酸化防止に役立つ」などの働きがあり、人が生きていくうえで、なくてはならない栄養素です。身体全体の機能を正常に保つために、おいしくヘルシーな「ビタミンたっぷりメニュー」を取り入れましょう。

## かれいのねぎ蒸し

カロリー:100kcal 塩分:1.3g

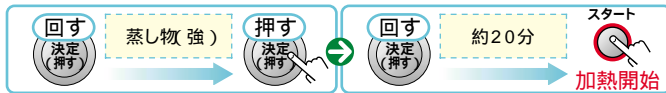
材料(2人分)

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 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

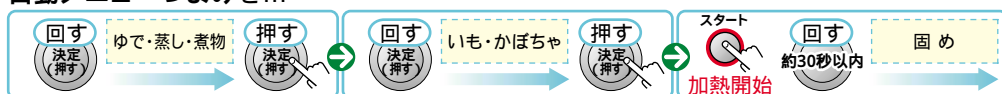
材料(2人分)

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	角皿	約20分
ゆで・蒸し・煮物	いも・かぼちゃ(固め)	低アミ	



- 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...



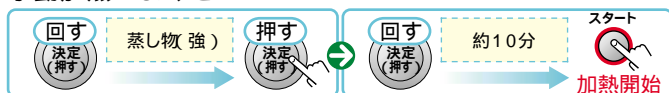
加熱途中、残り時間が約10分のときに取り出す。

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

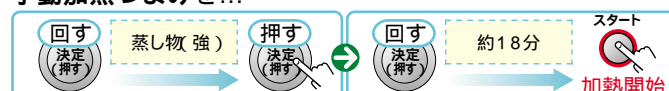
カロリー:238kcal 塩分:0.5g

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	角皿
蒸し物(強)	低アミ	



- 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

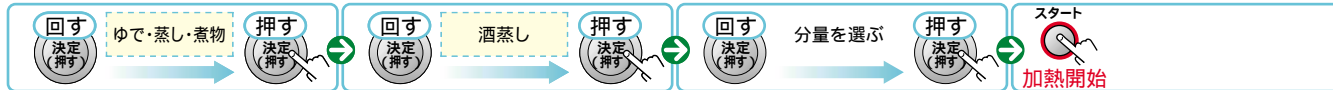
材料(2人分)	mL=cc
さば(上身)	100g
A	
白ワイン	50mL
塩	大さじ1/2
ベイリーフ	1枚
こしょう	少々
B	
トマト(みじん切り)	小1/2個(50g)
玉ねぎ(薄切り)	小1/2個(75g)
レモン汁	1/2個分
オリーブオイル	50mL

\*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

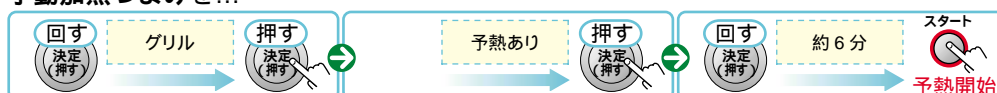
カロリー: 201kcal 塩分: 0.9g

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	高アミ
グリル				



- 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

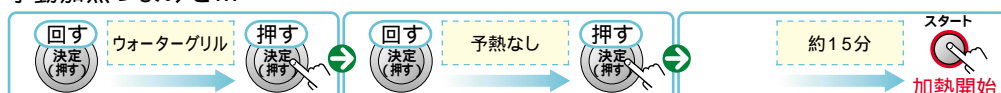
材料(2人分)

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)

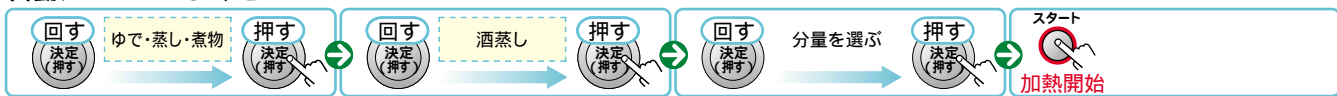
- あじ ..... 中1尾(1尾140g)
- だし昆布(7cm角) ..... 1枚
- 塩 ..... 小さじ1/4
- こしょう ..... 少々
- A
  - 白ワイン ..... 大さじ1 1/2
  - 酢 ..... 大さじ1/2
  - オレガノ(ドライ)、バジル(ドライ) ..... 各適量
  - 好みの野菜 ..... 適量

\*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...



手動でするときは...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)

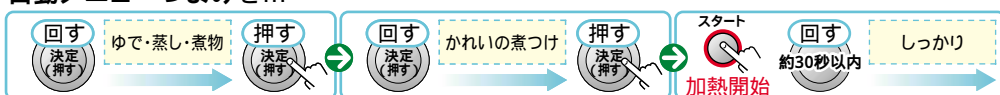
- あじ ..... 2尾(1尾240g)
- しょうが ..... 30g
- たけのこの水煮 ..... 100g
- A
  - 水 ..... 300mL
  - しょうゆ ..... 50mL
  - みりん ..... 30mL
  - 砂糖 ..... 大さじ2
  - 貝割れ菜 ..... 1/2パック(50g)
  - オープン用クッキングペーパー

\*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...



手動でするときは...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)

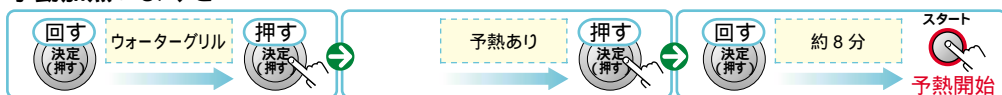
いわし ..... 2尾(1尾100g)  
塩、こしょう ..... 各少々  
マスタード ..... 大さじ1/2

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...

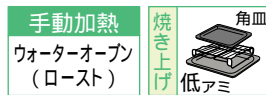


## とりレバーのサラダ

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

ゆで・蒸し・煮物 (ひかえめ)

蒸し

低アミ

約7分



- 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

ウォーターグリル

焼き上げ

低アミ



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。

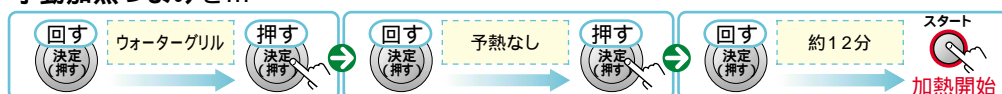
1 給水タンクに水を入れる。(満水)

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

蒸し物(強)

蒸し

角皿  
低アミ



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



- 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。
- 3 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。
- 4 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。
- 5 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

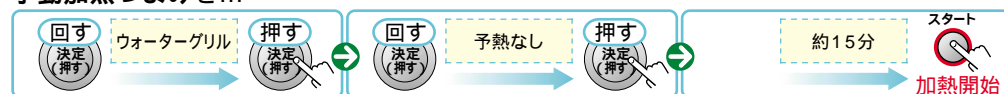
青ねぎ(小口切り) ..... 1/2本  
 納豆 ..... 100g  
 卵 ..... M 1/2個  
 しょうゆ ..... 小さじ1/2  
 塩 ..... 少々  
 油あげ ..... 1枚  
 しょうゆ ..... 適量

手動加熱

ウォーター  
グリル

- 1 給水タンクに水を入れる。(満水)
- 2 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。
- 3 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)



- 1 給水タンクに水を入れる。(満水)
- 2 大根はすりおろしてから水気をきる。
- 3 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。
- 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。

手動加熱つまみを...



# 黒酢メニュー

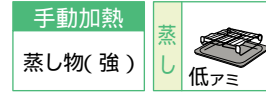
健康調味料の代表選手である、“酢”。  
中でも、黒酢はアミノ酸が豊富で、疲労回復や美肌効果があり、  
血糖値や血圧を正常に保つとされ、最近、人気が急上昇していますね。  
初めは独特の香りや味が気になるかもしれませんが、照り焼きのたれに応用したり、  
香味野菜を使ったメニューにかけたりすると通常の酢とはまた違った深いコクが味わえ、  
日常的に黒酢を摂るきっかけになります。

## 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 あさり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...



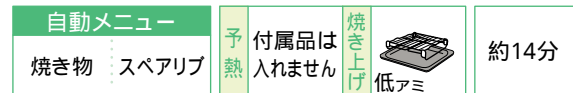
## スペアリブの黒酢風味焼き

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

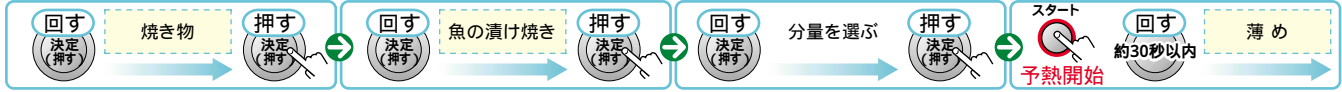
\*4人分も自動でできます。

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。)  
手動でするときは...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		

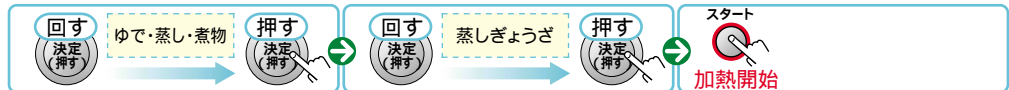


- 1 給水タンクに水を入れる。(満水)
- 2 えびは殻をむいて尾と背ワタを取り、包丁で粗くきざむ。
- 3 キャベツに塩をして、しんなりさせ、水気を絞る。  
豚ひき肉にえび、キャベツ、Aを加え、よく練り混ぜる。

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...



手動でするときは...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。

## 型抜きクッキー

自動メニュー  
お菓子・パン  
クッキー

予熱  
低アミ



焼き上げ  
低アミ

約18分

◆31kcal(1個) ◆塩分0g

材料(約36個)

クッキー生地

バター(やわらかくしたもの)	60g
砂糖	50g
卵	M <sup>1</sup> /2個分
バニラエッセンス	少々
薄力粉	120g



① やわ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。



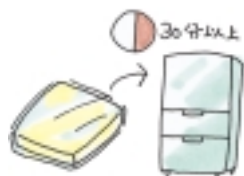
② 溶いた卵を少しずつ加えてよく混ぜ、バニラエッセンスを加える。



③ 薄力粉をふるいに入れてサククリと混ぜる。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 ラップとラップの間にはさみ、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。

⑥ 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。



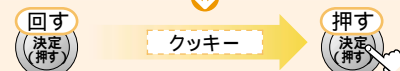
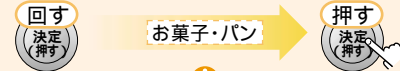
**ポイント:**抜き型に粉をつけると抜きやすくなります。



⑦ 角皿に間隔をあけて並べる。



⑧ 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...



予熱開始

⑨ 予熱が完了すれば、7を低網にのせ、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。

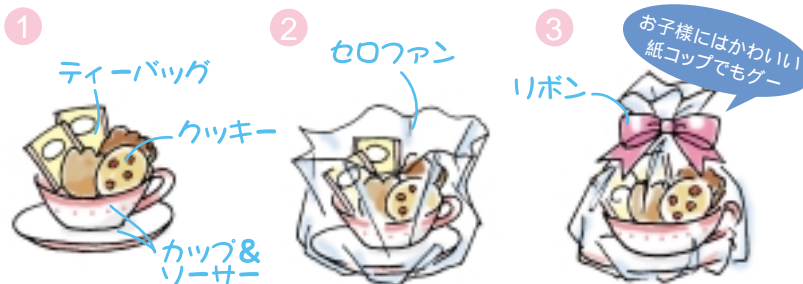
—— 手動でするときは ——  
オープン・予熱ありの180 で約18分  
アドバイス...アイシング(粉砂糖20g、レモン汁小さじ1弱を混ぜ合わせたもの)で冷めたクッキーに模様を書いてもよいでしょう。



### クッキーハンドメイドラッピング



### 手作りのラッピングでハートフルなプレゼントに



### 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。



#### 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。



#### 生地のおおきさ・分量をそろえて

クッキーやシュークリームなどの生地のおおきさや厚みが違つと、焼き上がりが一様になりません。



#### 薄力粉と強力粉は使い分け、必ずふるって

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



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。



バターのお有塩・無塩は、お好みで



焼き上げは「型抜きクッキー」(104ページ)と同じ要領です。

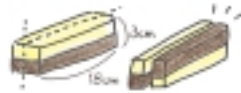
## アイスボックスクッキー

材料(約30個)

クッキー生地	
バター(やわらかくしたもの)	60g
砂糖	40g
卵	M <sup>1</sup> / <sub>2</sub> 個分
バニラエッセンス	少々
薄力粉 ③	55g
薄力粉 ⑥	50g
ココア	10g

①型抜きクッキー(104ページ)の1~2と同じようにしたのち、半分に分けて一方に薄力粉③を加えてバニラ生地にする。もう一方には薄力粉⑥とココアを合わせてふるい入れ、ココア生地にする。

②好みの形にし、3cm角(または直径3cm程度)の長さ18cmの棒状にととのえ、ラップに包んで冷凍室で1時間以上冷やしかためる。ラップを取って6mm厚さに切り、角皿に並べる。



## ナッツ&フルーツクッキー

材料(約30個)

クッキー生地	
バター(やわらかくしたもの)	60g
砂糖	40g
卵	M <sup>1</sup> / <sub>2</sub> 個分
バニラエッセンス	少々
薄力粉	100g
ナッツ(くるみ、アーモンド、ピーナッツなど)	20g
ドライフルーツ(ドレンチェリー、オレンジピール、レーズンなど)	20g

①型抜きクッキー(104ページ)の1~4と同じようにする。3の生地を2等分して片方にきざんだナッツ、もう片方にきざんだドライフルーツを混ぜこむ。

②角皿にそれぞれ15等分して丸めて並べる。フォークの背で縦横に押さえ、5mm厚さにする。



## 絞り出しクッキー

材料(約16個)

クッキー生地	
バター(やわらかくしたもの)	60g
砂糖	35g
卵	M <sup>1</sup> / <sub>2</sub> 個分
バニラエッセンス	少々
薄力粉	100g
ドライフルーツ、ナッツなど	適量

①型抜きクッキー(104ページ)の1~3と同じようにする。星型の口金をつけた絞り出し袋に入れる。

②角皿に好みの形に間隔をあけて絞り出す。ドライフルーツやナッツなどをつける。

アドバイス... 生地がかたくて絞り出しにくいときは、暖かいところに置くか、手のひらで軽くもみます。



## ココナッツクッキー

材料(約30個)

クッキー生地	
バター(やわらかくしたもの)	45g
三温糖(なければ砂糖)	45g
卵	M <sup>1/2</sup> 個分
重曹	小さじ <sup>1/4</sup>
ココナッツ①(細かくきざむ)	45g
薄力粉	70g
ココナッツ②	20g

①型抜きクッキー(104ページ)の1~3と同じようにする。重曹、ココナッツ①は薄力粉といっしょに入れる。生地を棒状にしてラップで包み、冷蔵庫で30分以上ねかせる。

②30等分して丸め、ココナッツ②をまぶす。角皿に並べ、スプーンの背で押さえ、1cm厚さにする。



## ピーナッツバタークッキー

材料(約30個)

クッキー生地	
バター(やわらかくしたもの)	50g
ピーナッツバター	40g
砂糖	50g
卵	M <sup>1/2</sup> 個分
薄力粉	120g
ベーキングパウダー	小さじ <sup>1/4</sup>
ドリュール	
卵	M <sup>1/4</sup> 個分
塩	少々
ピーナッツ	適量

①型抜きクッキー(104ページ)の1~3と同じようにする。ベーキングパウダーは薄力粉といっしょにふるって入れる。

②ひとまとめにしてラップで包み、冷蔵庫で30分以上ねかせる。打ち粉をしたラップとラップの間にはさみ、めん棒で5mm厚さにのばして直径4cmの丸型で抜く。角皿に並べ、ドリュールをぬってきざんだピーナッツをのせる。

## チョコチップクッキー

材料(約20個)

クッキー生地	
バター(やわらかくしたもの)	70g
砂糖	50g
卵	M1個
薄力粉	130g
ココア	10g
ベーキングパウダー	小さじ <sup>1/2</sup>
チョコチップ	45g

①型抜きクッキー(104ページ)の1~3と同じようにする。ココアとベーキングパウダーは、薄力粉と合わせる。チョコチップを加えてサクリと混ぜる。

②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。



# スポンジケーキ

◆313kcal(1/8切れ) ◆塩分0.1g

材料(直径18cmの金属製丸型1個分)  
mL=cc

## 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 300mL  
砂糖 大さじ3  
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、キウイ、  
缶詰のフルーツなどお好みで) 適量  
硫酸紙またはオープン用クッキングペーパー

自動メニュー  
お菓子・パン  
スポンジケーキ

予熱  
低アミ



角皿  
焼き上げ  
低アミ

約40分



- 直径15cm、18cm、21cmの丸型が自動で焼けます。
- スポンジケーキに合わせ、決定を押して、自動メニューつまみを回し、サイズを選んで決定を押します。
- 分量は下表を参照ください。

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
手動するとき ウォーターオープン(ケーキ) 予熱あり 170		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、きめも細かくととのっていて形もよい。		
固く、きめ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。
きめが粗く、なめらかさが無い。		粉合わせ不足。粉ふるいを忘れた。

- ① 給水タンクに水を入れる。(満水)  
② 丸型の内側に薄くバター(分量外)をぬって硫酸紙を敷く。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。しっかり泡立てください。



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



- ⑤ 予熱する。庫内に受皿と低網を入れ、角皿をのせる(食品は入れません)次の操作をする。



**共立て法について**

全卵に砂糖を一度に加えて泡立てる方法。卵白だけよりも泡立ちにくいので、湯せんしながら泡立て、人肌程度にあたたまったら湯せんからはずす。泡立器ですくいあげたとき、落ちる泡で文字がかけられるくらいまでしっかり泡立てる。共立ての場合、泡立て不足のまま焼いて失敗することが多いので、気をつけて。

- ⑥ 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。

- ⑦ 6に薄力粉をふるいながら加え、泡をこわさないようにサクリと、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。

- ⑧ バターと牛乳を合わせて熱し、バターを溶かす。バターが溶ければ、ヘラをつたわせて7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のもの早く生地に混ぜられます。

- ⑨ 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。

- ⑩ 予熱が完了すれば、9を角皿にのせてスタートを押す。

——— 手動でするときは ———  
ウォーターオープン(ケーキ)・予熱ありの170で約40分  
竹串を中心に刺してみて生地がついてこなければ焼き上がりです。

- ⑪ 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

のせてさます。



- ⑫ ホイップクリームを作る。ボールにあらかじめ冷やしておいた生クリームと砂糖を入れ、氷水でボールごと冷やしながら泡立て、とろみがつけば、バニラエッセンスとブランデーを加えてさらに泡立てる。



・タラリとさせたいとき  
泡立器を持ち上げてトロリと流れるくらいが五分立て。



・スポンジケーキにぬるとき  
もう少し泡立て、筋がつくくらいが七分立て。



・絞り出し袋に入れて絞るとき  
さらに泡立て、ツノが立てば九分立て。



**ポイント:** 泡立てすぎてモロモロになってしまったら、残っている生クリームを少し加え、泡立器でゆっくり混ぜるとなめらかになります。

- ⑬ 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。



**バリエーション**  
[スポンジケーキ]

焼き上げは「スポンジケーキ」と同じ要領です。



**チョコレートケーキ**(直径18cmの金属製丸型1個分)

- ① スポンジケーキの1~11と同じようにする。薄力粉70gにココア20gを加えていっしょにふるって使う。  
② 生クリーム300mLに、砂糖大さじ3とココア大さじ4(同量の湯で溶く)を加え、ツノが立つまで泡立てる。ケーキを横半分に切り、クリームを薄くぬってサンドして全体にぬり、残りのクリームで飾る。

# シフォンケーキ

◆ 207kcal (1/10切れ) ◆ 塩分0.1g

材料(直径20cmのアルミ製シフォンケーキ型1個分)

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

\*フッ素加工の型はうまく焼けないことがあります。アルミ製のものをお使いください。

① 卵白をツノが立つまで泡立て、砂糖の半量を少しずつ加えて、さらに泡立てる。



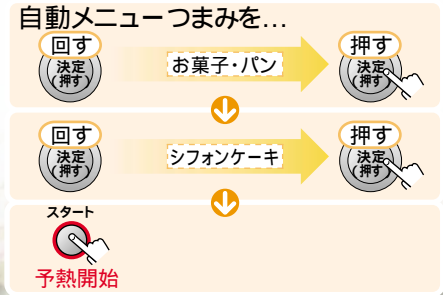
② 卵黄に残りの砂糖を加えて白っぽくなるまで泡立てる。



③ 2に牛乳を1度に加えてザツと混ぜ、泡立器で混ぜながらサラダ油を少しずつ加える。

④ 3に薄力粉をふるい入れ、ヘラで粉けがなくなるまで混ぜ合わせる。

⑤ 予熱する。庫内を受皿だけの状態にする(食品は入れません) 次の操作をする。



⑥ 4に1の1/3量を加えてヘラでよく混ぜ、残りの1を加えてヘラで泡をつぶさないようサックリと混ぜる。

⑦ 何もぬっていない型に6を流し入れ、20~30回トントンとたたいて空気抜きをする。

⑧ 予熱が完了すれば、7を受皿にのせてスタートを押す。

——— 手動でするときは ———  
オープン・予熱ありの180 で約40分

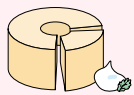
⑨ 加熱後、すぐに型をさかさまにして冷ます。完全に冷めたら、型とケーキの間にナイフを入れてケーキをはずす。

アドバイス... お好みでホイップクリームを添えても。



## バリエーション

[シフォンケーキ]



焼き上げは「シフォンケーキ」と同じ要領です。

### マールブル

インスタントコーヒー大さじ2を湯小さじ1で溶き、6のできあがった生地に散らして加え、軽く混ぜ合わせて型に流す。

### 紅茶

ティーバッグ4袋の袋を破り、葉を牛乳と共に加える。

### ココア

薄力粉120gにココア20gを合わせてふるう。

### 抹茶

薄力粉120gに抹茶10gを合わせてふるう。

自動メニュー  
お菓子・パン  
ロールケーキ

予熱  
低アミ



角皿  
焼き上げ  
低アミ

約23分



## ロールケーキ(バニラ)

◆ 152kcal(1/8切れ) ◆ 塩分0.1g

材料(1本分) mL=cc

スポンジケーキ生地	
薄力粉	60g
卵	M3個
砂糖	60g
バニラエッセンス	少々
牛乳	大さじ1

ホイップクリーム

生クリーム	90mL
砂糖	大さじ1
バニラエッセンス、ブランデー	各少々
黄桃やキウイなどお好みのフルーツ	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 角皿の内側に薄くバターをぬってオープン用クッキングペーパーを敷く。

③ スポンジケーキ(108ページ)の3~4と同じようにして卵を泡立てる。

④ 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...



⑤ スポンジケーキの6~7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クッと混ぜ、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、きめの粗いケーキになります。ただし、ぐるぐると練り合わせると粘りが出るので気をつけてください。

焼き上げは「ロールケーキ(バニラ)」と同じ要領です。

⑥ 2の角皿に生地を流し入れて表面をならし、空気抜きをする。

⑦ 予熱が完了すれば、6を低網にのせてスタートを押す。

——— 手動でするときは ———  
ウォーターオープン(ケーキ)・予熱ありの170 で約23分

加熱後、角皿から取り出し、オープン用クッキングペーパーをつけたまま粗熱を取る。

⑧ ホイップクリームの作り方(109ページの12)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 ケーキを裏返してオープン用クッキングペーパーをはがし、再度裏返して、オープン用クッキングペーパーにのせ、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、固い箇所にもれふ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前を1cmく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、オープン用クッキングペーパーで包み、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。

## バリエーション

[ロールケーキ]



### ココアロール

薄力粉60gにココア20gを合わせてふるう。

### 抹茶ロール

薄力粉60gに抹茶大さじ1を合わせてふるう。

# ベイクドチーズケーキ

◆ 320kcal (1/8切れ) ◆ 塩分0.3g

材料(直径21cmのタルト型1個分)

## タルト生地

バター	60g
砂糖	40g
卵	M 1/2個分
バニラエッセンス	少々
薄力粉	120g

## チーズクリーム

クリームチーズ(やわらかくしたもの)	200g
カッテージチーズ(裏ごしタイプ)	100g
砂糖	90g
卵黄	M2個
コーンスターチ	30g
レモン汁	1/2個分
レモンの皮(国産のものをすりおろす)	1/2個分
バニラエッセンス	少々
卵白	M2個分
レーズン	15g

① 型抜きクッキー(104ページ)と同じようにして生地を作り、冷蔵庫で約1時間ねかせる。

② ボールにカッテージチーズとクリームチーズを入れ、泡立器でよく混ぜる。

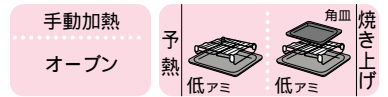
③ 2に砂糖を加え、泡立器でしっかりすり混ぜたのち、卵黄を加えてなめらかになるまで混ぜる。

④ コーンスターチ、レモン汁、レモンの皮、バニラエッセンスを加えてそのつど混ぜる。

⑤ 卵白はツノが立つまで泡立て、4に加えて混ぜる。



⑥ ラップとラップの間に1の生地をはさんで、めん棒で3mmの厚さにのばし、型にきっちりと敷き詰め、余った縁はめん棒を転がして切り落とす。焼いたときにふくらまないように底と側面にフォークでたくさん穴をあける。



⑦ 6の底にレーズンを散らし、角皿にのせて5を流し入れる。

⑧ 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...



⑨ 予熱が完了すれば、7を低網にのせてスタートを押す。

型に入れたまま、粗熱を取る。

アドバイス... 加熱後、ラム酒でのばしたあんずジャムをぬって仕上げてもよいでしょう。



# マドレーヌ

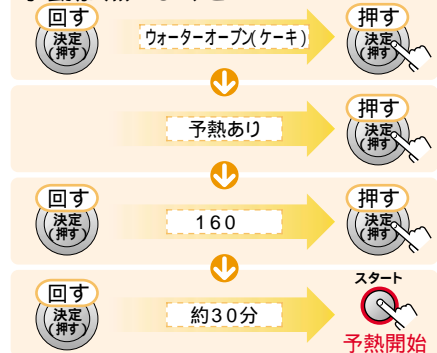
◆ 211kcal(1個) ◆ 塩分0.2g

材料(直径9cmの丸いマドレーヌ型6個分)

卵	M2個
砂糖	70g
A	
薄力粉	75g
ベーキングパウダー	小さじ1/2
レモン汁	小さじ1
溶かしバター	75g
敷き紙	

- ① 給水タンクに水を入れる。(満水)
- ② マドレーヌ型に敷き紙を敷く。
- ③ スポンジケーキ(108ページ)の3、4、6~8と同じようにして生地を作る。レモン汁は、卵白と卵黄を合わせた後に加える。Aは合わせてふるい入れる。

- ④ 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...



- ⑤ 型に生地を入れ、トントンとたたいて空気抜きをし、角皿に並べる。
- ⑥ 予熱が完了すれば、5を低網にのせてスタートを押す。加熱後、すぐ型から出して冷ます。



# パウンドケーキ

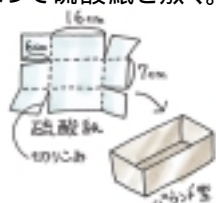
◆ 265kcal(1/8切れ) ◆ 塩分0.1g

材料

((底)16x7x(高さ)6cmの金属製パウンドケーキ型1本分) mL=cc

ラム酒漬けフルーツ	
ドライフルーツ	90g
ラム酒	30mL
生地	
バター(やわらかくしたもの)	100g
砂糖	80g
卵	M2個
A	
薄力粉	100g
ベーキングパウダー	小さじ2/3
B	
くるみ(粗みじん切り)	20g
レモン汁	1/2個分
レモンの皮(すりおろす)	1/2個分
バニラエッセンス	少々
スライスアーモンド	適量
硫酸紙または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 好みのドライフルーツを粗みじんに切る。鍋に入れてラム酒を加え、中火で煮つめる。加熱後、冷まして汁気をきる。
- ③ パウンド型の内側に薄くバター(分量外)をぬって硫酸紙を敷く。卵は卵黄と卵白に分ける。



**ご注意** 硫酸紙は庫内壁面に接触させると、焦げることがありますのでご注意ください。

- ④ ボールにやわらかくしたバターと分量の砂糖の約2/3を入れ、白っぽくなるまで練り混ぜ、さらに卵黄を加えて混ぜる。
- ⑤ 卵白は大きいボールに入れてツノが立つまで泡立て、残りの砂糖を少しずつ加えてさらに泡立てる。
- ⑥ ④に⑤の半量を加え、Aを合わせてふるい入れ、サクリと混ぜ、残りの⑤を混ぜる。
- ⑦ ⑥にBとラム酒漬けフルーツを加えて混ぜる。型に入れて中央に溝を作るようにしてへこませ、スライスアーモンドを散らす。

- ⑧ 予熱する。庫内に受皿と低網を入れ、角皿をのせる。(食品は入れません) 次の操作をする。手動加熱つまみを...



- ⑨ 予熱が完了すれば、7を角皿の中央に横方向になるようにのせてスタートを押す。

# アップルパイ

◆ 320kcal (1/8切れ) ◆ 塩分0.7g

材料(直径23cmの金属製パイ皿1個分)

りんごの甘煮

りんご(紅玉など酸味のある種類)	4個(正味600g)
砂糖	120g
レモン汁	1/2個分
コーンスターチ	小さじ2
シナモン(お好みで加えてください)	少々
冷凍パイシート(市販のもの)	4枚(1枚100gのもの)

ドリュール

卵黄	M1個
水	小さじ1
あんずジャム、ラム酒	各適量

①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よう切りにし、すぐに塩水にさらす。

②1を洗って水気をきり、鍋に入れて砂糖とレモン汁をまぶす。水気が出れば、中火にかけ、木べらで混ぜながら、焦がさないように煮る。りんごが透明になり、汁気がほとんど

なくなれば弱火にし、混ぜながらコーンスターチ(同量の水で溶く)を加えて、とろみをつける。加熱後、好んでシナモンを加えて冷ます。

③冷凍パイシートを半分に分ける。打ち粉をした台でそれぞれのパイシートをめん棒で3~4mm厚さにのばし、パイ皿よりひとまわり大きめの円形を作る。

④1枚をパイ皿に敷き、フォークで底にたくさん穴をあける。

⑤汁気をきったりんごの甘煮を入れ、パイシートの端にドリュールをぬってもう1枚のパイシートをかぶせる。



⑥余ったふちを切り取って表面にドリュールをぬる。余ったパイシートをまとめてのばし直し、ふち飾りにしたり、型で抜い

て表面に飾る。冷蔵庫で約30分ねかせる。



⑦予熱する。庫内に受皿と低網を入れ、角皿をのせる。(食品は入れません) 次の操作をする。



⑧6の表面にドリュールをぬり3~4カ所切り目を入れる。

⑨予熱が完了すれば、8を角皿にのせてスタートを押す。加熱後、熱いうちにラム酒で溶いたあんずジャムをぬる。



# プリン

◆ 109kcal(1個) ◆ 塩分0.2g

材料(ステンレス製プリン型10個分) mL=cc

キャラメルソース	
砂糖	大さじ5
水、湯	各大さじ1
プリン液	
牛乳	500mL
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かたまりにくいので、使用しないでください。

① 給水タンクに水を入れる。(満水)

② 小さめの鍋に砂糖と水を入れ、強火にかける。少し色づいてきたら弱火にし、焦げ色がつけば火を止め、色が濃くなるのを防ぐため、鍋底をサツと水につけてから湯を加える。

**ご注意** 湯を入れるとき、はじくことがありますので、注意してください。

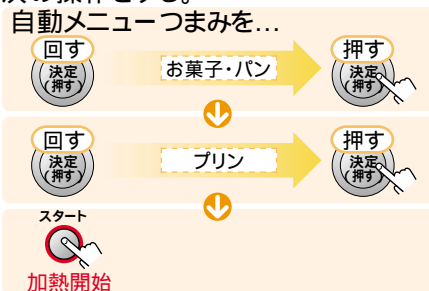
③ プリン型に、キャラメルソースを同量ずつ入れる。

④ 鍋に牛乳と砂糖を入れ、弱火にかけ、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、うまかたまらないことがあります。

⑤ プリン液を型に同量ずつ注ぎ、角皿に並べる。

⑥ 庫内に受皿と低網を入れ、5をのせる。次の操作をする。



——— 手動でするときは ———  
蒸し物(弱)で約20分。加熱後、庫内で約5分蒸らす。  
加熱後、粗熱を取り、冷蔵庫で冷やしてから型から出す。

## 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。もし、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。

## バリエーション

### [プリン]



加熱は「プリン」と同じ要領です。

## チョコレートプリン

材料(ステンレス製プリン型10個分)

キャラメルソース(作り方は「プリン」を参照)

砂糖	大さじ5
水、湯	各大さじ1
プリン液	
ミルクチョコレート(細かくくだく)	140g
牛乳	2カップ
砂糖	50g
卵	M4個

① 給水タンクに水を入れる。(満水)

② 小さめの鍋にチョコレートと牛乳、砂糖を入れ、火にかけてチョコレートを溶かす。粗熱が取れれば、よく溶きほぐした卵を加え、泡立てないように混ぜ合わせて、こす。

③ プリン液を型に同量ずつ注ぎ、角皿に並べる。

仕上がりが、濃淡2層のプリンになります。



## プリン(なめらかタイプ)

◆ 185kcal(1個) ◆ 塩分0g

材料(底の直径8cm、高さ4cmのココット型8個分)

mL=cc	
A	
牛乳	300mL
砂糖	70g
生クリーム	150mL
卵黄	M5個
バニラエッセンス	少々

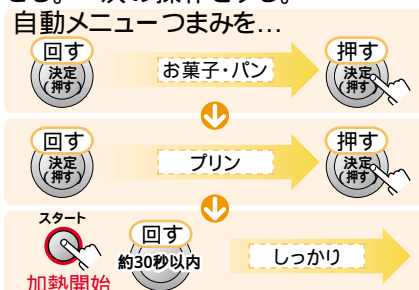
① 給水タンクに水を入れる。(満水)

② 鍋にAを入れ、弱火でかき混ぜて砂糖を溶かす。

③ 2に残りの材料を加え、よく混ぜ合わせてこす。

④ 3を型に同量ずつ注ぎ、角皿に並べる。

⑥ 庫内に受皿と低網を入れ、4をのせる。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5分蒸らす。  
加熱後、粗熱を取り、冷蔵庫で冷やす。  
**アドバイス...** お好みでホイップクリームを飾ったり、キャラメルソースをかけてもよいでしょう。



# シュークリーム

◆201kcal(1個) ◆塩分0.1g

材料(9個分) mL=cc

## カスタードクリーム

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

## シュー生地

水	80mL
バター	40g
薄力粉	40g
卵	M2~3個

自動メニュー  
お菓子・パン  
シュークリーム

予熱



角皿  
焼き上げ

約30分



① 給水タンクに水を入れる。(満水)

② カスタードクリームを作る。

ボール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てから、こして鍋に入れる。



③ 2を中火にかけ、泡立器(鍋がアルミ製の場合、クリームの色が悪くなるので、木べらを使う)で絶えず混ぜながら煮る。

④ 少しとろみがつけば弱火にし、フツフツと泡が出たら火からおろしてバターを加え、手早く混ぜてつやを出す。冷めたらブランデーとバニラエッセンスを加えて香りをつける。



**ポイント:**ブランデーとバニラエッセンスは必ず冷めてから加えましょう。熱いうちに加えると香りがとんでしまいます。加熱後、表面にラップを密着させて空気にふれないようにしておくと、膜が張りません。

⑤ シュー生地を作る。

鍋に水と1cm角に切ったバターを入れ、火にかける。バターが溶けて沸騰したら、火を弱めて薄力粉を加えて手早くよく混ぜる。

**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。

⑥ 再び中火にかけて1~2分混ぜながら生地に透明感が出て、鍋底に白い膜ができるまで焦がさないように練り混ぜる。

⑦ 火からおろし、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。



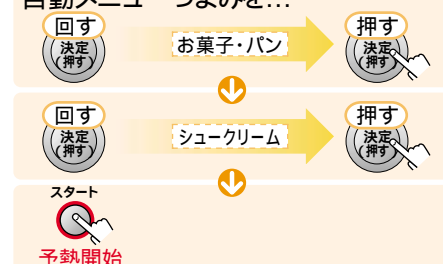
⑧ ヘラですくってみて、ゆっくり落ちるくらいのかたさに調節する。

**ポイント:**生地を半量ほどをヘラですくってヘラを傾け、5つ数えてポタッと落ちるくらいのかたさです。

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。



⑨ 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...



⑩ 直径1cmの丸型口金をつけた絞り出し袋に入れて、角皿に9個に絞り出す。



⑪ 予熱が完了すれば、10を低網にのせてスタートを押す。

————— 手動でするときは —————  
ウォーターオープン(パン・シュー)・予熱ありの200 で約20分のと続けて、オープン・予熱なしの180 で約10分

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

⑫ シュー皮が熱いうちに手早く角皿からはずして冷ます。シュー皮の上部をナイフで切り、中にカスタードクリームを詰める。



焼き上げは「シュークリーム」と同じ要領です。



バリエーション  
[シュークリーム]

## エクレア

シュー生地を直径1cmの丸型口金を使って10cm長さの棒状に9個に絞り出し、シュークリームと同じようにして焼く。シュー皮の上部を切って溶かしたチョコレート60gをつけてかためる。カスタードクリームを詰めて上部をかぶせる。

# パイシュー

◆246kcal(1個) ◆塩分0.2g

材料(8個分) mL=cc

カスタードクリーム	
薄力粉、コーンスターチ 各大さじ1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>	
砂糖 ㉑	50g
牛乳	240mL
卵黄	M2個
バター	25g
ブランデー	小さじ1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>
バニラエッセンス	少々
生クリーム	80mL
砂糖 ㉒	15g

シュー生地	
水	50mL
バター	25g
薄力粉	25g
卵	L1個

冷凍パイシート(市販のもの) 1枚(100g)  
アルミホイル  
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シュークリーム(116ページ)の2~4と同じようにしてカスタードクリームを作る。
- ③冷えた生クリームに砂糖㉒を加え、七分立てにし、2に加えてなめらかになるまで混ぜる。

④冷凍パイシートを冷凍室から出し、8等分する。

⑤シュークリーム(116ページ)の5~8と同じようにする。

⑥15cm角に切ったオープン用クッキングペーパーを2枚用意し、1枚に軽く打ち粉をして、4のパイシートを1枚のせ、パイシートの上にも軽く打ち粉をして、もう1枚のオープン用クッキングペーパーをかぶせる。めん棒で約10cm角にのばす。

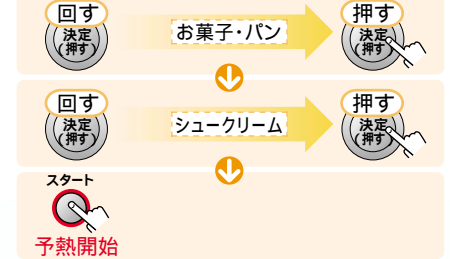
⑦6の上のオープン用クッキングペーパーをはずし、5の生地の1/8量(約14g)をパイシートの中心にのせる。

⑧パイシートの四隅をつまんで、シュー生地をしっかりと包み込む。残りのパイシートと生地も同じようにする。



⑨出来上がった生地は、バットなどにのせ、ラップをして冷蔵庫で約30分ねかせる。

⑩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...



⑪角皿に、生地を間隔をあけて並べる。

⑫予熱が完了すれば、11を低網にのせてスタートを押す。

—— 手動でするときは ——  
ウォーターオープン(パン・シュー)・予熱ありの200 で約20分のあと続けて、オープン・予熱なしの180 で約10分  
冷凍パイシートのメーカーによって、焼き上がりの形や色が異なることがあります。

⑬カスタードクリームを絞り出し袋に入れ、シュー皮に穴を開けて詰める。



# スイートポテト

◆128kcal(1個) ◆塩分0g

材料(12個分)

さつまいも(直径5cmくらいのもの) 2本(1本250g)

A	
砂糖	40g
卵黄 ⑥	M1個
バター(小さく切る)	70g
バニラエッセンス	少々
卵黄 ⑥	M1個
牛乳、はちみつ	各適量

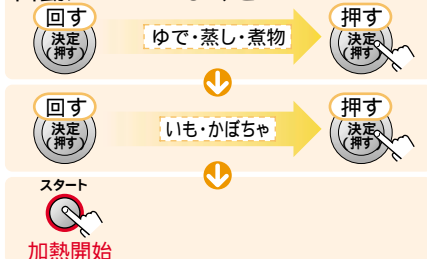
① 給水タンクに水を入れる。(満水)

② さつまいもは皮ごと4等分に切り、低網にのせる。

③ 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...



——— 手動でするときは ———  
蒸し物(強)で約30分。加熱後、庫内で約10分蒸らす。

④ 皮をむいて裏ごしする。

⑤ 4にAを加えて混ぜ合わせ、固いようなら牛乳を加えて調節する。

⑥ 5を12等分して形をととのえ、薄くバターをぬった角皿に並べて表面に卵黄⑥をぬる。

⑦ 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...



⑧ 予熱が完了すれば、6を低網にのせてスタートを押す。加熱後、熱いうちに表面にはちみつをぬる。



自動メニュー  
お菓子・パン  
蒸しパン

蒸し  
角皿  
低アミ

約20分

# 蒸しパン

◆179kcal(1個) ◆塩分0.1g

材料(ステンレス製プリン型10個分) mL=cc

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

① 給水タンクに水を入れる。(満水)

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、牛乳も加えてサッと混ぜ合わせる。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。

⑤ 庫内に受皿と低網を入れ、4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

# チーズ蒸しパン

材料(ステンレス製プリン型10個分) mL=cc

クリームチーズ(やわらかくしたもの)	100g
砂糖	100g
卵	M1個
牛乳	120mL
A	
薄力粉	200g
ベーキングパウダー	大さじ1/2
プロセスチーズ(1cm角に切る)	50g
紙ケース	10枚

加熱は「蒸しパン」と同じ要領です。

① 給水タンクに水を入れる。(満水)

② ボールにクリームチーズを入れ、砂糖を加えて練り混ぜる。

③ 2に溶いた卵を加えて混ぜ、牛乳も加えて混ぜ合わせる。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チーズを混ぜこむ。



## バリエーション

[蒸しパン]



# 草もち

◆140kcal(1個) ◆塩分0g

材料(10個分)	mL=cc
こしあん	250g
よもぎ(または、春菊)の葉先	20g
白玉粉	30g
ぬるま湯	150mL
砂糖	40g
上新粉	130g
きな粉	適量

- ① 給水タンクに水を入れる。(満水)
- ② あんは10個に分け、丸めておく。
- ③ よもぎは、熱湯でサッとゆで、冷水にとってすり鉢でするか、細かく刻む。

④ ボールに白玉粉を入れ、1/3量のぬるま湯を入れて白玉粉を溶かしてから、砂糖、上新粉、残りの湯を入れて混ぜる。

⑤ 角皿に4を流し入れる。

⑥ 庫内に受皿と低網を入れ、5をのせる。次の操作をする。



自動メニュー  
お菓子・パン  
草もち

蒸し  
角皿  
低アミ

約15分

——— 手動でするときは ———  
蒸し物(強)で約15分

⑦ 蒸し上がった生地をボールかすり鉢に入れ、ぬれぶきを手に巻いて力を入れてつき混ぜ、もちが熱いうちによもぎを加える。

⑧ もちを10等分に分け、手水(砂糖水を使うと表面の乾きがやや防げる。)をつけながら、もちをだ円にのばしてあんをのせ、2つにたたむ。きな粉を茶こしでうっすらとふりかける。



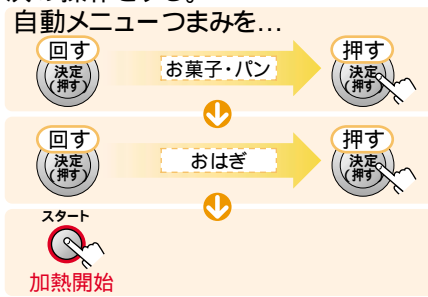
## おはぎ

◆185kcal(1個) ◆塩分0g

材料(15個分)	mL=cc
つぶあん	450g
もち米	2カップ(340g)
水	360mL
砂糖	大さじ4
ごま	大さじ5
青きな粉	適量

- ① 給水タンクに水を入れる。(満水)
- ② つぶあんは15等分して丸める。
- ③ 角皿に洗ったもち米を入れ、分量の水を加えて約1時間漬けておく。

- ④ 庫内に受皿と低網を入れ、3をのせる。次の操作をする。



手動でするときは  
蒸し物(強)で約20分

- ⑤ 4をボールに移しかえて砂糖を加え、水でぬらしたすりこ木で五分づきまでき、15等分する。



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



## 桜もち

◆99kcal(1個) ◆塩分0g

材料(20個分)	mL=cc
道明寺粉	300g
食紅	少々
熱湯	450mL
砂糖	60g
桜の葉(塩漬け)	20枚
こしあん	400g

- ① 給水タンクに水を入れる。(満水)
- ② ボールに熱湯、砂糖、食紅を入れて溶かし、道明寺粉を加えて混ぜ、約30分おく。桜の葉はうすい塩水につけて塩抜きしておく。あんは20等分して丸める。
- ③ 角皿にふやかした道明寺粉を平らに入れる。

- ④ 庫内に受皿と低網を入れ、3をのせる。次の操作をする。



手動でするときは  
蒸し物(強)で約20分  
加熱後、木じゃくしで軽く混ぜる。

- ⑤ 手に水をつけ、もちを20等分して平たくのばし、あんを包んで水気をきった桜の葉で包む。

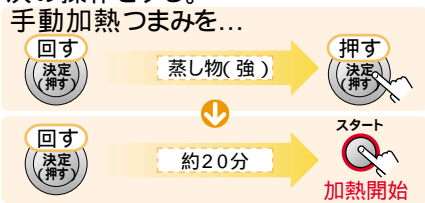
## 栗蒸ししょうかん

◆169kcal(1/8切れ) ◆塩分0.1g

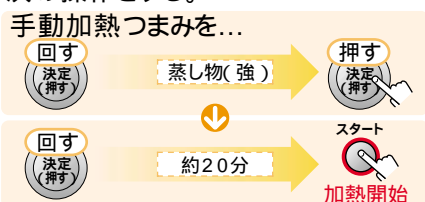
材料(底)17x13.5x(高さ)4.5cmの金属製卵豆腐型1個分)	
栗の甘露煮	100g
つぶあん	400g
A	
薄力粉	大さじ4
片栗粉	大さじ1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>
水	大さじ4

- ① 給水タンクに水を入れる。(満水)
- ② 栗の甘露煮のうち表面に飾るきれいなものを4個取っておき、残りは粗くきざんでおく。4個の栗は、厚みを半分に切る。
- ③ つぶあんにAを合わせてふるい入れ、分量の水を加えてヘラでよく混ぜ合わせる。
- ④ 3にきざんだ栗を混ぜ、型に入れる。

- ⑤ 庫内に受皿と低網を入れ、4をのせる。次の操作をする。



- ⑥ 加熱が終われば、あんを混ぜて、表面を平らにならし、2でとっておいた飾り用の栗を押しこむ。給水タンクに水を入れ(満水)、型を庫内に戻す。次の操作をする。



- ⑦ しょうかんが完全に冷めれば、型から出し、好みの大きさに切り分ける。



# ロールパン

◆143kcal(1個) ◆塩分0.4g

材料(9個分) mL=cc

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
卵	M1/2個
バター	40g
ドリュール	
溶き卵	M1/4個分
塩	少々

自動メニュー  
お菓子・パン  
ロールパン

予熱  
低アミ



角皿  
焼き上げ  
低アミ

約16分



## パン作りのコツとポイント

### 材料

・材料はきちんとはかりましょう。



・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。

### 天然酵母を使う場合

天然酵母を1次発酵するときは、発酵時間が長くなるため、生地を入れた容器にラップでフタをしてください。

ドリュールはやわらかいハケでそっとぬりましょう



発酵は様子を見て加減を

室温や生地の温度、イースト活力などにより、発酵時間が違ってきます。



間隔をあけて並べて

2次発酵後、生地は2~2.5倍にふくれます。



生地が乾燥しないように気をつけて

ベンチタイムのときは、生地にラップをかけ、乾燥しないようにします。2次発酵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とり、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。



① 給水タンクに水を入れる。(満水)

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、やわ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やわ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も指が透けて見えればちょうどよい状態。

指が透けて見えるくらいに



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、表面に軽く霧を吹いて乾いたふきんをかける。

⑥ 庫内に受皿と低網を入れ、5のをのせる。次の操作をする。手動加熱つまみを...



**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分発酵時間をたしてください。



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

⑧ 生地をスケッパーか包丁で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)

⑨ 丸くなっている生地を細めの涙形にしてめん棒でのばし、太い方から巻く。角皿に間隔をあけて巻き終わ

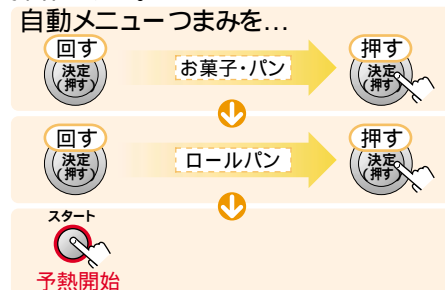
りを下にして並べる。

⑩ 庫内の低網に9のをのせる。次の操作をする。手動加熱つまみを...



**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分発酵時間をたしてください。

⑪ 予熱する。庫内を受皿と低網の状態にする。(食品は入れません) 次の操作をする。



⑫ 予熱が完了すれば、パンの表面にドリユールをぬり、角皿を低網にのせてスタートを押す。

手動でするときは  
ウォーターオープン(パン・シュー)・予熱ありの190 で約16分



バリエーション  
【ロールパン】

パン生地の配合、発酵、ドリユールの配合、焼き上げは「ロールパン」と同じ要領です。

あんパン (9個分)

成形は生地を円形にのばしてつぶあん(250g)を9等分して包み、あんがはみ出さないように包み目をしっかりと、とめておく。



焼く前にけしの実、ごま、さくらの花の塩漬けなどをのせてもよいでしょう。



ウイナーロール (9個分)

ロールパンと同じように成形して2次発酵後、ドリユールをぬって中央にカミンリで3~4cm長さの切りこみを深く入れ、ウイナーの輪切り45gとミックスベジタブル30gをしっかりとめる。



ピザ用チーズ45gをのせて焼く。



# 山食パン

◆127kcal(1/12切れ) ◆塩分0.6g

## 材料

((底)20×8×(高さ)8.5cmの1斤用パン型1本分)  
mL=cc

パン生地	
強力粉	300g
砂糖	大さじ2
塩	小さじ1
ドライイースト	小さじ1 <sup>1</sup> / <sub>3</sub> (4g)
牛乳(室温のもの)	210mL
バター	20g

## ドリュール

溶き卵	M <sup>1</sup> / <sub>2</sub> 個分
塩	少々
オープン用クッキングペーパー	

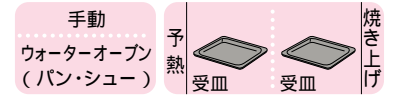
- ① 給水タンクに水を入れる。(満水)
- ② 材料表の材料でロールパン(122ページ)の2~5と同じようにする。
- ③ ロールパンの6~8と同じようにして1次発酵をし、ガス抜きした生地を2等分してベンチタイムをおく。

④ それぞれの生地をめん棒で平らにのばし、3つに折る。これをめん棒で長方形にのばし、端から巻く。薄くバターをぬり、オープン用クッキングペーパーを敷いたパン型に、巻き終わりを下にして入れる。生地に軽く霧を吹く。



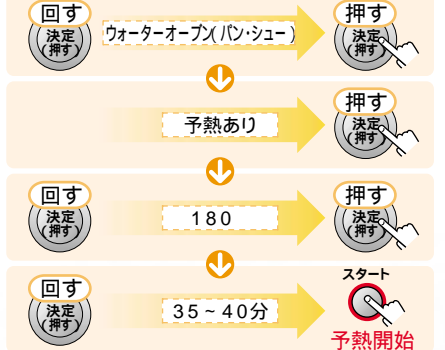
オープン用クッキングペーパーは庫内壁面に接触しないようにしてください。

⑤ 4を低網にのせる。次の操作をする。手動加熱つまみを...



⑥ 予熱する。庫内を受皿だけの状態にする。(食品は入れません) 次の操作をする。

手動加熱つまみを...



⑦ 予熱が完了すれば、パン生地の上にドリュールをぬり、受皿の中央に縦方向になるようにのせてスタートを押す。



加熱後、型から出してオープン用クッキングペーパーをはがす。

## トーストの焼き方

① 予熱する。庫内に受皿と低網を入れ、角皿をのせる。(食品は入れません) 次の操作をする。手動加熱つまみを...



② 予熱が完了すれば、食パンを角皿にのせてスタートを押す。加熱時間は、食パン(6枚切り)1~2枚の目安時間です。(3~4枚のときは、8~10分) 続けて焼く場合は、加熱時間をひかえめにしてください。



手動加熱  
ウォーターオープン  
(パン・シュー)

予熱 低アミ

角皿 焼き上げ 低アミ

# 動物パン

◆ 340kcal(1個分) ◆ 塩分0.9g

材料(4個分) mL=cc

パン生地	
強力粉	170g
薄力粉	40g
砂糖	35g
塩	小さじ1/2
ドライイースト	小さじ1(3g)
牛乳	100mL
卵	M <sup>1</sup> /2個
バター	35g
レーズン、ドレンチェリー	各適量
ドリュール	
溶き卵	M <sup>1</sup> /4個分
塩	少々

- ① 給水タンクに水を入れる。(満水)
- ② 材料表の材料でロールパン(122ページ)の2~5と同じようにする。
- ③ ロールパンの6~8と同じようにして1次発酵をし、ガス抜きした生地を4等分し、ベンチタイムをおく。角皿に薄くバターをぬる。下図の動物パンの成形の仕方を参照して成形し、角皿に生地をのせる。
- ④ ロールパンの10と同じようにして2次発酵する。

- ⑤ 予熱する。庫内を受皿と低網の状態にする。(食品は入れません) 次の操作をする。



- ⑥ 予熱が完了すれば、パン生地の表面にドリュールをぬり、角皿を低網にのせてスタートを押す。

## 動物パンの成形の仕方



# フランスパン(バゲット)

◆371kcal(1本) ◆塩分1.3g

材料(3本分) mL=cc

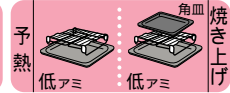
パン生地	
フランスパン専用粉	300g
砂糖	小さじ1/2
塩	小さじ2/3
ドライイースト	小さじ1(3g)
レモン汁	小さじ1
水(冷蔵)	185mL

## キャンバス地

(パン生地が角皿につかないように生地の下に敷いたり、乾燥を防ぐために生地にかかけたりするのがキャンバス地です。厚手の目のつまった木綿地で、デパートなどの製菓、製パン道具の売場で売られています。)

## カミソリ

自動メニュー  
お菓子・パン  
フランスパン



約30分

## 生地を移動させる板

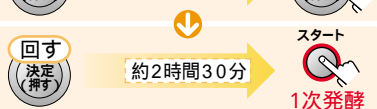
(ダンボールを長さ約35cm、幅約15cmの楕円に切り、すべりをよくするためにストッキングをかぶせます。プロも同じような道具を使っていますが、板状のものにさらしを巻きつけたもので代用してもよいでしょう。)



①給水タンクに水を入れる。(満水)

②材料表の材料でロールパン(12ページ)の2~5と同じようにする。

③庫内に受皿と低網を入れ、その上に2のをせる。次の操作をする。手動加熱つまみを...



④軽く粉をふった台の上に生地を取り出し、両手で軽く押さえてガスを抜く。生地をスクーパーか包丁で3等分し、やさしくふんわりと2つにたたむようにし、ラップをかけて約20分休ませる。(ベンチタイム)

⑤生地を手の腹を使って軽くたたいて四角くのばして、平らにする。向こう側1/3を手前に折り、手の腹で閉じる。さらに向こう側から手前に折って手の腹で押さえ、閉じ目をしっかりつまんでひっつけ、両手で転がして約17cm長さにする。



向こう側1/3を折る



手の腹で閉じる



生地をつまんでひっつける



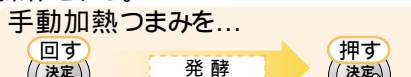
真上から見たところ

⑥角皿にキャンバス地を敷いて、間隔をあけて生地を3本並べる。キャンバス地をたるませて溝状にする。



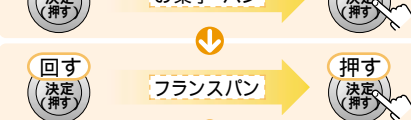
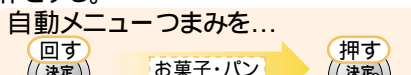
⑦給水タンクに水を入れる。(満水)

⑧庫内の低網に6のをせる。次の操作をする。手動加熱つまみを...



発酵後、角皿ごと取り出す。

⑨予熱する。庫内を受皿と低網の状態にする。(食品は入れません) 次の操作をする。



予熱をしている間、生地をキャンバス地をかけておく。生地が乾燥しそうときは、霧を吹く。生地を移動させる板、カミソリを準備しておく。

⑩予熱が完了すれば、下のキャンバス地を少し持ち上げて、板にコロんと移し、角皿に間隔をあけて3本のせかえる。

⑪カミソリで3本ずつ切りこみ(クーブ)を入れ、角皿を低網にのせてスタートを押す。

————— 手動でするときは —————  
ウォーターオープン(パン・シュー)・予熱ありの210 で約30分

### フランスパンのポイント

#### 材料

・フランスパン専用粉がないときは、フランスパン専用粉の分量の内、8割を強力粉に、2割を薄力粉に置き換えてください。

・こね上がりの生地の温度が高くない様、水は冷蔵のものを使用します。夏場は使用する材料全てを冷蔵庫で冷やしたものを使用します。

#### 発酵と、発酵の目安

・やや低温で、じっくり発酵させます。室温は、20~30 が理想的です。

・1次発酵の生地は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。穴がもどれば発酵不足。様子を見ながら約10分発酵時間をたしてください。

#### 生地の扱い

・フランスパンは、特にデリケートなので、できるだけ生地をいじらないように扱います。触りすぎると生地が傷んだり、焼きムラの原因になります。

・1次発酵やベンチタイム時、または予熱中は、生地が乾燥しないようにしっかりとおいをかけてください。

#### 焼き上げ

・フランスパン独特のパリパリ感や、つやは、熱い蒸気をオープンの中に立てることがポイントです。

### ひとロメモ

フランスパンのように糖分や油脂分の少ない素朴なパンを『リーンなパン』といいます。これに対し、ロールパンなど、砂糖やバターを多く用いたパンは『リッチなパン』と呼ばれます。

フランスパンは、パンの中でも難易度が高く、上級者向きです。計量や室温、さまざまな影響を受けやすいので、何度か挑戦して、コツをマスターしてください。



### バリエーション

[形を変えて楽しむ]

パン生地の配合、発酵、焼き上げは「フランスパン(バゲット)」と同じ要領です。

## ブール

①1次発酵後の生地を4等分し、成形はやさしく丸めて、閉じ目をしっかりつまんでひっつける。切り込み(クーブ)は#の字にする。

## クッペ

①1次発酵後の生地を4等分し、成形は四角くのばしたあと、向こう側1/3を手前に折り、手の腹で閉じて向こう側の左右の角を中央に折り返して押さえる。もう一度、向こう側から手前に折り返して閉じ目をしっかりつまんでひっつける。やさしく転がして形をととのえる。切り込み(クーブ)は一文字にする。



# クリスピーなピザ(マルゲリータ)

自動メニュー  
お菓子・パン  
ピザ

予熱  
低アミ  
角皿  
焼き上げ  
低アミ

約12分

◆80kcal(1/8切れ) ◆塩分0.4g

材料(直径25cmのピザ1枚分) mL=cc

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	小さじ4
牛乳	小さじ3
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

\*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 給水タンクに水を入れる。(満水)

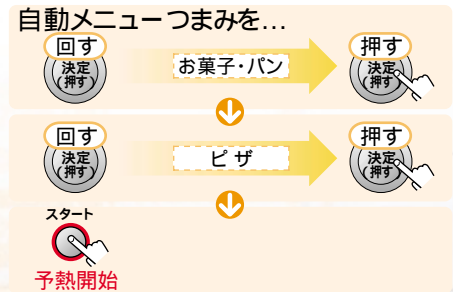
② 材料表の材料でロールパン(122ページ)の2~5と同じようにする。

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

④ 角皿に、生地を直径25cmの円形にのばしてのせる。

⑤ ④にトマトソースをぬってチーズを散らす。

⑥ 予熱する。庫内を受皿と低網の状態にする。(食品は入れません) 次の操作をする。



⑦ 予熱が完了すれば、角皿を低網にのせて、スタートを押す。

—— 手動でするときは ——  
ウォーターオープン(パン・シュー)・予熱ありの250 で約12分



## バリエーション

[クリスピーなピザ]



焼き上げは「クリスピーなピザ(マルゲリータ)」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。

【ルッコラって?】  
ゴマに似た香りとクレソンのような辛みがあるサラダ用のイタリアンハーブです。

### 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
きざみパセリ	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、きざみパセリを散らす。



自動メニュー  
お菓子・パン  
ピザ(濃いめ)

予熱 低アミ  
角皿 焼き上げ 低アミ

約14分

## ピザ(レギュラータイプ)(サラミ)

◆153kcal(1/8切れ) ◆塩分0.9g

材料(直径25cmのピザ1枚分) mL=cc

強力粉	80g
薄力粉	40g
砂糖	小さじ2/3
塩	小さじ1/3
ドライイースト	小さじ1/2(1.5g)
水	70mL
サラダ油	大さじ1/2

トッピング

ピザソース(市販のもの)	適量
サラミソーセージ(薄切り)	15枚
玉ねぎ(薄切り)	1/4個(50g)
ピーマン(薄切り)	1個
マッシュルーム(スライス・缶詰)	40g
ピザ用チーズ	100g

① 給水タンクに水を入れる。(満水)

② 材料表の材料でロールパン(12ページ)の2~5と同じようにする。

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

④ 角皿に、生地を直径25cmの円形にのばしてのせる。

⑤ ④にピザソースをぬって具をのせ、ピザ用チーズを散らす。  
サラミは焦げやすいのでチーズを上のにせるとよいでしょう。

⑥ 予熱する。庫内を受皿と低網の状態にする。(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、角皿を低網にのせてスタートを押す。

——— 手動でするときは ———  
ウォーターオープン(パン・シュー)・予熱ありの250 で約14分

### 市販の冷凍ピザ

① 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...



② 予熱が完了すれば、冷凍ピザを低網にのせてスタートを押す。

9~10分は5インチの目安時間です。サイズによって加熱時間を加減してください。  
食品メーカーなどにより、仕上がりが異なることがあります。

焼き上げは「ピザ(レギュラータイプ)(サラミ)」と同じ要領です。

## ツナトマト

材料(直径25cmのピザ1枚分)

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

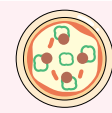
ツナはほぐし、トマトは種を取って薄い輪切りに、玉ねぎは薄切りにする。

## たらこ

材料(直径25cmのピザ1枚分)

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

たらこは薄皮をとり、全体にぬる。ピザ用チーズ、刻みのりを散らす。



### バリエーション

[レギュラータイプ]

## キムチ

材料(直径25cmのピザ1枚分)

キムチ	80g
ゆで卵	1個
マヨネーズ	適量

\*ピザソースはぬらなくてもおいしくできます。

キムチはひと口大に刻み、ゆで卵は輪切りにする。マヨネーズを全体に絞る。

# お料理のさくいん

## あ

アイスボックスクッキー	106
あさりの黒酢蒸し煮	102
あさりの酒蒸し	85
あじの塩焼き	65
あじのしょうが煮	96
あじのハーブ蒸し	96
あじの開き	65
あじハンバーグ	91
アップルパイ	114
油揚げの納豆づめ	101
あんパン	123

## い

いわしのしょうが煮	86
いわしのごま焼き	94
いわしのトマト焼き	97
いわしのフライ	77

## う

ウインナーロール	123
うなぎの大皿蒸し	79
うなぎの蒸し寿司	81

## え

えびのサラダ	99
えびフライ	76

## お

オクラのささみ巻き	89
おはぎ	121

## か

型抜きクッキー	104
かぼちゃの煮物	87
かぼちゃの豚肉のせ	93
かれいの煮つけ	86
かれいのねぎ蒸し	92

## き

キャベツハンバーグ	90
-----------	----

## く

草もち	120
-----	-----

クッペ	127
-----	-----

栗蒸しようかん	121
---------	-----

## こ

ココナッツクッキー	107
ごはんシュウマイ	83
ごぼうハンバーグ	68

## さ

桜もち	121
里いもの煮物	87
さばのオイルマリネ	94
さばの塩焼き	64
さばの紙包み焼き	95
さばの黒酢照り焼き	103
さばの竜田揚げ風	77
さばのみそ煮	86
さわらのみそ漬	66
山菜おこわ	81
さんまの塩焼き	65
さんまの開き	65
さんまのみぞれ酢かけ	95

## し

塩ざけ	64
塩さば	64
シフォンケーキ	110
・マープル	110
・紅茶	110
・ココア	110
・抹茶	110

絞り出しクッキー	106
ジャンボ中華茶わん蒸し	78
シュークリーム	116
・エクレア	117
白身魚のねぎとろ蒸し	90

## す

スイートポテト	119
スペアリブ	63
スペアリブの黒酢風味焼き	102

スポンジケーキ	108
---------	-----

## せ

赤飯	81
----	----

## た

たいの姿蒸し	84
たいのみそ漬	66
卵豆腐	80
たらのちり蒸し	88
タンドリーチキン	62

## ち

チーズ蒸しパン	119
茶わん蒸し	78
チョコチップクッキー	107
チョコレートケーキ	109
チョコレートプリン	115

## て

手作り中華まん	82
手作りシュウマイ	83
手羽元の香り焼き	62

## と

豆腐グラタン	101
豆腐ハンバーグ	69
動物パン	125
豆腐のわかめ蒸し	98
ドリア	71
とりのから揚げ	74
とりのから揚げ(骨なし)	74
とりの香草パン粉焼き	74
とりのしそ蒸し	88
とりの照り焼き	61
とりのトマトソースがけ	60
とりのもも焼き・オレンジソースがけ	63
・レモンガーリック	63
とりのゆず風味焼き	61
とりレバーのサラダ	98
とんかつ	75

## INDEX

## な

なすとトマトのグラタン.....71  
 ナッツ&フルーツクッキー...106

## に

肉団子のもち米蒸し.....83  
 肉の油抜き.....85  
 煮豆腐.....99

## は

パイシュー.....118  
 パウンドケーキ.....113  
 はもの土びん蒸し.....79  
 ハンバーグ.....69

## ひ

ピザ クリスピー ]・マルゲリータ...128  
 ・生ハムとルッコラ...128  
 ・アンチョビと野菜...129  
 [ レギュラー ]・サラミ...129  
 ・ツナとマト.....129  
 ・たらこ.....129  
 ・キムチ.....129

ピーナッツバタークッキー...107  
 ビーフシチュー.....87  
 ピーマンとツナのチーズ焼き...99

## ふ

豚肉のごぼう巻きフライ.....89  
 豚肉の竜田揚げ風.....77  
 豚肉のホイル焼き.....69  
 豚の角煮.....85  
 豚ヒレ肉のアップルソース.....93  
 フランスパン.....126  
 ぶりの酢煮.....97  
 ぶりの照り焼き.....66  
 プリン.....115  
 プリン(なめらかタイプ).....115  
 ブール.....127

## へ

ベイクドチーズケーキ.....112

ベイクドポテト.....67  
 ベーコン.....64  
 ヘルシーステーキ.....72

## ほ

ポークビーンズ.....100  
 ポテトコロッケ.....75

## ま

マカロニグラタン.....70  
 マドレーヌ.....113  
 豆豆コロッケ.....100

## む

蒸しぎょうざの黒酢かけ.....103  
 蒸しどりのカシューナッツソース...91  
 蒸しどりのサラダ仕立て.....84  
 蒸しパン.....119

## も

もち.....67

## や

やきいも.....67  
 焼きおにぎり.....67  
 焼きかぼちゃのコロコロサラダ...92  
 やきとり.....62  
 焼きなす.....66  
 焼き豚.....73  
 山食パン.....124

## ゆ

雪見豆腐.....101  
 ゆで卵.....80

## ら

## れ

冷凍ピザ.....129

## ろ

ローストチキン.....73  
 ローストビーフ.....73  
 ローストポークのハーブマリネ焼き...72

ロールケーキ・バニラ.....111  
 ・ココアロール...111  
 ・抹茶ロール.....111

ロールパン.....122

## わ

わかさぎのフライ.....76