

**SHARP**<sup>®</sup>

**HeALSlo**  
ヘルシオ

# COOK BOOK

クックブック

おいしくて、健康的な  
毎日のお料理づくり

水で焼いて、脱油・減塩・栄養素をキープ



ミモザサラダ 35 ページ

# クックブック もくじ

まず、7ページの「クックブックの料理をお作りになる前に」をお読みください。

## 普段よく使う、あたためや焼き物などの 加熱方法 を見る

### 加熱早見表をご覧ください

84 ページ～91 ページ

#### あたためる

コンビニ弁当、  
冷凍ごはん 他

「ページ  
84」



天ぷら、  
うなぎのかば焼き、  
市販品 他

「ページ  
86」



#### 焼く

トースト、もち 他

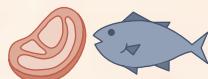
「ページ  
88」



#### 生ものを解凍する

肉類、魚介類

「ページ  
90」



#### 蒸す・ゆでる

野菜、いも、卵 他

「ページ  
90」



## カンタン焼き・蒸し

●【自動メニュー】29メニュー 【掲載】29メニュー

### ● カンタン焼き

8

### カンタンメニュー

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

11

### ● カンタン蒸し

12

### カンタンメニュー

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

15

# 焼き物・ノンフライ

\*フライに関する「よくあるご質問」は、  
16ページ

【自動メニュー】23メニュー 【掲載】41メニュー

「焼き物・ノンフライ」のコツとポイント	16
フライに関する「よくあるご質問」	
●鶏の照り焼き	17
●鶏のねぎみそ焼き	
●焼きとり	
●ピリ辛チキン	18
●タンドリーチキン	
野菜の肉巻き(アスパラとにんじん)	
野菜の肉巻き(大根とにんじん)	19
スペアリブ	
●ハンバーグ	20
●ハンバーグ*&添え野菜&ゆで卵*	
●豆腐ハンバーグ	21
焼き豚	
●マカロニグラタン	22
ホワイトソース	
●ドリア	23
●海の幸の豆乳グラタン	
●焼きそば	
●焼きいも	24
●ベイクドポテト	
シーザーサラダ	
焼きなす	25

焼き野菜サラダ

26

焼きかぼちゃのコロコロサラダ

27

●から揚げ(鶏もも肉)

28

●から揚げ(手羽元)

29

●ポテトコロッケ

29

こんがりパン粉

29

●明太子フライ

29

●いわしのフライ

30

春巻き

30

春巻き(ツナ)

30

フライドポテト

「焼き魚」のコツとポイント

31

●塩ざけ

31

●塩さば

32

●あじの開き

32

●さんまの開き

32

ぶりの照り焼き

32

さわらのみぞ漬け

32

さばの塩焼き

32

さんまの塩焼き

33

海の幸のホイル焼き

33



# 蒸し物・煮物

【自動メニュー】19メニュー 【掲載】35メニュー

「蒸し物・煮物」のコツとポイント	34
● ブロッコリー＆アスパラのサラダ	
● ミモザサラダ	
● 根菜のサラダ	35
● ほうれん草のベーコンあえ	
ふかしいも	
36	
ポテトサラダ	
マカロニサラダ	
37	
もやしと豚の蒸し物	
● ゆで卵	
● ゆで卵*＆冷凍ごはん*&レトルトカレー*	38
シュウマイ(手作り)	
● 茶わん蒸し	39
● 茶わん蒸し(洋風)	
● 茶わん蒸し(チーズ風味)	
● 温泉卵	40
シーフードサラダ	
41	
鶏の柔らかハム	
鶏と野菜の蒸し物	
蒸し鶏のサラダ仕立て	42
蒸し鶏ののりソースがけ	

あさりの酒蒸し	
たらの蒸し物	43
たいの姿蒸し	
● さんまの骨までやわらか煮	
● いわしの骨までやわらか煮	44
● 手羽先のやわらか煮	
● かぼちゃの煮物	
● 里いもの煮物	45
● ひじきの煮物	
● 切り干し大根の煮物	
黒豆	
昆布豆	
● 赤飯	46
● 山菜おこわ	
● おかゆ	
● ごはん	49



# セットメニュー

【自動メニュー】46メニュー 【掲載】65メニュー

<b>■モーニングセット</b>	
● トースト&目玉焼き&ベーコン巻き	50
● トースト*	
● トースト*&巣ごもり卵*	
● ジャコトースト&ほうれん草ココット	51
<b>■サックリ天ぷらセット</b>	
● きのこのホイル焼き	
● ブルスケッタ風	52
● 彩り野菜のチーズ焼き	

● 長いも力ナッペ風	
● 野菜の焼きびたし	
● 白菜とツナのしょうゆ煮	
● フレンチフライ	
● 焼き野菜サラダ	
● 焼きなます	53
● 焼きオクラのおひたし	
● パプリカのあえ物	
● 大根とベーコンのサラダ	
● かぼちゃのきんぴら	
● ジャコピーマン	

## セットメニュー

<b>■めんセット</b>	スパゲティ&市販ソース*	54
	オイルサーディンのスパゲティ	
	きつねうどん	55
	カレーうどん	
<b>■お弁当セット(組み合わせ自在)</b>		
●鶏そぼろ		
●いり卵		56
●ささ身ロール	[アスパラガス* / チーズ* / 梅おかか*]	
●チンゲン菜のじゃこあえ		
●ワインナーのマヨネーズ焼き		
●ハムエッグ		
●豚肉の甘辛炒め		
●肉巻きブロッコリー&トマト		57
●かぼちゃサラダ		
●鶏マヨグラタン		
●冷凍ハンバーグ		
●冷凍春巻き		
●豚肉と高菜の混ぜごはん(具)		

●まいたけのきんぴら		
●タラモサラダ		
●セサミチキン		
●カンタンチンジャオ		
●エリンギのベーコン巻き		58
●油揚げのチーズ巻き		
●焼き魚3種	[塩ざけ* / わらのみぞ漬け* / さばのマヨネーズ焼き*]	
●にんじんのきんぴら		
<b>■ヘルシー食セット</b>		59
●ヘルシー串焼き&蒸しキャベツ		60
●肉巻き&焼き野菜&キャベツサラダ		61
●さけの香味蒸し&きのこのおひたし		62
●鶏のごま衣から揚げ&焼き野菜		
	鶏のマーマレード蒸し&なめこ茶わん蒸し	63
	焼き肉サラダ&大学いも風あえ物	
●鶏だんごの中華あんかけ&サラダ		64
●たいのレモン蒸し&昆布のピリ辛あえ		
	カレービーンズ&長いものグリル	
●牛肉のチャプチエ&二色ナムル		65



## 美容サポートメニュー

【自動メニュー】1メニュー 【掲載】15メニュー

<b>■美容サポートメニュー</b>		
<b>美肌サポート</b>		
手羽先のコラーゲンスープ		
手羽先の甘辛焼き		
ビタミンサラダ		
トマトのグリル		67
<b>若々しさサポート</b>		
野菜の豆乳グラタン		
厚揚げの野菜たっぷりあん		
豚ヒレ肉のカレー焼き		68
えびとアボカドのサラダ		

<b>おなかすっきりサポート</b>		
ポークビーンズ		
●ひじきと大豆の煮物		
肉と野菜の中華煮		
食物せんいおかず(4品組み合わせ自在)…		
きんぴら		
きのこのホイル焼き		70
里いものごまみそ焼き		
しらたきの明太子あえ		

# お菓子・パン

【自動メニュー】11メニュー 【掲載】27メニュー

「お菓子作り」のコツとポイント	71
型抜きクッキー	
●スポンジケーキ	72
ロールケーキ	73
[ココア／抹茶]	
●シフォンケーキ	74
[●マーブル／●紅茶／●ココア／●抹茶]	
パウンドケーキ	75
シュークリーム	76
カスタードクリーム	
●なめらかプリン	
●豆乳プリン(なめらかタイプ)	77
プリン	
チョコチップクッキー	
蒸しパン	78
野菜ジュースの蒸しパン	
ドライフルーツ(チップス)	79
いちごジャム	

おはぎ	80
桜もち	
「パン作り」のコツとポイント	81
●ロールパン	
●ピザ(レギュラー)	
[ツナトマト*／たらこ*／キムチ*]	82
[生ハムとルッコラ*／アンチョビと野菜*]	
●ピザ(クリスピーカー)	
ピザ(市販品)	83



- ◆カタログなどに記載の自動メニュー数139メニューとは、自動加熱のサックリ解凍、全解凍、牛乳、酒、サックリあたため、しつとりあたため、好みの温度あたため、焼きたてパンあたため、冷凍食品(市販品)、蒸し野菜の10メニューともくじのメニュー名に●印が付いている129メニューとを合わせた数です。
- ◆クックブック掲載メニュー数212メニューとは、手作りのセットメニューを個々に数え、重複メニューや簡単なアレンジメニュー(※印)は含んでいない数字です。

## クックブックで使用している、付属品以外の容器について

市販の金属製のザルやボール、バットを使って便利に加熱できるメニューを掲載しています。

下表のサイズ例を参考に、ご家庭にある容器をご使用ください。

**ご注意** · レンジ加熱では火花が出て製品を傷めるため、絶対に使用しないでください。

· 金属製のザルやバットを調理網にのせて加熱したときは、取り出す際、すべりやすいのでご注意ください。

(サイズ例と使用メニュー例)

金属製のザル		約18×18cm高さ4.5cm(写真左) 直径約20cm高さ9cm(写真右)	ミモザサラダ35ページ もやしと豚の蒸し物37ページ
金属製ボール		直径約24cm高さ9cm(写真)	黒豆47ページ
金属製バット		約27×21cm高さ3.5cm(写真大) 約24.5×20cm高さ3.5cm(写真中) 約19×13cm高さ3cm(写真小)	赤飯48ページ さんまの骨までやわらか煮44ページ マカロニサラダ37ページ

# クックブックの料理をお作りになる前に

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

## 付属品

主な加熱の付属品と棚位置を示しています。

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

## 材料

### 分量

自動加熱のとき、食品は記載の分量で調理してください。

### 計量

1カップ=200mL、大さじ1=15mL、小さじ1=5mLを使用しています。  
※1mL=1ccです。

## 自動ができる分量の範囲

\*印の分量が自動でできます。  
この場合は、全材料を倍量にします。

- 人數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。
- メニューにより、☑(弱)、☒(強)を押すものがあります。



## 作り方文章中のことば

### 手動でするときは

手動加熱でするときの目安です。

※自動加熱はマイコンが微妙な火加減をコントロールしているため、自動加熱の内容と手動でするときはの内容が異なることがあります。  
※手動加熱でできないメニューは手動でするときはを記載していません。

### 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。

## お料理写真について

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

## 加熱時間の目安

### 自動加熱(この場合)

[12 鶏の照り焼き] 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。  
※予熱の目安時間は、自動加熱と手動加熱で、異なることがあります。

## 水タンクの水位

### 水を使うメニューです。

水を使うメニューの必要水位目安です。

## カロリー・塩分

### 健康管理に役立ててください。

- 数値は一般調理器の1人分の目安です。

- 文部科学省の「日本食品標準成分表」に基づき、大阪府立大学(協力:吉田幸恵教授・矢澤彩香准教授)にて監修しています。
- ☆印のついているカロリーは一般調理による、材料表にない吸油分などを考慮しています。
- 「塩分」は食塩相当量のことです。お菓子・パンに使用しているバターは、無塩バターで計算しています。

- 「ヘルシー食セット」の栄養成分の数値は株式会社ファンデリーにて監修しています。

## 食品の出し入れ

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

# カンタン焼き

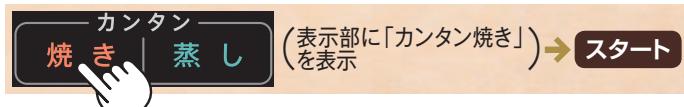
組み合わせ自由に、複数の食材を同時に焼くことができます。

## 操作はカンタン！

1 水タンクに水を入れる。



2 調理網に食材を重ならないようにして並べる。



- 仕上がりを調節するときは、スタート後、30秒以内に、「▼(弱)」「▲(強)」を押します。▼(弱)で約16分、▲(強)で約23分の目安時間になります。
- 手動ですることは、34ウォーターグリル(表示部の[予熱]表示なし)で上記の時間を目安に加熱してください。

## 使いこなしのポイント

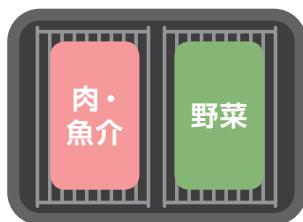
- 食材の種類や分量、1個当たりの大きさや厚みなどによって仕上がりが変わります。スタート後の仕上がり調節や加熱後の延長で調節してください。
- 下味をつける場合、しょうゆやみりんなどの調味料は塩に比べて焦げやすくなります。

## 食材や分量は？

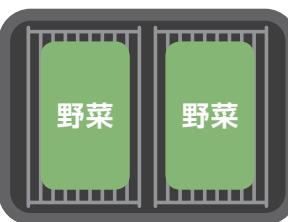
### 調理網にゆったり置ける量で

●下記「食材例と分量の目安」と「組み合わせパターン①～④」9～11ページを参考にご家庭にある食材で、いろいろなバリエーションをお楽しみください。

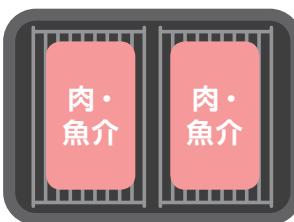
組み合わせパターン①



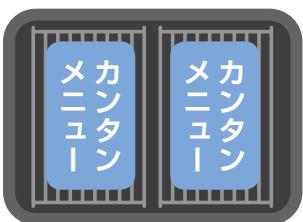
組み合わせパターン②



組み合わせパターン③



組み合わせパターン④

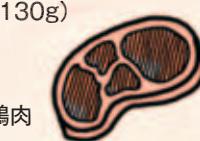


## 食材例と分量の目安

### 肉類 150～250g位まで

(1個がひと口大位の大きさの場合は300gまで)

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



### 魚介類 150～250g位まで

\*魚の場合は調理網に油をぬります。

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



### その他

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



### 野菜・きのこ類

200～250g位まで

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

\*きのこ類、オクラ、ししお、アスパラガスは、焦げやすいためアルミホイルに包んで加熱します。

\*根菜類はサラダ油をまぶしてから焼くとしっとり仕上がります。



## 組み合わせパターン①



肉・魚介類と野菜をのせてメインプレートに!

### ●ポークステーキの焼き野菜添え



#### 便利なかけだれバリエーション

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

#### 肉・魚介のバリエーション

肉を鶏肉に、にんじんをバブリカ、さつまいもに代えて  
グリルチキンの焼き野菜添え



肉を小さく切って、から揚げ粉をまぶして  
から揚げの焼き野菜添え



肉を切り身魚に、野菜を大根、ごぼう、にんじんに代えて  
さけの根菜マリネ添え



#### 野菜のバリエーション

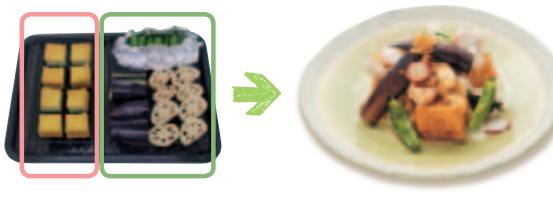
肉を鶏肉に、野菜を玉ねぎ、アスパラガス、にんじんに代えて  
鶏肉と野菜のドレッシングあえ



野菜をじゃがいもとにんじんに代えて  
鶏の照り焼きの焼き野菜添え



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



## 組み合わせパターン②



野菜がメインのヘルシーメニュー

### ●夏野菜のゴロゴロサラダ



## 組み合わせパターン③



ご家族の好みに合わせて、2品が同時に!

### ●鶏肉のハーブ焼き(市販の味付き肉)&ししゃも



\*上記の加熱前写真は中身がわかるようにアルミホイルを開けていますが、きのこ類、オクラ、しとう、アスパラガスなどは焦げやすいので、加熱するときはアルミホイルを閉じてください。

## 組み合わせパターン④



好みのカンタンメニュー2品が同時に作れます。



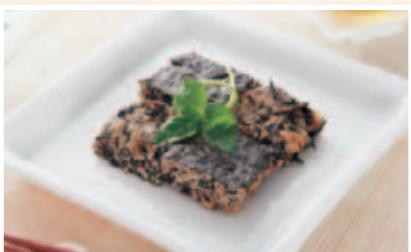
しそ巻き  
つくね

厚揚げの  
みそ焼き

カンタンメニューを  
単品で加熱する場合は

- ・調理網1枚に並べます。
- ※表示部には調理網2枚が表示されます  
が、単品で加熱する場合は1枚です。
- ・スタート後、30秒以内に■(弱)を  
押します。

### カンタンメニュー(各レシピは、2人分です)



#### 鶏とひじきののり焼き

約156kcal 塩分1.4g

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



#### 鶏のケチャップ炒め

約186kcal 塩分1.6g

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



#### えび春巻き

約185kcal 塩分0.5g

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



#### 肉みそ

約173kcal 塩分1.2g

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



#### かぼちゃのチーズ焼き

約156kcal 塩分0.6g

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



#### しそ巻きつくね

約252kcal 塩分1.1g

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



## カンタンメニュー(各レシピは、2人分です)



## 肉巻きポテト

約335kcal 塩分1.1g

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



## 鶏のふりかけ焼き

約218kcal 塩分0.5g

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



## 厚揚げのみぞ焼き

約150kcal 塩分1.1g

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



## 牛むすび

約566kcal 塩分2.7g

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



## ポテサラのサモサ風

約252kcal 塩分0.2g

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



## 豚肉のれんこん巻き

約258kcal 塩分0.1g

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



## さばのカレー揚げ

約216kcal 塩分1.4g

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



## さわらの利休焼き

約186kcal 塩分0.9g

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



## ピーマンのファルシー

約142kcal 塩分0.5g

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

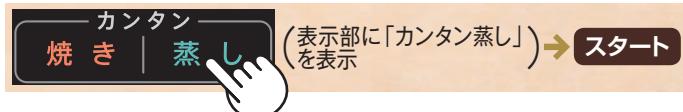
# カンタン蒸し

組み合わせ自由に、複数の食材を同時に蒸すことができます。

## 操作はカンタン！

1 水タンクに水を入れる。

2 調理網に食材を重ならないようにして並べる。



- 仕上がりを調節するときは、スタート後、30秒以内に、「▼(弱)」「▲(強)」を押します。▼(弱)で約13分、▲(強)で約19分の目安時間になります。

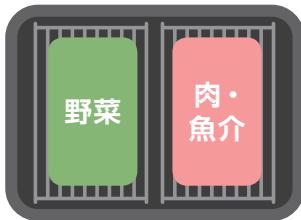
- 手動でするときは、32蒸し物で上記の時間を目安に加熱してください。

## 食材や分量は？

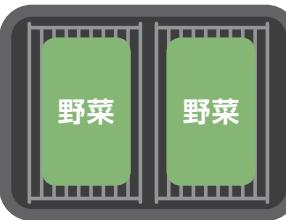
### 調理網全体にゆったりまんべんなく置ける量で

下記の「食材例と分量の目安」や「組み合わせパターン①～④」（13～14ページ）、「お皿のまま」カンタンメニュー（15ページ）を参考に、ご家庭にある食材でいろいろバリエーションをお楽しみください。

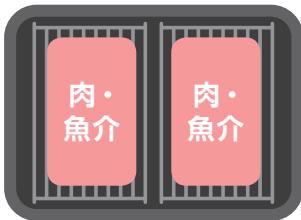
組み合わせパターン①



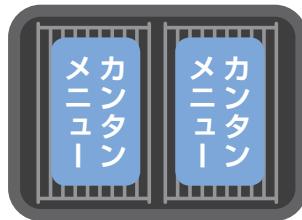
組み合わせパターン②



組み合わせパターン③



組み合わせパターン④



## 食材例と分量の目安

### 肉類 150～250g位まで (ひとかたまりは150g以下)

- 鶏もも肉・鶏むね肉…1枚(250g)  
半分に切り、身の厚いところは切り開き、  
厚みを1.5cm以下にする
- ささ身…4本(1本50g)
- 豚肉…200g



### 魚介類 150～250g位まで (ひとかたまりは150g以下)

- 切り身魚…2切れ(1切れ100g)
- えび…160～200g



### その他

- 中華まん(常温・冷蔵)…2個(1個70～80gまで)
- シュウマイ(冷蔵・冷凍)…5～12個(160gまで)
- 卵(冷蔵)…2～4個

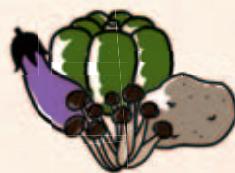


### ご注意

卵の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

### 野菜・きのこ類 200～250g位まで

- じゃがいも・さつまいも…5mm厚さに切る
- パプリカ…2～3cm幅に切る
- キャベツ…ざく切り、または、3～4cm厚さのくし切り
- オクラ・もやし・青菜…そのまま
- なす…1cm厚さに切る
- かぼちゃ・にんじん・れんこん…5mm厚さに切る
- チンゲン菜…茎を半分に切る
- しめじ・ブロッコリー・カリフラワー…小房に分ける
- アスパラガス・生しいたけ…そのまま、または、半分に切る



## 組み合わせパターン①



肉・魚介類と野菜をのせてメインプレートに!

●鶏とブロッコリーのごまだれがけ



便利なかけだれバリエーション

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

野菜のバリエーション

野菜をキャベツ、にんじん、パプリカに代えて  
彩り野菜と鶏のサラダ



野菜をキャベツ、玉ねぎ、にんじんに代えて  
鶏と野菜のサンドイッチ



野菜をかぼちゃに、肉を調味した薄切り肉に代えて  
野菜と肉の蒸し物



肉・魚介のバリエーション

肉をえびと卵に代えて  
えびとブロッコリーのタルタルソースがけ



卵にマヨネーズを混ぜて

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



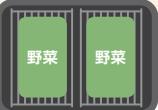
2品が同時に

肉を白身魚に、野菜をもやし、細切り野菜に代えて  
魚の野菜蒸し



中華ドレッシングをかけて

組み合わせパターン②



人気の蒸し野菜がたっぷり!

●蒸し野菜サラダ



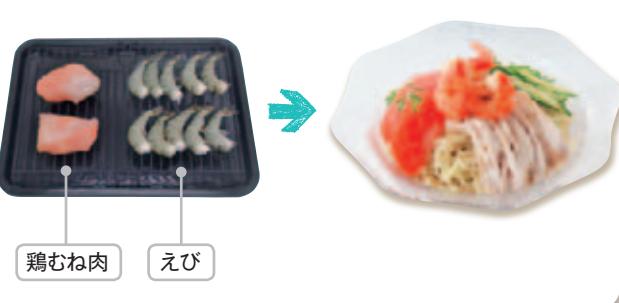
アスパラガス、エリンギ、  
カリフラワー、ブロッコリー、パプリカ

組み合わせパターン③



お料理の下ごしらえにも便利!

●冷やし中華の具



鶏むね肉  
えび

## 組み合わせパターン④



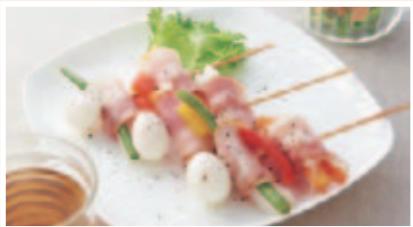
好みのカンタンメニュー2品が同時に加熱できます。



カンタンメニューを  
単品で加熱する場合は

- ・調理網1枚に並べます。  
※表示部には調理網2枚が表示  
されますが、単品で加熱する  
場合は1枚です。

### カンタンメニュー(各レシピは、2人分です)



#### 野菜とベーコンの串蒸し

約323kcal 塩分1.3g

- 1 パプリカ50gを6個に切る。
- 2 好みの野菜(大根、にんじん、えのきだけ、さやいんげんなど、150gぐらい)を根菜は細切りに、その他は適当な大きさに切ってベーコン6枚(半分に切る)で巻き、1とともに竹串に刺す。
- 3 調理網に2とうずら卵6個を並べる。  
**ご注意** ゆで卵の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。
- 4 加熱後、うずら卵は必ず流水につけてから殻をむき、串に刺す。全体に塩、粗びきこしょう各適量をふる。



#### 皮なしシュウマイ

約214kcal 塩分1.5g

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



#### いかとチンゲン菜の蒸し物

約123kcal 塩分3.2g

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



#### きのこあん

約55kcal 塩分1.3g

- 1 金属製バットに好みのきのこ(えのきだけ、しめじなど)100g(適当な大きさに切る)、しょうゆ、みりん各大さじ1、片栗粉小さじ2、水大さじ3を入れて混ぜる。
- 2 加熱後、よく混ぜ合わせる。  
※加熱後、角皿を取り出す際、金属製バットがすべりやすいのでご注意ください。  
※野菜や豆腐にかけるとよいでしょう。



#### アスパラぎょうざ

約202kcal 塩分0.2g

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



#### さけと野菜の紙包み蒸し

約149kcal 塩分1.3g

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



## 『お皿のまま』カンタンメニュー (各レシピは、2人分です)

※調理網は使いません。(表示部には調理網2枚が表示されますが、このメニューは使いません)  
※組み合わせではなく、単品の加熱のみになります。

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



### もやしチーズ

約193kcal 塩分1.0g

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



### 鶏と白菜の蒸し物

約240kcal 塩分0.7g

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



### えびとアスパラのさっぱり蒸し

約86kcal 塩分0.5g

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



### 豚の梅蒸し

約243kcal 塩分1.5g

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



### 巣ごもり卵

約172kcal 塩分0.7g

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



### あさりのトマト蒸し

約47kcal 塩分1.0g

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



# 「焼き物・ノンフライ」のコツとポイント

## 使いこなしポイント

メニューの目的によって、予熱の「あり」、「なし」や水を「使う」、「使わない」の区別があります。(水は、水を使う加熱です)  
《区別の目安》※自動加熱は、それぞれに適した加熱が入ります。

### 油を減らしたいメニュー



- (例)鶏の照り焼き、スペアリブ
- 予熱なしで、ウォーターグリル加熱または、ウォーターオーブン加熱を使います。
- 熱量の高い過熱水蒸気で、すばやく食品内部の余分な脂を落とします。

### ビタミンCなどを多く残したいメニュー



- (例)焼き野菜サラダ
- 予熱ありで、ウォーターオーブン加熱を使います。
- 庫内の酸素濃度が下がりやすいように予熱し、さらに低酸素状態を維持しながら焼き上げます。

### 生の素材にスピーディに火を通したいメニュー



- (例)焼きいも
- 予熱なしで、ウォーターグリル加熱または、ウォーターオーブン加熱を使います。
- 熱量の高い過熱水蒸気で、スピーディに食品内部に火を通します。

### 焼き目を重視するメニュー

- (例)グラタン

- 予熱なしで、グリル加熱を使います。(水は使いません)

### から揚げ



- (例)から揚げ(鶏もも肉)

- 肉の脂肪分を溶かし出す効果の高いウォーターグリル加熱を使います。

### フライ

- (例)コロッケ、いわしのフライ

- 生の素材から出る水分などで、衣がべたつかないようグリル加熱を使います。(水は使いません)

ご注意 ●『天ぷら』を揚げることはできません。

### 春巻き



- (例)春巻き

- 熱量の高いウォーターグリル加熱を使います。

- 皮にまんべんなくサラダ油をぬって加熱します。

## おさえておきたいポイント

→冷凍したものを解凍せずに焼けます。

- 鶏の照り焼き(17ページ)
- から揚げ(鶏もも肉)(27ページ)
- ポテトコロッケ(28ページ)

※下処理の方法などは各メニューページをご参照ください。

→手動加熱で好みに応じて焼くこともできます。

油を減らすなどの目的がなく、焼き色をしっかりめにつけたい場合は、グリル加熱を使います。(水は使いません)  
このクックブック記載の各メニューの手動での加熱時間を1~2割程度、減らして焼くとよいでしょう。

→人数分を変えて作りたいときは、取扱説明書64ページをご参照ください。

→角皿にアルミホイル、クッキングシート等を敷くと、調理後のお手入れが楽です。

角皿のフチからはみ出さないようにして敷きます。調理網を使うときは脚でアルミホイル(クッキングシート)を押さえるようにします。



## フライに関する「よくあるご質問」



### Q1.『ノンフライ調理』では、何ができますか?

- A.・から揚げは、油を使わずに、コロッケやフライドポテト、春巻きなどは少量の油で調理でき、カロリーダウンができます。揚げ油を使わないので、後始末も大変楽です。  
・「天ぷら」を揚げることはできません。

### Q2.白いパン粉がついたフライは、できますか?

- A.白いパン粉のままでは、フライはできません。こんがりパン粉(28ページ)を使います。  
(白いパン粉のものでも、サラダ油をまんべんなく衣につけると少し焼き色がつきますが、均一な焼き色はつきません。)

### Q3.冷凍もののフライはできますか?

- A.・ご家庭で下処理したものは、から揚げ(鶏もも肉)(27ページ)をご参照ください。  
・市販の調理済お弁当用フライ(すでに油で揚げたもの)などは、3 サックリあたため(取扱説明書32ページ)が便利です。



## カロリーダウン

## 鶏の照り焼き

焼き上げ  
アミ1枚  
下段・角皿  
目安時間  
約21分

水タンクの水位  
1以上

材料(2人分) 約258kcal☆ 塩分1.4g

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

\*4人分も自動でできます。

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

12 鶏の照り焼き(分量を合わせる)  
「12-2人分」にします

→ スタート

手動するときは:34ウォーターグリル(表示部の[予熱]表示なし)で  
約21分(4人分は約23分)

## 冷凍したものを解凍せずに焼けます

## 鶏の照り焼き

●たれに約30分漬けこむ手順まで済ませ、間隔をあけて冷凍保存袋に平らに入れて冷凍します。凍っていない食材を加熱するときと同じ操作で加熱後、**[延長]**で5~7分追加します。

\*添え野菜も  
同時に焼くことができます!

鶏の照り焼きと同じようにして、肉を並べた調理網の空いたスペースに、好みの野菜(1cm厚さに切ったかぼちゃ、パプリカなど)を重ならないようにして並べ、加熱する。

## カロリーダウン

## 鶏のねぎみそ焼き

焼き上げ  
アミ1枚  
下段・角皿  
目安時間  
約21分

水タンクの水位  
1以上

材料(2人分) 約355kcal☆ 塩分2.5g

鶏もも肉	1枚(250g)
みそ	大さじ2
ごま油	大さじ1
砂糖	小さじ1/2
A 白ねぎ(みじん切り)	大さじ1
にんにく(みじん切り)	小さじ1/2
七味とうがらし	少々
しょうが汁	少々
じゃがいも	1/2個(75g)
塩、こしょう	各適量

\*4人分も自動でできます。

焼き上げ  
アミ2枚  
下段・角皿

\*表示部には調理網  
1枚が表示されます  
が、このメニューの3~4人分は2枚です。

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 鶏肉は皮にフォークで穴を開け、身の厚いところを切り開く。
- 3 ビニール袋にAを入れて混ぜ、鶏肉を入れて袋の口を結んで上下を返しながら約1時間漬けこむ。じゃがいもは、皮をむいて6等分の薄めのくし切りにし、塩、こしょうをして下味をつけておく。
- 4 3の鶏肉のみそをかるくしごき取る。鶏肉の皮を上にして調理網にのせ、じゃがいもを肉の奥側と手前にのせる。(4人分のときは、じゃがいもを肉の両端に並べる。)

12 鶏の照り焼き(分量を合わせる)  
「12-2人分」にします

→ スタート

手動するときは:34ウォーターグリル(表示部の[予熱]表示なし)で  
約21分(4人分は約23分)



### カロリーダウン

## 焼きとり

<b>焼き上げ</b> 1~2人分	アミ1枚 	目安時間 約 <b>21</b> 分
<b>焼き上げ</b> 下段・角皿		

<b>水タンクの水位</b>	
<b>1以上</b>	

材料(4本・2人分) 約293kcal☆ 塩分2.7g

- 鶏もも肉 ..... 1枚(200g)  
 白ねぎ ..... 1本  
 たれ  
 シュウガ ..... 大さじ2  
 ミりん ..... 大さじ1 1/2  
 酒 ..... 大さじ3/4  
 砂糖 ..... 大さじ1  
 サラダ油 ..... 大さじ1/2  
 竹串

\*4人分も自動でできます。

<b>焼き上げ</b> 3~4人分	アミ2枚 
下段・角皿	

※表示部には調理網1枚が表示されます  
 が、このメニューの3~4人分は2枚です。

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

**12 鶏の照り焼き[分量を合わせる]**  
 「12-2人分」にします

➔ スタート

手動ですることは34ウォーターグリル(表示部の「予熱」表示なし)で約21分(4人分は約23分)

### カロリーダウン

## ピリ辛チキン

<b>焼き上げ</b> 1~2人分	アミ1枚 	目安時間 約 <b>21</b> 分
<b>焼き上げ</b> 下段・角皿		

<b>水タンクの水位</b>	
<b>1以上</b>	

材料(2人分) 約266kcal☆ 塩分2.7g

- 鶏もも肉 ..... 1枚(250g)  
 白ねぎ ..... 3cm  
 赤とうがらし(種を取る) ..... 1本  
 A シュウガ ..... 大さじ2  
 A 酒 ..... 大さじ2  
 七味とうがらし ..... 適量

\*4人分も自動でできます。

### カロリーダウン

## タンドリーチキン

<b>焼き上げ</b> 1~2人分	アミ1枚 	目安時間 約 <b>23</b> 分
<b>焼き上げ</b> 下段・角皿		

<b>水タンクの水位</b>	
<b>1以上</b>	

材料(2人分) 約233kcal☆ 塩分3.2g

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

\*4人分も自動でできます。

<b>焼き上げ</b> 3~4人分	アミ2枚 
下段・角皿	

※表示部には調理網1枚が表示されます  
 が、このメニューの3~4人分は2枚です。

- 1 水タンクに水を入れる。

- 2 手羽元にAをすりこむ。ビニール袋にBと汁気をふき取った肉を入れ、袋の口を結んで、冷蔵室で2~3時間漬けこむ。  
**<アドバイス>**  
 一晩漬けこむとさらに肉に味がしみこんでおいしくなります。

- 3 汁気をきいた肉を調理網に並べる。

**12 鶏の照り焼き[分量を合わせる]**  
 「12-2人分」にします

➔ スタート

➔ ▼仕上がりへ ▶(強) ※30秒以内に押す

手動ですることは34ウォーターグリル(表示部の「予熱」表示なし)で約23分(4人分は約27分)

- 6 加熱後、七味とうがらしをふる。



## 野菜の肉巻き (アスパラとにんじん)



材料(2人分) 約221kcal☆ 塩分1.6g

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

## 野菜の肉巻き (大根とにんじん)



材料(2人分) 約183kcal☆ 塩分0.5g

豚もも薄切り肉	200g
大根、にんじん	各40g
塩、こしょう	各少々
A[ポン酢しょうゆ	大さじ2
A[青ねぎ	小さじ1
A[みょうが(細切り)	1/2個
A[しょうが(すりおろす)	少々

## スペアリブ



材料(2人分) 約329kcal 塩分1.6g

豚肉スペアリブ(10cm長さのもの) ..... 300g  
たれ

しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ3/4
トマトケチャップ	大さじ1/2
砂糖、サラダ油	各大さじ1/4
玉ねぎ(すりおろす)	25g
にんにく(すりおろす)	適量
しょうが(すりおろす)	5g

1 水タンクに水を入れる。

2 アスパラガスは半分の長さに切り、にんじんはアスパラガスの長さに合わせてマッチ棒程度の太さに切る。

3 豚肉は4等分し、1本分の肉を少しづつ重ねてひろげ、塩、こしょうをする。2のアスパラガス2本と4等分したにんじんをのせて端から巻く。肉の表面にも塩、こしょうをする。

4 巻き終わりを下にして肉巻きを調理網に並べる。

手動設定 →

34 ウォーターグリル(表示部の[予熱]表示なし)

→ 手動設定 → 約20分

→ スタート

5 加熱後、適当な大きさに切った肉巻きに煮つめたAをかける。

1 水タンクに水を入れる。

2 野菜の肉巻き(アスパラとにんじん)(左記)と同じ要領で肉を4等分し、肉の幅に長さを合わせてマッチ棒程度の太さに切った大根とにんじんを巻く。

3 巻き終わりを下にして肉巻きを調理網に並べる。

手動設定 →

34 ウォーターグリル(表示部の[予熱]表示なし)

→ 手動設定 → 約20分

→ スタート

4 加熱後、Aを混ぜ合わせ、適当な大きさに切った肉巻きにかける。

1 水タンクに水を入れる。

2 ビニール袋にスペアリブとたれを入れて、袋の口を結んで約30分漬けこむ。

3 汁気をきった2を調理網に並べる。

手動設定 →

33 ウォーターオーブン(表示部の[予熱]表示なし)

→ 手動設定 → ▾ 温度 ▾ 220°C

→ 約28分 → スタート

※身の厚いところに竹串を刺してみて濁った汁が出るものは、延長または手動加熱で加熱を追加してください。



## ハンバーグ

焼き上げ 角皿	下段	目安時間 約23分	水タンクの水位 1以上
------------	----	--------------	----------------

材料(2人分) 約308kcal 塩分1.3g

玉ねぎ(みじん切り)	小1/2個(75g)
バター	適量
パン粉	15g
牛乳	大さじ1 1/2
合びき肉	200g
塩	小さじ1/3
A 溶き卵	M1/4個分
こしょう、ナツメグ	各少々
好みのソース	適量

\*4人分も自動でできます。

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

手動設定 →

31 レンジ 600W → 手動設定

→ 約1分30秒 → スタート

- 2 加熱後、汁気をきって冷ます。

- 3 水タンクに水を入れる。

- 4 パン粉は牛乳で湿らせておく。

- 5 ポールに合びき肉と塩を入れてしっかりと練り、2と4、Aを加えて混ぜる。

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

<ポイント>

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

13 ハンバーグ【分量を合わせる】 → スタート  
「13-2人分」にします

手動するときは:34ウォーターグリル(表示部の[予熱]表示なし)で  
約23分(4人分は約25分)

- 7 加熱後、好みのソースをかける。



## ハンバーグ&添え野菜&ゆで卵

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

材料(2人分) 約474kcal 塩分1.7g

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

\*4人分も自動でできます。

ご注意 ゆで卵はレンジ加熱では絶対にしないでください。

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 角皿の左側にアルミホイルを敷き、薄くサラダ油をぬってハンバーグ生地2個を並べる。
- 3 じゃがいもは皮をむいて6等分に、にんじんは4等分にする。卵は1個ずつアルミホイルで包む。
- 4 2の角皿の右側にアルミホイルで型を作り、3の野菜を入れバターを散らし、塩、こしょうをふる。卵はあいているスペースにのせる。



13 ハンバーグ【分量を合わせる】  
「13-2人分」にします → スタート  
→ ▼仕上がりへ ▲(強) ≈30秒以内に押す

手動するときは:34ウォーターグリル(表示部の[予熱]表示なし)で  
約25分(4人分は約28分)

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



## 豆腐ハンバーグ

<b>焼き上げ</b>	下段 角皿	目安時間 約23分	水タンクの水位 1以上
-------------	----------	--------------	----------------

材料(2人分) 約220kcal 塩分1.2g

もめん豆腐	1/2丁(150g)
玉ねぎ(みじん切り)	25g
パン粉	15g
牛乳	大さじ1 1/2
合びき肉	100g
塩	小さじ1/4
A 溶き卵	M1/4個分
こしょう	少々
大根おろし、あさつき	各適量
ポン酢しょうゆ	適量

\*4人分も自動でできます。

- 1 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する。  
**<ポイント>**  
水気をしっかりきると、上手に仕上がります。
- 2 玉ねぎを耐熱容器に入れ、ラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません) ハンバーグ(20ページ)の1~2と同じようにし、加熱時間は40~50秒にする。
- 3 水タンクに水を入れる。
- 4 ハンバーグ(20ページ)の4~6と同じ要領で1も加えて生地を作り、加熱する。

**13 ハンバーグ(分量を合わせる)  
「13-2人分」にします** ➡ スタート

手動であるときは:34ウォーターオーブン(表示部の**予熱**表示なし)で  
約23分(4人分は約25分)

- 5 加熱後、器に盛り、大根おろしとあさつきをのせ、ポン酢しょうゆをかける。



## 焼き豚

<b>焼き上げ</b>	アミ1枚 下段・角皿	水タンクの水位 1以上
-------------	---------------	----------------

材料(6人分) 約259kcal 塩分2.9g

豚かたまり肉(肩ロース)	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	

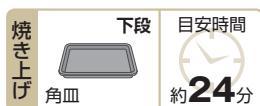
- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 豚肉にたこ糸を巻きつけてしばり、形をととのえる。
- 3 ビニール袋にたれと2を入れて空気を抜き、袋の口を閉めて冷蔵室で2~3時間漬けこむ。
- 4 余分なたれをふき取った肉を調理網にのせる。

**手動設定 ➡**  
**33 ウォーターオーブン(表示部の**予熱**表示なし)**  
➡ **手動設定 ➡ 170°C**  
➡ **1時間~1時間5分 ➡ スタート**

- 5 加熱後、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。冷めれば、たこ糸を取り、薄切りにする。  
**<アドバイス>**  
肉を漬けこんだたれを煮つめて肉にかけてよいでしょう。



## マカロニグラタン



材料(2人分) 約402kcal 塩分1.3g

ホワイトソース	1カップ分(下記を参考して作る)
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(缶詰・スライス)	25g
白ワイン	大さじ1
バター	10g
塩、こしょう	各少々
ピザ用チーズ	40g
パセリ(刻む)	適量

\*4人分も自動でできます。

1 耐熱容器にAを入れ、ラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)

手動設定 → 31 レンジ 600W  
→ 手動設定 → 2分~2分30秒 → スタート

2 加熱後、出た煮汁はホワイトソースに混ぜて固さを調節する。

3 2にゆでたマカロニを加えて塩、こしょうをし、ホワイトソ

スの半量であえ、薄くバター(分量外)をぬったグラタン皿に等分に入れる。残りのソースを等分にかけ、ピザ用チーズを散らす。

4 角皿に3を並べる。

14 グラタン(分量を合わせる)  
「14-2人分」にします → スタート

手動でするときは:36グリル(表示部の予熱表示なし)で約24分  
(4人分は約27分)

5 加熱後、パセリを散らす。

### グラタンのポイント

- グラタン皿は角皿の中央寄りにのせます。
- ソースや具が冷めてから焼く場合は、グラタン皿を庫内中央に置き、(角皿は入れません) 31 レンジ 600W で人肌程度まであたためてから焼いてください。  
※チーズは焼く前に散らします。
- 市販の冷凍グラタンは、パッケージ記載の加熱内容を参考に加熱します。  
※メーカーや中身の材料、保存状態、製造年月日などにより、仕上がりが異なることがありますので、様子を見ながら加熱してください。  
※ウォーターオーブン、オーブン、ウォーターグリル、グリル加熱は、ヒーター加熱が入るのでポリプロピレン容器が溶けたり、焦げたりします。

## ホワイトソース



材料(1カップ分) 約308kcal 塩分0.6g

薄力粉、バター	各15g
牛乳	1カップ
塩、こしょう	各少々

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

手動設定 → 31 レンジ 600W  
→ 手動設定 → 約1分 → スタート

2 加熱後、泡立器でなめらかになるまでよくかき混ぜる。

3 2に牛乳を少しづつ加えて溶きのばす。(角皿は入れません)

手動設定 → 31 レンジ 600W  
→ 手動設定 → 約1分30秒 → スタート

加熱後、混ぜてから延長で約1分に合わせ [スタート] を押す。この操作をあと1回くり返す。(合計で約3分30秒加熱する。)

4 加熱後、軽く混ぜて塩、こしょうで味をととのえる。

<ポイント>  
泡立器の筋が残るくらいの固さが適当。すぐに使わないときは、表面にラップを密着させておくと、膜が張りません。



## ドリア

下段  
角皿 約24分

材料(2人分) 約493kcal 塩分1.4g

ホワイトソース	1/2カップ分(22ページを参照して作る)
鶏もも肉(ひと口大に切る)	100g
A 玉ねぎ(薄切り)	1/4個(50g)
マッシュルーム(缶詰・スライス)	25g
白ワイン	大さじ1/2
生クリーム	1/4カップ
ごはん	125g
B トマトケチャップ	大さじ1 1/2
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。

1 耐熱容器にAを入れ、ラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)

手動設定 →

31 レンジ 600W → 手動設定

→ 2分30秒~3分 → スタート

2 加熱後、出た煮汁は生クリームとともにホワイトソースに混ぜて固さを調節する。

3 1の具、ごはん、Bを混ぜ、薄くバター(分量外)をぬったグラタン皿に2等分して入れ、2のソースをかけてピザ用チーズを散らす。

4 3を角皿に並べる。

14 グラタン(分量を合わせる)  
「14-2人分」にします → スタート

手動するときは:36グリル(表示部の[予熱]表示なし)で約24分  
(4人分は約27分)

## 海の幸の豆乳グラタン

下段  
角皿 約24分

材料(2人分) 約406kcal 塩分1.5g

ホワイトソース	豆乳(成分無調整)	1カップ
A 薄力粉、バター	各15g	
マスタード	大さじ1/2	
塩、こしょう	各少々	
生ざけ(ひと口大に切る)	150g	
えび(殻、尾、背ワタを取る)	50g	
ほたて貝柱(半分に切る)	2個	
マッシュルーム(缶詰・スライス)	30g	
白ワイン	大さじ1	
バター	10g	
ピザ用チーズ	40g	
パセリ(刻む)	適量	

\*4人分も自動でできます。

1 22ページのホワイトソースと同じようにして、牛乳を豆乳に置きかえてホワイトソースを作る。マスタードは、塩、こしょうとともに加える。

2 耐熱容器にAを入れ、ラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)

手動設定 →

31 レンジ 600W → 手動設定

→ 2分30秒~3分 → スタート

3 加熱後、出た煮汁はホワイトソースに混ぜて固さを調節する。

4 薄くバター(分量外)をぬったグラタン皿に2を等分に入れ、ホワイトソースを等分にかけ、ピザ用チーズを散らす。

5 4を角皿に並べる。

14 グラタン(分量を合わせる)  
「14-2人分」にします → スタート

手動するときは:36グリル(表示部の[予熱]表示なし)で約24分  
(4人分は約27分)

6 加熱後、パセリを散らす。



## 焼きそば

<b>焼き上げ</b>	下段 角皿	目安時間 約 <b>17</b> 分	水タンクの水位 <b>1</b> 以上
-------------	----------	-----------------------	------------------------

材料(2人分) 約487kcal 塩分3.9g

焼きそば用蒸しめん(粉末ソース付き) ..... 2玉(1玉150g)	2玉(1玉150g)
もやし ..... 1/4袋(50g)	
キャベツ(3cm角切り) ..... 100g	
ピーマン(細切り) ..... 1個	
にんじん(短冊切り) ..... 25g	
豚バラ薄切り肉(ひと口大に切る) ..... 75g	

\*4人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。

2 角皿にアルミホイルを敷く。

3 めんをほぐして、2の角皿に広げてのせる。その上に野菜を材料表の順に広げ、粉末ソースをまんべんなく振りかけて肉を広げてのせる。

※角皿にのせる順番を間違えると材料が焦げたり、うまく仕上がりことがあります。

**16 焼きそば(分量を合わせる)  
「16-2人分」にします** → **スタート**

[手動でするときは:33ウォーターオーブン(表示部の[予熱]表示なし)の250°Cで約17分(4人分は約18分)]

4 加熱後、混ぜる。

## 焼きいも

<b>焼き上げ</b>	下段 角皿	目安時間 約 <b>40</b> 分	水タンクの水位 <b>1</b> 以上
-------------	----------	-----------------------	------------------------

材料(2人分) 約297kcal 塩分0.0g

さつまいも(直径5cm以下のもの) ..... 2本(1本250g)

\*1~4本まで自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。

2 さつまいもは洗って水気をふき、フォークで数カ所穴を開ける。

※皮に穴を開けると加熱で皮がはじけるのが防げます。

3 角皿に2を並べる。

**18 焼きいも → スタート**

※加熱中にさつまいもからアグが出ることがあります。角皿にアルミホイルを敷くと調理後のお手入れが楽です。

[手動でするときは:33ウォーターオーブン(表示部の[予熱]表示なし)の250°Cで約40分]

### バリエーション

#### ベイクドポテト

材料(4人分) 約103kcal 塩分0.0g

じゃがいも ..... 4個(1個150g)

\*1~4個まで自動でできます。

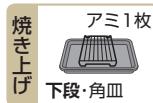
上記の焼きいもと同じようにして加熱する。

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





## シーザーサラダ



材料(2人分) 約633kcal☆ 塩分3.0g

鶏もも肉	1枚(250g)
レモン汁、おろしにんにく	各大さじ1/2
A 好みのドライハーブ(バジル、タイムなど)	適量
塩、こしょう	各適量
卵	M2個
クルトン(市販)	適量
レタス(ひと口大にちぎる)	100g
プチトマト(半分に切る)	6個
B フレンチドレッシング(市販のもの)	大さじ2
スキムミルク	大さじ2
粉チーズ	大さじ2

### ご注意

ゆで卵は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 鶏肉は皮にフォークで穴を開け、身の厚いところを切り開く。
- 3 ビニール袋にAと2の鶏肉を入れ、よくもみこむ。
- 4 3の肉を皮を上にして調理網にのせ、アルミホイルで1個ずつ包んだ卵ものせる。

手動設定 →

34 ウォーターグリル(表示部の[予熱]表示なし)

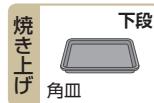
→ 手動設定 → 24~25分

→ スタート

- 5 加熱後、卵は必ず流水につけて充分冷めてから殻をむき、適当な大きさに切る。肉はそぎ切りにし、レタス、プチトマト、クルトンとゆで卵とともに器に盛る。よく混ぜ合わせたBをサラダにかけ、粉チーズをふる。

※刻みパセリを飾ってもよいでしょう。

## 焼きなす



材料(2人分) 約23kcal 塩分0.7g

なす	2本(1本100g)
おろししょうが	適量
しょうゆ	適量

- 1 水タンクに水を入れる。

- 2 なすは洗って水気をふき、竹串で数カ所穴を開ける。

- 3 角皿に2を並べる。

手動設定 →

34 ウォーターグリル(表示部の[予熱]表示なし)

→ 手動設定 → 26~28分

→ スタート

- 4 加熱後、水に取って皮をむき、おろししょうがとしょうゆを添える。

### ひとつち MEMO

- スキムミルクは、様々な料理に混ぜることで、くせもなくカルシウムを手軽に摂ることができます。カルシウム補給に常備されるとよいでしょう。



## 焼き野菜サラダ

予熱	付属品は入れません	予熱目安時間 約9分	水タンクの水位 1以上	焼き上げ 角皿	下段
----	-----------	---------------	----------------	------------	----

材料(2人分) 約101kcal 塩分0.3g

パプリカ(赤・黄)(2~3cmの角切り)	50g
かぼちゃ(5mmの厚さの薄切り)	40g
エリンギ(半分の長さの1cm厚さ切り)	40g
ズッキーニ(7~8mmの厚さの輪切り)	40g
好みのドレッシング	適量
クッキングシート	

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

手動設定 →  
**33 | 予熱 ウォーターオーブン**  
 → 手動設定 → ▼ 温度 ▲ 200°C  
 → スタート

- 3 角皿にクッキングシートを敷き、野菜を平らに入れる。  
※クッキングシートは庫内壁面に接触しないようにしてください。
- 4 予熱が完了すれば、3を入れる。回転つまみで**約9分**に合わせて**スタート**を押す。
- 5 加熱後、ドレッシングをかける。

## 焼きかぼちゃのコロコロサラダ

予熱	付属品は入れません	予熱目安時間 約9分	水タンクの水位 1以上	焼き上げ 角皿	下段
----	-----------	---------------	----------------	------------	----

材料(2人分) 約107kcal 塩分0.2g

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

- 1 水タンクに水を入れる。
  - 2 予熱する。(付属品・食品は入れません)
- 手動設定 →  
**33 | 予熱 ウォーターオーブン**  
 → 手動設定 → ▼ 温度 ▲ 200°C  
 → スタート
- 3 角皿にクッキングシートを敷き、かぼちゃを平らに入れる。  
※クッキングシートは庫内壁面に接触しないようにしてください。
  - 4 予熱が完了すれば、3を入れる。回転つまみで**約7分**に合わせて**スタート**を押す。
  - 5 混ぜ合わせたAであえ、好みの野菜と合わせる。



## カロリーダウン

## から揚げ(鶏もも肉)

焼き上げ 1~2人分	アミ1枚 下段・角皿	目安時間 約20分	水タンクの水位 1以上
---------------	---------------	--------------	----------------

材料(2人分) 約282kcal☆ 塩分0.8g

鶏もも肉 ..... 1枚(250g)  
から揚げ粉(市販のもの) ..... 適量

\*4人分も自動でできます。

焼き上げ 3~4人分	アミ2枚 下段・角皿
---------------	---------------

1 水タンクに水を入れる。

2 鶏肉は8等分に切る。

※小さく切ると、焼き過ぎになります。

ビニール袋に鶏肉とから揚げ粉を入れる。

空気を入れて袋の口を閉じ、袋を振って粉をまぶす。

3 2の余分な粉を払って、粉が湿らないうちに油をぬった調理網に皮を上にして並べる。

※角皿にアルミホイルを敷くとお手入れが楽です。

## 11 から揚げ[分量を合わせる]

「11-2人分」にします

→ スタート

手動するときは:34ウォーターグリル(表示部の[予熱]表示なし)で  
約20分(4人分は約22分)

## カロリーダウン

## から揚げ(手羽元)

焼き上げ 1~2人分	アミ1枚 下段・角皿	目安時間 約22分	水タンクの水位 1以上
---------------	---------------	--------------	----------------

材料(2人分) 約254kcal☆ 塩分0.8g

鶏手羽元 ..... 6本(1本60g)  
から揚げ粉(市販のもの) ..... 適量

\*4人分も自動でできます。

焼き上げ 3~4人分	アミ2枚 下段・角皿
---------------	---------------

1 水タンクに水を入れる。

2 ビニール袋に手羽元とから揚げ粉を入れる。空気を入れて袋の口を閉じ、袋を振って粉をまぶす。

3 肉を油をぬった調理網に並べる。

## 11 から揚げ[分量を合わせる]

「11-2人分」にします

→ スタート

→ ▼仕上がりへ ▲(強) ※30秒以内に押す

手動するときは:34ウォーターグリル(表示部の[予熱]表示なし)で  
約22分(4人分は約25分)

## から揚げのポイント

- 材料を指定の切り方より小さく切ると焼き過ぎになります。
- 粉は全体にまんべんなくまぶしつけ、余分な粉は払いします。粉をつけたあとは、粉が湿らないうちに加熱してください。

## 冷凍したものを解凍せずに焼けます

## から揚げ(鶏もも肉)

●から揚げ粉をまぶす手順まで済ませ、冷凍保存袋に間隔をあけて平らに入れて冷凍します。凍っていない食材を加熱するときと同じ操作で加熱後、延長で2~3分追加します。

\*添え野菜も  
同時に焼くことができます!

から揚げと同じようにして、肉を並べた調理網の空いたスペースに、好みの野菜(1cm厚さに切ったかぼちゃ、パブリカなど)を重ならないようにして並べ、加熱する。

## カロリーダウン

### ポテトコロッケ



材料(2人分) 約360kcal☆ 塩分0.3g

こんがりパン粉

パン粉	30g
サラダ油	大さじ1 1/2
じゃがいも(4つ切り)	1 1/2個(225g)
A 玉ねぎ(みじん切り)	小1/2個(75g)
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 こんがりパン粉(下記)を参考してこんがりパン粉を作る。

2 水タンクに水を入れる。

3 じゃがいもを調理網1枚に並べ、上段に入れる。

手動設定 → 32 蒸し物

→ 手動設定 → 約22分 → スタート

※急ぐ場合は、耐熱性の皿にのせてラップをして庫内中央に置き(角皿は入れません)、31レンジ 600W で約5分加熱してください。

4 加熱後、熱いうちに皮をむいてつぶす。

5 耐熱容器にAを入れ、ラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)

手動設定 →

31 レンジ 600W → 手動設定

→ 約2分 → スタート



6 加熱後、4に加え、塩、こしょう、ナツメグとマヨネーズで味をととのえ、粗熱を取って冷蔵室で冷やす。

7 6を4等分し、小判形にととのえて薄力粉、溶き卵、1のこんがりパン粉の順に衣をつけて角皿に並べる。

17 フライ(分量を合わせる)  
「17-2人分」にします

→ スタート

手動でするときは:36グリル(表示部の予熱表示なし)で約16分(4人分は約18分)

#### 冷凍したものを解凍せずに焼けます

##### ポテトコロッケ

●こんがりパン粉をつける手順まで済ませ、冷凍保存袋に間隔をあけて平らに入れて冷凍します。凍っていない食材を加熱するときと同じ操作で加熱後、延長で5~7分追加します。

#### \*こんがりパン粉の作り方

●こんがりパン粉は冷凍できます。使うときは解凍せずそのまま使えます。



##### 材料

パン粉30gに対し、サラダ油大さじ1 1/2

こんがりパン粉の材料をフライパンに入れ、よく混ぜ合わせて火にかけ、混ぜながら、全体をきつね色にする。  
このときの色がほぼ焼き上がりの色になります。

レンジ加熱でも作ることができます。

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

手動設定 →

31 レンジ 600W → 手動設定

→ 約1分 → スタート

2 加熱後、混ぜてから延長で約30秒に合わせ、スタートを押す。全体にきつね色になるまで延長で約30秒加熱し、混ぜることを5~6回くり返す。

##### <ポイント>

加熱しすぎると急に黒くなるので、そばから離れずに様子を見ながら仕上げます。



## カロリーダウン

## 明太子フライ

焼き上げ 角皿	下段	目安時間 約18分
------------	----	--------------

材料(2人分) 約355kcal☆ 塩分1.8g

- こんがりパン粉 ..... (28ページを参照して作る)  
 ささ身 ..... 4本(200g)  
 明太子 ..... 50g  
 塩、こしょう ..... 各少々  
 薄力粉、溶き卵 ..... 各適量

\*4人分も自動でできます。

- ささ身は筋を取り、ラップとラップの間にはさんで、めん棒などでたたいて平らに広げてから、塩、こしょうをふる。ささ身を縦方向に置き、明太子をのせて巻く。
- 1に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつけて、角皿にのせる。

17 フライ(分量を合わせる)  
 「17-2人分」にします

→ スタート

→ ▼仕上がりへ ▲(強) ※30秒以内に押す

手動するときは:36グリル(表示部の[予熱]表示なし)で約18分  
 (4人分は約20分)

## カロリーダウン

## いわしのフライ

焼き上げ 角皿	下段	目安時間 約14分
------------	----	--------------

材料(2人分) 約316kcal☆ 塩分0.5g

- こんがりパン粉 ..... (28ページを参照して作る)  
 いわし ..... 4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。

- 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。  
 <アドバイス>  
 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。
- いわしの身に塩、こしょう、カレー粉をふり、しばらくおく。
- 2に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつけて、角皿に並べる。

17 フライ(分量を合わせる)  
 「17-2人分」にします

→ スタート

→ ▼仕上がりへ ▲(弱) ※30秒以内に押す

手動するときは:36グリル(表示部の[予熱]表示なし)で約14分  
 (4人分は約16分)



## 春巻き

焼き上げ	下段 角皿	水タンクの水位 1以上
------	----------	----------------

材料(2人分) 約397kcal☆ 塩分0.8g

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

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

手動設定 →

34 ウォーターグリル(表示部の予熱表示なし)

→ 手動設定 → 15~17分

→ スタート

※4人分を作るとときは、2人分と同じ要領で、34ウォーターグリル(表示部の予熱表示なし)で17~19分に合わせて加熱する。

## 春巻き(ツナ)

焼き上げ	下段 角皿	水タンクの水位 1以上
------	----------	----------------

材料(2人分) 約453kcal☆ 塩分0.7g

ツナ(缶詰)	100g
一パセリ	少々
A カレー粉	小さじ2
マヨネーズ	大さじ2
春巻きの皮	4枚
薄力粉、水	各適量
サラダ油	適量

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 汁気をきったツナと、Aを混ぜ合わせる。
- 3 薄力粉を同量の水で溶く。
- 4 春巻きの皮は、対角線で半分に切る。皮の切った部分を手前にして、中心より手前に具をのせ、両端を折りこんで、ゆるめに巻き、巻き終わりを3でとめる。  
※固く巻き過ぎると加熱中に皮が破れて、具が出てしまうことがあります。
- 5 4の皮にハケでサラダ油をまんべんなくぬって角皿に並べる。

手動設定 →

34 ウォーターグリル(表示部の予熱表示なし)

→ 手動設定 → 15~17分

→ スタート

※4人分を作るとときは、2人分と同じ要領で、34ウォーターグリル(表示部の予熱表示なし)で17~19分に合わせて加熱する。

## フライドポテト

焼き上げ	下段 角皿	水タンクの水位 1以上
------	----------	----------------

材料(2人分) 約85kcal☆ 塩分0.8g

じゃがいも	1個(150g)
サラダ油	小さじ1
塩	適量

- 1 水タンクに水を入れる。

- 2 じゃがいもは皮をよく洗って8等分のくし切りにし、ビニール袋に入れてサラダ油を加えて袋を振って、表面に油をからめる。
- 3 アルミホイルを敷いた角皿に2を重ならないように広げる。

手動設定 →

34 ウォーターグリル(表示部の予熱表示なし)

→ 手動設定 → 19~20分

→ スタート

- 4 加熱後、すぐに塩をふる。  
※好みで加熱後バターを加えてからめてもよいでしょう。

# 「焼き魚」のコツとポイント

## 使いこなしポイント

メニューによって、予熱の「あり」、「なし」や水を「使う」、「使わない」の区別があります。(水は、水を使うメニューです)

《区別の目安》※自動加熱は、それぞれに適した加熱が入ります。

### 減塩したいメニュー 水

(例) 塩ざけ、塩さば、あじの開き

- 自動メニューの(15)減塩する塩ざけ・塩さばを選択します。(ウォーターグリル加熱)。
- 食品に過熱水蒸気をあてるにより、食品表面に霧をつけて塩分を流しやすくなります。
- ※素材自体に含まれる塩分量が多い場合、焼き上げ後も塩辛く感じることがあります。
- 自動メニュー(15)減塩しない塩ざけ・塩さばを選択すると減塩せずに焼くことができます。(水は使いません)

### たれ焼き・みそ漬けメニュー

(例) ぶりの照り焼き、さわらのみそ漬け

- 予熱なしで、グリル加熱を使います。
- ウォーターグリル加熱を使用すると水蒸気でたれやみそが薄まることがあるため、グリル加熱を使います。(水は使いません)

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

## おさておきたいコツとポイント

→ 手動加熱で好みに応じて焼くこともできます。

塩や油を減らす目的がなく、焼き色をしっかりめにつけたい場合は、グリル加熱で焼いてください。  
予熱をするとさらにしっかり焼けます。  
(水は使いません)

→ 魚は部位や脂の乗りにより、焼き色のつき方が異なります。焼き色を追加したい時は4~5分を目安に様子を見ながら、加熱を延長してください。

※魚の鮮度によっては、皮がはがれて焼き上ることがあります。

→ 冷凍した魚を解凍せずに焼けます。

切り身魚の塩焼き\*や、1尾150g以下の1尾魚の塩焼き\*、開きは、凍っている魚をそのまま焼くことができます。生を焼く場合と同じ要領・操作で加熱後、焼き色が薄い場合は延長で加熱してください。

\*33ページの「冷凍の仕方(塩焼きにする場合)」を参考にして、冷凍します。

→ 角皿にアルミホイル、クッキングシート等を敷くと調理後のお手入れが楽です。

※角皿のフチからはみ出さないようにして敷きます。調理網を使うときは脚でアルミホイル(クッキングシート)を押さえるようにします。



→ このクックブックに載っていない魚を焼くときは

「使いこなしポイント」を参考に目的に応じて類似メニューの加熱を参考にしてください。脂肪分の少ない魚はグリル加熱を用いるとよいでしょう。



### 減 塩

#### 塩ざけ

材料(2人分) 約143kcal 塩分1.3g

塩ざけ ..... 2切れ(1切れ80g)

\*4人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。

※減塩しない場合((15)減塩しない塩ざけ・塩さば)は、水は入れません。(焼き上げの目安時間は約20分)

2 魚の表側を上にして油をぬった調理網に並べる。

焼き上げ	アミ1枚 下段・角皿	目安時間 約23分	水タンクの水位 1以上
------	---------------	--------------	----------------

15 [減塩する] 塩ざけ・塩さば(分量を合わせる)  
「15-2人分」にします

→ スタート

手動するときは:減塩する場合、34ウォーターグリル(表示部の予熱表示なし)で20~23分(4人分は23~26分)  
減塩しない場合、36グリル(表示部の予熱表示なし)で約20分(4人分は約23分)



### 減 塩

#### 塩さば

材料(2人分) 約291kcal 塩分1.8g

塩さば ..... 2切れ(1切れ100g)

\*4人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。

※減塩しない場合((15)減塩しない塩ざけ・塩さば)は、水は入れません。(焼き上げの目安時間は約20分)

2 魚の表側を上にして油をぬった調理網に並べる。

15 [減塩する] 塩ざけ・塩さば(分量を合わせる)  
「15-2人分」にします

→ スタート

手動するときは:減塩する場合、34ウォーターグリル(表示部の予熱表示なし)で20~23分(4人分は23~26分)  
減塩しない場合、36グリル(表示部の予熱表示なし)で約20分(4人分は約23分)



## 減 塩

### あじの開き

焼き上げ 1~2人分	アミ1枚	目安時間 約26分
下段・角皿		水タンクの水位 1以上



材料(2人分) 約109kcal 塩分1.1g

あじの開き ..... 2枚(1枚100g)

\*4人分も自動でできます。

焼き上げ 3~4人分	アミ2枚
下段・角皿	

※表示部には調理網1枚が表示されます  
が、このメニューの3~4人分は2枚です。

1 水タンクに水を入れる。

※減塩しない場合(15 減塩しない塩ざけ・塩さば)は、水は入れません。(焼き上げの目安時間は約23分)

2 魚の皮を上にして油をぬった調理網に並べ、尾は反りを防ぐため調理網の下にくぐらせる。

15 減塩する塩ざけ・塩さば(分量を合わせる)  
「15-2人分」にします

→ スタート

→ 仕上がりへ ▶ (強) ※30秒以内に押す

手動であるときは:減塩する場合、34ウォーターグリル(表示部の「予熱」表示なし)で23~26分(4人分は26~29分)  
減塩しない場合、36グリル(表示部の「予熱」表示なし)で約23分(4人分は約26分)

#### バリエーション

### さんまの開き

2枚(1枚120g)も同じように加熱できます。



## ぶりの照り焼き

焼き上げ 1人分	アミ1枚
下段・角皿	

材料(2人分) 約226kcal 塩分1.3g

ぶり ..... 2切れ(1切れ80g)  
たれ

しょうゆ ..... 大さじ1  
みりん ..... 大さじ1/2  
酒 ..... 小さじ1

1 ピ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 たれをよくからめたぶりの表側を上にして油をぬった調理網に並べる。

→ 手動設定 → 36 グリル(表示部の「予熱」表示なし)

→ 手動設定 → 16~18分 → スタート

※4人分を作るときは、2人分と同じ要領で、36グリル(表示部の「予熱」表示なし)で17~19分に合わせて加熱する。

#### <ポイント>

盛りつけるときは、腹が手前です。

#### バリエーション

### さわらのみそ漬け

2切れ(1切れ80g)も同じように加熱できます。加熱前に余分なみそをふき取ります。





## さばの塩焼き

焼き上げ	アミ1枚 下段・角皿	水タンクの水位 1以上
------	---------------	----------------

材料(2人分) 約192kcal 塩分1.9g

さば ..... 2切れ(1切れ100g)  
塩 ..... 適量

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 魚は皮に切り目を入れ、両面に塩をふって約30分おき、出てきた水気をふく。  
魚の表側を上にして油をぬった調理網に並べる。

手動設定 →

34 ウォーターグリル(表示部の[予熱]表示なし)

→ 手動設定 → 22~25分

→ スタート

※4人分を作るときは、2人分と同じ要領で、34ウォーターグリル(表示部の[予熱]表示なし)で25~28分に合わせて加熱する。

## さんまの塩焼き

予熱	付属品は入れません	水タンクの水位 約15分
----	-----------	-----------------

焼き上げ	アミ2枚 下段・角皿
------	---------------

材料(2人分) 約326kcal 塩分2.0g

さんま ..... 2尾(1尾150g)  
塩 ..... 適量

- 1 水タンクに水を入れる。
  - 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。  
**<ポイント>**  
出てきた水気には、魚の臭みが含まれているので、キッチンペーパーでふき取りましょう。
  - 3 予熱する。(付属品・食品は入れません)
- 手動設定 →  
34 [予熱]ウォーターグリル  
→ スタート
- 4 魚の表側を上にして油をぬった調理網に並べる。
  - 5 予熱が完了すれば、4を入れる。回転つまみで12~15分に合わせてスタートを押す。

## 海の幸のホイル焼き

焼き上げ	下段 角皿	水タンクの水位 1以上
------	----------	----------------

材料(2人分) 約187kcal 塩分0.9g

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

- 1 水タンクに水を入れる。
  - 2 アルミホイルを広げてAを2等分し、形よくのせてレモンをのせ、酒を大さじ1ずつかけて包む。
  - 3 角皿に2を並べる。
- 手動設定 →  
34 ウォーターグリル(表示部の[予熱]表示なし)  
→ 手動設定 → 16~17分  
→ スタート
- 4 加熱後、ポン酢しょうゆを添える。

### 冷凍した魚を解凍せずに焼けます

#### ●冷凍の仕方(塩焼きにする場合)

塩をふって、約10分おき、いったん洗って水気をふきます。表面に吸収した塩が身にまんべんなくいきわたるようそのまま20~30分おいてから、冷凍保存袋に重ならないように平らに入れて冷凍します。

●凍っていない食材を加熱するときと同じ操作で加熱します。焼き色が薄い場合は延長で加熱してください。

### 塩焼きのポイント

- 塩の分量に対し、2割の砂糖を加えます。このふり塩を使うと素材のうまみが増し、また、焼き色もきれいにつきます。
- ふり塩した後に出てきた水気には、魚の臭みが含まれているので、キッチンペーパーでふき取りましょう。

# 「蒸し物・煮物」のコツとポイント

## 蒸し物の使いこなしポイント

→蒸し物は、水蒸気(約100℃まで)での加熱です。蒸し器を用意しなくても本格蒸し物メニューが手軽に楽しめます。

→水蒸気を庫内に充満させて酸素濃度を下げるため、食品の酸化を抑え、野菜の大切な栄養素を保存しながら加熱できます。

→電子レンジではできない食材の加熱や、使えない容器も使えます。

卵や、レトルト食品の加熱が、殻のまま、または、レトルトパックのままできます。金属製のザルは細かい野菜をゆでるのに役立ちます。

**ご注意** ゆで卵やレトルトパック、金属容器の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

→加熱時間が同じなら、異なる食品(野菜と卵、スパゲティとソースなど)も同時に加熱でき、手間が省けて便利です。

例)ミモザサラダ(35ページ)  
スパゲティ&市販ソース(54ページ)

→ゆで・蒸し物加熱は、加熱途中、なるべくドアを開けないでください。蒸気が逃げて上手に仕上がりません。

## 煮物の使いこなしポイント

→煮物は、過熱水蒸気で加熱します。33ウォーターオーブンの加熱で使える耐熱容器とフタ(アルミホイルなど)をお使いください。

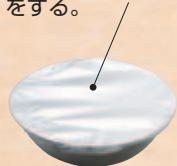
(取扱説明書20ページを参照ください。)

※右の写真のように、金属製のボールなども使って便利です。

※アルミホイルでフタをする場合は、端をしっかり押さえます。

※加熱後のフタ(アルミホイルなど)は、やけどの気をつけてはずしてください。

クッキングシートで落としブタをして、アルミホイルでフタをする。



→落としブタには火の通りやすいクッキングシートが適しています。ない場合は、耐熱性の皿でも代用できますが、クッキングシートに比べて火が通りにくいため、加熱後、加熱が足りない場合は様子を見ながら延長してください。

→汁気が多いものは、ふきこぼれのしにくい深めの耐熱容器をお使いください。

## ビタミン保存

### ブロッコリー &アスパラのサラダ

蒸し	アミ2枚 上段・角皿	目安時間 約13分	水タンクの水位 2に合わせる
----	---------------	--------------	-------------------

※表示部には調理網1枚が表示されますが、このメニューは2枚です。

材料(2人分) 約137kcal 塩分0.7g

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

\*4人分も自動でできます。

#### ご注意

ゆで卵の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

1 水タンクに水を入れる。

2 ブロッコリーは、小房に分け、アスパラガスは固い部分を落とす。材料を調理網に並べる。



7 蒸し野菜 → スタート

[手動でするときは:32蒸し物で約13分]

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



## ビタミン保存 ミモザサラダ

蒸し	アミ1枚 上段・角皿	目安時間 約13分	水タンクの水位 2に合わせる
----	---------------	--------------	-------------------

材料(2人分) 約57kcal 塩分0.1g

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

\*4人分も自動でできます。

### ご注意

ゆで卵の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 金属製のザルに野菜を入れて(にんじんも薄く切れば同時に加熱できます)、調理網に置き、卵ものせる。



金属製のザルが  
使えるので、小さな野菜の加熱に  
便利です。

[7] 蒸し野菜 → スタート

[手動するときは:32蒸し物で約13分]

- 3 加熱後、野菜が入った金属製のザルだけ取り出し、**延長**で3~5分、卵の加熱を続ける。
- 4 加熱後、卵は必ず流水につけて充分冷めてから殻をむき、白身と黄身に分けて刻む。

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

## ビタミン保存 根菜のサラダ

蒸し	アミ2枚 上段・角皿	目安時間 約20分	水タンクの水位 2に合わせる
----	---------------	--------------	-------------------

\*表示部には調理網1枚が表示されますが、このメニューは2枚です。

材料(2人分) 約122kcal 塩分0.5g

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

\*4人分も自動でできます。

### 1 水タンクに水を入れる。

- 2 材料表の野菜を調理網に並べる。  
※調理網から落ちそうな野菜は、金属製のザルに入れて調理網にのせます。

[7] 蒸し野菜 → スタート  
→ [△仕上がりへ] [▲(強)] ※30秒以内に押す

[手動するときは:32蒸し物で約20分]

- 3 加熱後、好みのドレッシングをかける。

## ビタミン保存 ほうれん草のベーコンあえ

蒸し	アミ1枚 上段・角皿	目安時間 約10分	水タンクの水位 2に合わせる
----	---------------	--------------	-------------------

材料(2人分) 約70kcal 塩分0.8g

ほうれん草(太い根には十字の切りこみを入れる) ..... 100g  
ベーコン ..... 1 1/2枚  
塩、こしょう ..... 各少々

\*4人分も自動でできます。

### 1 水タンクに水を入れる。

- 2 調理網にほうれん草を並べ、その上にベーコンをのせる。

[7] 蒸し野菜 → スタート  
→ [△仕上がりへ] [▼(弱)] ※30秒以内に押す

[手動するときは:32蒸し物で約10分]

- 3 加熱後、ほうれん草はすぐに水に取ってアク抜きをし、水気を絞ってざく切りにする。ベーコンは細切りにする。

- 4 3に塩、こしょうをしてあえる。



## ふかしいも



材料(2人分) 約297kcal 塩分0.0g

さつまいも(直径5cm以下のもの) ..... 2本(1本250g)

## ポテトサラダ



材料(2人分) 約250kcal 塩分0.4g

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

### ご注意

ゆで卵の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

- 1 水タンクに水を入れる。
  - 2 洗ったさつまいもを調理網に並べる。
- 手動設定 →  
32 蒸し物 → 手動設定  
→ 約30分 → スタート

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

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 鶏むね肉は、塩、こしょうをしてから白ワインをふり、2~3分おいておく。

- 3 金属製のザルにAを入れる。
- 4 3を調理網にのせ、空いたスペースに鶏肉と卵ものせる。

手動設定 →  
32 蒸し物 → 手動設定  
→ 17~18分 → スタート



- 5 卵は必ず流水につけて充分冷めてから殻をむき、好みの大きさに切る。金属製のザルからAを取り出す。
- 6 鶏肉は適当な大きさにさく。5に加えてBである。  
※ジャガイモは粗くつぶしてもよいでしょう。
- 7 好みの野菜とともに盛りつける。



## マカロニサラダ



材料(2人分) 約214kcal 塩分0.3g

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

### ご注意

ゆで卵の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 金属製バットにAを入れる。
- 3 ささ身に塩、こしょうをする。金属製のザルにささ身とBを入れる。
- 4 2、3と卵を調理網にのせる。
- 5 加熱後、卵は必ず流水につけて充分冷めてから殻をむき、好みの大きさに切る。金属製のザルの材料を取り出し、ささ身は適当な大きさにさく。
- 6 ザルでマカロニの水気をきり、野菜とささ身に加えてCである。
- 7 好みの野菜とゆで卵とともに盛りつける。



手動設定 →  
32 蒸し物 → 手動設定  
→ 17~18分 → スタート

※角皿を取り出す際、金属製バットがすべりやすいので注意してください。



## もやしと豚の蒸し物



材料(2人分) 約265kcal 塩分0.1g

豚バラ薄切り肉.....	120g
塩、こしょう.....	各少々
A 酒.....	大さじ1
A しょうが(すりおろす).....	少々
もやし.....	1袋(200g)
ニラ(ざく切り).....	1/2束(50g)
好みの野菜(トマトなど).....	適量
好みのドレッシング.....	適量

1 水タンクに水を入れる。

2 金属製のザルにもやしを入れて洗い、ニラを加えて塩、こしょうをふる。

### <ポイント>

野菜を洗ったザルのまま蒸せるので便利です。



3 豚肉は半分の長さに切り、塩、こしょうをしてAをもみこむ。2のザルの野菜を少し押させてから上に肉を広げてのせる。

4 角皿に3をのせる。

手動設定 →  
32 蒸し物 → 手動設定  
→ 約15分 → スタート

5 加熱後、好みの野菜とともに皿に盛り付け、好みのドレッシングをかける

### お願い

角皿に水などが溜まります。取り出す際は、こぼれないようにゆっくり取り出してください。



## ゆで卵

蒸し	アミ1枚 上段・角皿	目安時間 約16分	水タンクの水位 2に合わせる
----	---------------	--------------	-------------------

材料 約83kcal(1個) 塩分0.2g

卵(冷蔵のもの) ..... M2個

\*2~8個まで自動で加熱できます。

### ご注意

ゆで卵やレトルトパックの加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

1 水タンクに水を入れる。

2 卵を調理網に並べる。

8-2 ゆで卵 → スタート

[手動でするときは32蒸し物で約16分]

3 加熱後、必ず流水につけて充分冷めてから殻をむく。

※充分に中まで冷まさないと卵が破裂する場合があります。

### ゆで卵のポイント

●冷蔵保存の卵を使います。

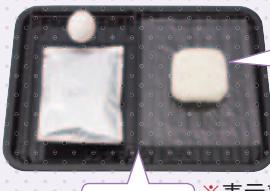
●卵の保存状態や大きさなどによって仕上がりが変わることがあります。

### \*ゆで卵&冷凍ごはん&レトルトカレーが同時にできます。

ゆで卵と同じようにして、冷凍ごはん、卵、レトルトカレーを調理網にのせる。スタート後、30秒以内に仕上がりキーの▲(強)を押す。(目安時間約19分)。

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

※常温のごはんのときは、仕上がりキーの▲(強)は押しません。



調理網2枚

※表示部には調理網1枚が表示されますが、このメニューは2枚です。



## シュウマイ(手作り)

蒸し	アミ1枚 上段・角皿	水タンクの水位 2に合わせる
----	---------------	-------------------

材料(2人分・10個) 約253kcal 塩分1.2g

豚ひき肉 ..... 150g

塩 ..... 少々

玉ねぎ(みじん切り) ..... 1/4個(50g)

片栗粉 ..... 大さじ1

A 砂糖、酒、しょうゆ ..... 各大さじ1/2

しょうが(すりおろす) ..... 小さじ1/2

水 ..... 大さじ2

シュウマイの皮 ..... 10枚

片栗粉(倍量の水で溶く) ..... 大さじ1/2

クッキングシート

1 水タンクに水を入れる。

2 ボールに豚ひき肉と塩を入れてしっかり練り、Aを加えてよく混ぜ合わせる。

3 親指と人差し指で輪を作り、シュウマイの皮をのせて輪の中に押しこみ、具を入れるくぼみを作る。具をスプーンかナイフで皮のくぼみに押しこみ、皮の端を具にはりつけるようにして形を作る。シュウマイの上部を水溶き片栗粉に軽くひたす。調理網にクッキングシートを敷き、その上に並べる。

手動設定 →

32 蒸し物 → 手動設定

→ 約15分 → スタート

※写真は、加熱後に刻んだ赤パプリカを飾っています。

### シュウマイ(手作り)のポイント

●シュウマイの上部に水溶き片栗粉をつけることにより、しっかりと、つややかに蒸し上がります。

●包み終わった生地が乾燥しないよう、加熱直前までラップをかけておくといいでしょう。

## 茶わん蒸し



水タンクの水位  
2に合わせる

材料(2人分) 約112kcal 塩分1.7g

干しいたけ(水でもどす)…1枚	ぎんなん(缶詰)…4粒
干しいたけのもどし汁…大さじ1	卵液
A しょうゆ…大さじ1/2	卵…M1個
砂糖…大さじ1/2	だし汁…1カップ
ささ身…50g	塩…少々
酒、薄口しょうゆ…各少々	薄口しょうゆ…小さじ1/2
えび…2尾	みりん…小さじ1
かまぼこ…2切れ	みつ葉…適量

\*1~8個まで自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。

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

手動設定 →

31 レンジ 600W → 手動設定

→ 約50秒 → スタート

3 ささ身は筋を取ってそぎ切りにし、酒と薄口しょうゆをふっておく。えびは尾を残して殻をむき、背ワタを取る。

4 卵をよく溶きほぐしてだし汁でのばし、塩、薄口しょうゆ、みりんを加えて混ぜ、こす。

5 蒸し茶わんに具を入れ、卵液を8分目まで注ぎ、共ブタをする。

6 角皿に5を並べる。

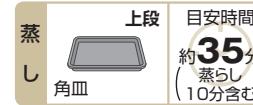
※共ブタがない場合は、アルミホイルで代用できます。

9 茶わん蒸し → スタート

手動するときは:32ソフト蒸し90°Cで約25分。加熱後、庫内で約10分蒸らす。

7 加熱後、みつ葉を散らす。

## 茶わん蒸し(洋風)



水タンクの水位  
2に合わせる

材料(2人分) 約142kcal 塩分1.4g

鶏もも肉(4等分に切り、塩こしょうをする)…40g	マッシュルーム(缶詰・スライス)…15g
マッシュルーム(缶詰・スライス)…15g	ベーコン(1cm幅に切る)…1枚(20g)
卵液	卵…M1個
A ブイヨン(固体ブイヨン1個を少量の湯で溶き、水でのばす)…150mL	ブイヨン(固体ブイヨン1個を少量の湯で溶き、水でのばす)…150mL
牛乳…50mL	牛乳…50mL
白ワイン…大さじ1/2	白ワイン…大さじ1/2
塩、こしょう…各適量	塩、こしょう…各適量
チャーピル…適量	チャーピル…適量

\*1~8個まで自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。

2 卵をよく溶きほぐし、Aを加えて混ぜ、こす。

3 耐熱容器(直径約10cmのスープカップ)に鶏肉、マッシュルーム、ベーコンを等分に入れる。卵液を等分に注ぎ、アルミホイルでフタをする。

※蒸し茶わんを使う場合は、フタは共ブタを用いてください。アルミホイルのフタをすると固まりにくいことがあります。

4 角皿に3を並べる。

9 茶わん蒸し → スタート

手動するときは:32ソフト蒸し90°Cで約25分。加熱後、庫内で約10分蒸らす。

5 加熱後、チャーピルを飾る。



## 茶わん蒸し(チーズ風味)

蒸し 角皿	上段 目安時間 約35分 (蒸らし 10分含む)	水タンクの水位 2に 合わせる
----------	--------------------------------------	-----------------------

材料(2人分) 約203kcal 塩分1.2g

卵	M1個
コンソメ(顆粒)	小さじ1/4
牛乳	180mL
赤パプリカ	1/4個(40g)
ハム	1枚
しめじ	1/4パック(25g)
ブロッコリー	25g
スライスチーズ	2枚(1枚20g)

\*1~8個まで自動でできます。

\*チーズはピザ用チーズでもよいでしょう。

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 卵にコンソメを加えてよく溶きほぐし、牛乳を加えて混ぜ合わせ、こす。
- 3 赤パプリカ、ハムは1cm角、しめじは1cm幅に切る。ブロッコリーは小さめの小房に分ける。
- 4 耐熱容器(直径約10cmのスープカップ)2個に3、適当な大きさにちぎったスライスチーズを等分に入れ、2を等分に注ぎ、アルミホイルでフタをする。  
※蒸し茶わんを使う場合は、フタは共ブタを用いてください。アルミホイルのフタをすると固まりにくいことがあります。
- 5 角皿に4を並べる。

**9 茶わん蒸し ➔ スタート**

手動でするときは:32ソフト蒸し90°Cで約25分。加熱後、庫内で約10分蒸らす。

### 茶わん蒸しのポイント

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

## 温泉卵

蒸し 上段・角皿	アミ1枚 目安時間 約30分 (蒸らし 5分含む)	水タンクの水位 2に 合わせる
-------------	---------------------------------------	-----------------------

材料(2人分) 約83kcal 塩分0.2g

卵(冷蔵のもの)	M2個
----------	-----

\*2~8個まで自動でできます。

### ご注意

温泉卵の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

- 1 水タンクに水を入れる。

- 2 卵を調理網に並べる。

**8-1 温泉卵 ➔ スタート**

手動でするときは:32ソフト蒸し70°Cで約25分。加熱後、庫内で約5分蒸らす。



- 3 加熱後、必ず流水につけて充分冷めてから割る。

※写真は、だしをはっています。だしは市販のめんつゆを使うと便利です。

### 温泉卵のポイント

- 冷蔵保存の卵を使います。
- 卵の保存状態や大きさなどによって仕上がりが変わることがあります。好みに応じてスタート後30秒以内に仕上がりを調節してください。



## シーフードサラダ



材料(2人分) 約110kcal 塩分1.3g

するめいか	1/2杯(125g)
ゆでだこ	50g
酒	大さじ1/2
A トマト(くし切り)	大1/2個(100g)
きゅうり(乱切り)	1/2本
玉ねぎ(薄切り)	25g
オリーブ	6粒
白ワイン、酢	各大さじ1
粒マスタード	小さじ1/2
レモン汁	少々
塩	少々
こしょう	少々
赤とうがらし(種を取り、輪切り)	1/2本
にんにく(薄切り)	1/2かけ
ベビーリーフ、レモン(薄切り)	各適量

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 いかは内臓を抜いて水洗いする。足は1本ずつ切り分け、胴体は7~8mm幅の輪切りにする。たこは、ひと口大に切る。
- 3 金属製バットに**2**を広げて入れ、酒をふり入れる。
- 4 調理網に**3**をのせる。

手動設定 → 32 ソフト蒸し  
→ 手動設定 → ▼ 温度 ▲ 75℃  
→ 約15分 → スタート

\*角皿を取り出す際、金属製バットがすべりやすいので注意してください。

- 5 加熱後、汁気をきり、Aを加えてあえる。



## 鶏の柔らかハム



材料(4人分) 約90kcal 塩分1.6g

鶏むね肉	1枚(300g)
白ワイン	大さじ1/2
A はちみつ	大さじ1/2
塩	小さじ1
こしょう	少々

- 1 水タンクに水を入れる。
  - 2 鶏肉は皮を取り、ビニール袋にAとともに入れて、調味料をよくもみこみ、袋の口を結んで、冷蔵室で一晩漬けこむ。  
※急ぐ場合は、Aの塩を小さじ2にし、約1時間漬けこんでも、同じように加熱できます。
  - 3 鶏肉を調理網にのせる。
- 手動設定 → 32 ソフト蒸し  
→ 手動設定 → ▼ 温度 ▲ 80℃ → 約35分 → スタート
- 4 加熱後、粗熱が取れれば冷蔵室に入れて冷やす。
  - 5 鶏肉を薄切りにして、好みのドレッシングをかける

### 鶏の柔らかハムのポイント

- サラダやサンドイッチ、ラーメンの具などいろいろアレンジできます。
- 一般的なハムとは材料や加熱方法が異なります。塩分控えめで、保存料等も使用していませんので、長期間の保存はできません。保存する場合は、冷蔵室で保存の上、1~2日以内を目安に食べ切ってください。

### おすすめ手作りドレッシング \*にんじんドレッシング

にんじん(すりおろす)	オリーブオイル	大さじ5
.....1/4本(50g)	レモン汁	大さじ1
玉ねぎ(すりおろす)	塩	小さじ1/3
.....大さじ1~2	こしょう、砂糖	各 適量



## 鶏と野菜の蒸し物



材料(2人分) 約164kcal 塩分1.1g	
鶏むね肉	1/2枚(150g)
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
玉ねぎ(薄切り)	25g
にんじん(細切り)	30g
アスパラガス(5cmの斜め切り)	2本
A 白ワイン	大さじ1
ローリエ	1/2枚
好みのドライハーブ	小さじ1/4
コンソメ(顆粒)	小さじ1/2

- 1 水タンクに水を入れる。
  - 2 鶏肉は身の厚いところを切り開き、塩、こしょうをして10分おく。
  - 3 底の平らな浅い耐熱容器に野菜を敷き、その上に鶏肉を重ならないように並べ、Aをかける。
  - 4 角皿に3をのせる。
- 手動設定** → [32 ソフト蒸し]  
 → **手動設定** → ▼ 温度 ▲ 85℃  
 → 約35分 → スタート
- 5 加熱後、鶏肉をそぎ切りにして、野菜とともに盛りつけて蒸し汁をかける。  
 ※好みで蒸し汁にしょうゆ、マヨネーズなどを混ぜてかけてよいでしょう。

## \*鶏むね肉をおいしくヘルシーに!

ソフト蒸しなら、鶏の柔らかハム(41ページ)をはじめ、鶏むね肉がしっかりと柔らかく仕上がります。また、疲労回復によいとされる「イミダゾールジペチド」も保持されます。

## 蒸し鶏のサラダ仕立て



材料(2人分) 約198kcal 塩分1.6g	
鶏むね肉	1/2枚(150g)
塩、こしょう	各適量
酒	大さじ1
白ねぎ(細切り)	1/2本
にんじん(細切り)	15g
貝割れ菜	適量
A しょうゆ、酢	各大さじ1
A ごま油	大さじ1/2
粒マスタード	小さじ1/2

- 1 水タンクに水を入れる。
  - 2 鶏肉は身の厚いところを切り開き、塩、こしょうをする。底の平らな浅い耐熱容器に鶏肉を重ならないように並べ、酒をかけて2~3分おく。
  - 3 角皿に2をのせる。
- 手動設定** → [32 ソフト蒸し]  
 → **手動設定** → ▼ 温度 ▲ 85℃  
 → 約30分 → スタート
- 4 加熱後、鶏肉の粗熱が取れれば冷蔵室に入れて冷やす。
  - 5 鶏肉を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Aをかける。

## 蒸し鶏ののりソースかけ



材料(2人分) 約165kcal 塩分0.9g	
鶏むね肉	1/2枚(150g)
塩、こしょう	各適量
酒	大さじ1
しょうが(皮つきのまま薄切り)	1/2かけ
鶏肉の蒸し汁	小さじ2
のりの佃煮(市販のもの)	小さじ2
A ごま油	小さじ1/2
しょうが(すりおろす)	少々
白ごま	少々

- 1 水タンクに水を入れる。
  - 2 鶏肉は身の厚いところを切り開き、塩、こしょうをする。底の平らな浅い耐熱容器に鶏肉を重ならないように並べてしょうがをのせ、酒を全体にかけて2~3分おく。
  - 3 角皿に2をのせる。
- 手動設定** → [32 ソフト蒸し]  
 → **手動設定** → ▼ 温度 ▲ 85℃  
 → 約30分 → スタート
- 4 加熱後、別の耐熱容器にAを入れて混ぜ合わせ、ラップをせずに庫内中央に置く。(角皿は入れません)
  - 5 鶏肉をひと口大に切って皿に盛り、4をかける。  
 ※水菜やみょうがなどの野菜が合います。



## あさりの酒蒸し



材料(2人分) 約26kcal 塩分0.9g

あさり	200g
酒	25mL (酒のかわりに白ワインでもよいでしょう)

1 水タンクに水を入れる。

- 2 あさ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ならないように入れ、酒をふる。  
 4 角皿に3をのせる。

手動設定 →  
**32 蒸し物** → 手動設定  
 → 約14分 → スタート

## たらの蒸し物



材料(2人分) 約69kcal 塩分0.2g

かいわれ菜	1/2パック
生たら	2切れ(1切れ80g)
レモン(薄切り)	2枚
ポン酢しょうゆ	適量

1 水タンクに水を入れる。

- 2 かいわれ菜は根を除いて3cm長さに切る。  
 3 底の平らな耐熱容器にたらを並べ、2を添えてレモンをのせる。  
 4 角皿に3をのせる。

手動設定 →  
**32 蒸し物** → 手動設定  
 → 約18~19分 → スタート

5 加熱後、皿に盛りつけ、ポン酢しょうゆをかける。

## たいの姿蒸し



材料(4人分) 約72kcal 塩分0.9g

れんこだい	1尾(500g)
A 塩	小さじ1/2
酒	大さじ3
しょうが(せん切り)	10g
B 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	適量
片栗粉(同量の水で溶く)	小さじ1
青ねぎ(斜め切り)	1本

1 水タンクに水を入れる。

- 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、腹びれの両側に切りこみを入れ、身の厚いところ、両面に切りこみを入れる。  
 3 底の平らな浅い耐熱容器に魚をのせてAをふり、Bをのせる。絹さやの準備をしておく。  
 4 角皿に3をのせる。

手動設定 →  
**32 蒸し物** → 手動設定  
 → 約23分 → スタート

- 5 加熱後、絹さやを加えて延長で約5分加熱する。  
 6 加熱後、蒸し汁を鍋に移す。塩で味をととのえて煮つめ、水溶き片栗粉と青ねぎを加えてあんを作り、5のたいにかける。



## さんまの骨までやわらか煮

煮込み	下段 角皿	目安時間 約2時間30分	水タンクの水位 2に合わせる
-----	----------	-----------------	-------------------

材料(4人分) 約381kcal 塩分1.3g

さんま	4尾(1尾150g)
一水	300mL
砂糖	大さじ2
酒	大さじ2
A みりん	大さじ2
しょうゆ	大さじ1 1/2
酢	大さじ2
しょうが(薄切り)	20g
クッキングシート	

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 さんまは頭、尾、内臓を除いて、4cmぐらいの筒切りにする。
- 3 金属製バットにAを入れて混ぜ合わせ、2を入れる。
- 4 クッキングシートをバットの大きさに切って、落としブタにする。
- 5 角皿に4をのせる。



[20 骨までやわらか煮 → スタート]

※しょうがの細切りを飾ってもよいでしょう。

### 骨までやわらか煮のポイント

- 容器はムラ煮えを防ぐため金属製バット(ステンレス製)などを使用します。
- 金属製バットのサイズは、魚が調味料に浸かる位のものが適しています。(上記3の写真のバットは、約24.5×20×高さ3.5cmです)



## いわしの骨までやわらか煮

煮込み	下段 角皿	目安時間 約2時間30分	水タンクの水位 2に合わせる
-----	----------	-----------------	-------------------

材料(4人分) 約185kcal 塩分1.2g

いわし	12尾(1尾40g)
一水	300mL
砂糖	大さじ2
酒	大さじ2
A みりん	大さじ2
しょうゆ	大さじ1 1/2
酢	大さじ2
しょうが(細切り)	20g
クッキングシート	

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 いわしは頭と内臓を除いておく。
- 3 金属製バットにAを入れて混ぜ合わせ、2を入れる。クッキングシートをバットの大きさに切って、落としブタにする。
- 4 角皿に3をのせる。

[20 骨までやわらか煮 → スタート]

### バリエーション

#### 手羽先のやわらか煮

手羽先8本を金属製バットに入れ、酒100mL、砂糖・しょうゆ各大さじ2~3、水150mL、細切りのしょうが適量を加える。  
2cm厚さに切った大根やごぼうを入れてもよいでしょう。  
さんまの骨までやわらか煮の4~5と同じ様にして加熱する。



## かぼちゃの煮物

煮こみ 角皿	下段	目安時間 約50分	水タンクの水位 1以上
-----------	----	--------------	----------------

材料(4人分) 約184kcal 塩分1.2g

かぼちゃ	600g
だし汁	1 1/2カップ
砂糖	大さじ3
A みりん、酒	各大さじ2
しょうゆ	大さじ1
A 塩	小さじ1/3
クッキングシート	

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

19 野菜の煮物 ➔ スタート

手動でするときは:33ウォーターオーブン(表示部の[予熱]表示なし)  
の220°Cで約50分



## 里いもの煮物

煮こみ 角皿	下段	目安時間 約50分	水タンクの水位 1以上
-----------	----	--------------	----------------

材料(4人分) 約164kcal 塩分2.3g

里いも	800g
だし汁	2カップ
A 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
クッキングシート	

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 里いもは皮をむいて塩(分量外)でぬめりを取り、水で洗う。
- 3 深い耐熱容器に2とAを入れる。クッキングシートを容器の大きさに切って落としブタをし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)でフタをする。
- 4 角皿に3をのせる。

19 野菜の煮物 ➔ スタート

手動でするときは:33ウォーターオーブン(表示部の[予熱]表示なし)  
の220°Cで約50分



## ひじきの煮物

煮込み 角皿	下段	目安時間 約50分	水タンクの水位 1以上
-----------	----	--------------	----------------

材料(4人分) 約123kcal 塩分2.3g

ひじき(乾燥)	30g
油揚げ	2枚
にんじん	40g
A だし汁	1/2カップ
A しょうゆ、みりん	各大さじ3
砂糖	大さじ1
クッキングシート	

1 水タンクに水を入れる。

2 ひじきは、約15分水につけてもどす。もどったら、2~3回水をかえてすいで水気を絞る。油揚げは熱湯で油抜きをし、縦半分に切ってから細切りにする。にんじんも細切りにする。

3 深い耐熱容器に2とAを入れる。クッキングシートを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。

4 角皿に3をのせる。

**19 野菜の煮物 ➔ スタート**

手動でするときは:33ウォーターオーブン(表示部の[予熱]表示なし)の220°Cで約50分

5 加熱後、混ぜる。

ひじきと大豆の煮物も作れます。(69ページ)

## 切り干し大根の煮物

煮込み 角皿	下段	目安時間 約50分	水タンクの水位 1以上
-----------	----	--------------	----------------

材料(4人分) 約161kcal 塩分3.1g

切り干し大根	70g
油揚げ	2枚
A だし汁	2カップ
A 砂糖、薄口しょうゆ	各大さじ4
酒	大さじ2
クッキングシート	

1 水タンクに水を入れる。

2 切り干し大根は、約20分水につけてもどす。もどたらすすいで水気を絞る。油揚げは熱湯で油抜きをし、縦半分に切ってから細切りにする。

3 深い耐熱容器に油揚げを下に入れ、上に切り干し大根を入れてAを加える。クッキングシートを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。

4 角皿に3をのせる。

**19 野菜の煮物 ➔ スタート**

手動でするときは:33ウォーターオーブン(表示部の[予熱]表示なし)の220°Cで約50分

5 加熱後、混ぜる。



## 黒豆



材料(4人分) 約471kcal 塩分2.8g 1カップ=200mL

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

- 深い耐熱容器に豆とAを入れフタをして一晩つけておく。  
<ポイント>  
容器は、深いふきこぼれのしにくい耐熱容器(2.5L以上)を使います。
- 水タンクに水を入れる。
- 1にクッキングシートを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。
- 角皿に3をのせる。

手動設定 →

33 ウォーターオーブン(表示部の[予熱]表示なし) → 手動設定  
→ ▼ 温度 ▲ 220℃ → 約1時間 → スタート

- 加熱後、とりけしを押してすぐに次の操作をする。

手動設定 →

33 ウォーターオーブン(表示部の[予熱]表示なし) → 手動設定  
→ ▼ 温度 ▲ 140℃ → 約1時間 → スタート

- 加熱後、取り出して砂糖を加えて混ぜ合わせる。  
すぐに落としブタとフタをして角皿にのせる。もう一度5と同じ操作をする。

手動設定 →

33 ウォーターオーブン(表示部の[予熱]表示なし) → 手動設定  
→ ▼ 温度 ▲ 140℃ → 約1時間 → スタート

- 6の表面に出ている豆があれば煮汁に沈めてそのまま一夜おき、味を含ませる。



## 昆布豆



材料(4人分) 約388kcal 塩分2.9g 1カップ=200mL

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

- 深い耐熱容器に豆とAを入れフタをして一晩つけておく。  
<ポイント>  
容器は、深いふきこぼれのしにくい耐熱容器(2.5L以上)を使います。
- 水タンクに水を入れる。
- 1にクッキングシートを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。
- 角皿に3をのせる。

手動設定 →

33 ウォーターオーブン(表示部の[予熱]表示なし) → 手動設定  
→ ▼ 温度 ▲ 220℃ → 約1時間 → スタート

- 加熱後、とりけしを押してすぐに次の操作をする。

手動設定 →

33 ウォーターオーブン(表示部の[予熱]表示なし) → 手動設定  
→ ▼ 温度 ▲ 140℃ → 約1時間 → スタート

- 加熱後、取り出してだし昆布を加えて混ぜ合わせる。  
すぐに落としブタとフタをして角皿にのせる。もう一度5と同じ操作をする。

手動設定 →

33 ウォーターオーブン(表示部の[予熱]表示なし) → 手動設定  
→ ▼ 温度 ▲ 140℃ → 約1時間 → スタート

- 6の表面に出ている豆があれば煮汁に沈めてそのまま一夜おき、味を含ませる。



## 赤飯

蒸し	アミ2枚 上段・角皿	目安時間 約24分	水タンクの水位 2に合わせる
----	---------------	--------------	-------------------

材料(米2カップ分) 約345kcal(1/4量) 塩分0.0g  
1カップ=200mL

もち米 ..... 2カップ(340g)  
あずき ..... 50g  
あずきのゆで汁(足りないとときは水を加える) ..... 300mL

\*もち米1~3カップまで自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。

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

3 2を調理網にのせる。



10 赤飯・おこわ ➔ スタート

手動では32蒸し物で約24分(1カップは約19分、3カップは約28分)

※角皿を取り出す際、金属製バットがすべりやすいので注意してください。

4 加熱後、軽く全体を混ぜ、乾いたふきんをかけて約10分蒸らす。



## 山菜おこわ

蒸し	アミ2枚 上段・角皿	目安時間 約24分	水タンクの水位 2に合わせる
----	---------------	--------------	-------------------

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

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

\*もち米1~3カップまで自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。

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

3 2を調理網にのせる。

10 赤飯・おこわ ➔ スタート

手動では32蒸し物で約24分(1カップは約19分、3カップは約28分)

※角皿を取り出す際、金属製バットがすべりやすいので注意してください。

4 加熱後、軽く全体を混ぜ、乾いたふきんをかけて約10分蒸らす。

### 赤飯・おこわのポイント

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



## おかゆ

**炊き上げ**  
付属品は  
入れません

材料(2人分) 約151kcal 塩分0.0g  
1カップ=200mL

米.....1/2カップ(85g)  
水.....3 1/2カップ

- 洗った米は深めの耐熱容器に入れ、分量の水を加えて、約30分つけておく。
- 1をラップをせずに庫内中央に置く。(角皿は入れません)

**手動設定** →

31 レンジ 500W → **手動設定**

→ 約18分 → **スタート**

- 加熱後、**とりけし**を押して、すぐに

**手動設定** →

31 レンジ 200W → **手動設定**

→ 約5分 → **スタート**

- 加熱後、庫内で約10分蒸らす。

## ごはん

材料 約151kcal(1カップの1/4量) 塩分0.0g

### ■レンジで加熱する場合

**炊き上げ**  
付属品は  
入れません

1カップ=200mL

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

- 洗った米は深めの耐熱容器に入れ、分量の水を加えて約1時間つけておく。

- 1にラップをして端を少し折り返してすき間を開け、(右写真参照)庫内中央に置く。(角皿は入れません)

**手動設定** →

31 レンジ 600W → **手動設定**

→ 設定時間(上記参照) → **スタート**

- 加熱後、**とりけし**を押して、すぐに

**手動設定** →

31 レンジ 200W → **手動設定**

→ 設定時間(上記参照) → **スタート**

- 加熱後、全体を混ぜ、乾いたふきんをかけて約10分蒸らす。

### ■ウォーターオーブンで加熱する場合

**炊き上げ**  
角皿  
下段  
水タンクの水位  
1以上

1カップ=200mL

米の量	水の量	設定時間
1カップ (170g)	約220mL	約35分
2カップ (340g)	約450mL	約40分

- 米は洗い、ザルに上げて水気をよくきってから金属製ボールに入れ、分量の水を加えて30分~1時間つけておく。

- 水タンクに水を入れる。

- 1にアルミホイルをしっかりとぶせ、角皿にのせる。



**手動設定** →

33 ウォーターオーブン(表示部の予熱表示なし)

→ **手動設定** → ▼ 温度へ 220°C

→ 設定時間(上記参照) → **スタート**

- 加熱後、全体を混ぜる。

## ごはん・おかゆのポイント

- お米は、1カップが200mLのもので計量してください。
- レンジで加熱するごはん、おかゆは、レンジ加熱できる材質の耐熱容器と、フタはラップをお使いください。(取扱説明書20ページを参照ください)
- ※ふきこぼれないように、分量の米と水を入れた2倍以上の深さが必要です。

# モーニングセット

## モーニングセットのポイント

- パンメニューとおかずは、どの組み合わせでも加熱できます。
- 食品の置き方は、角皿の奥側にパンメニュー、手前側におかずを並べます。
- トーストのみを焼く場合は、下記をご覧ください。

### トースト&目玉焼き&ベーコン巻き



材料(2人分) 約359kcal 塩分1.9g

食パン(常温・4~6枚切り)	2枚
アスパラガス	4本
ベーコン(半分に切る)	2枚
ハム	2枚
卵	M2個
アルミケース	6枚

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 アスパラガスは固い部分を落とし、3等分の長さに切る。ベーコンで巻いてつまようじでとめ、アルミケースに入れる。
- 3 アルミケースを2枚重ねたものを角皿に2組のせて、中央から1本切り込みを入れたハムを切り口を重ねて丸みを持たせて入れ、卵を割り入れる。



- 4 3に食パンと2をのせる。

[21] モーニングセット ➔ スタート

[手動するときは:34ウォーターグリル(表示部の[予熱]表示なし)で約14分]

### \*トーストだけを焼くときは

#### 材料

食パン(常温または冷凍・4~6枚切り) 1~4枚

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 食パンを角皿の中央寄りに並べる。



[21] モーニングセット ➔ スタート

➔ [✓] 仕上がりへ [✓] (弱) ※30秒以内に押す

※食パン3~4枚を焼くときは、[✓] (弱)を押しません。

[手動するときは:34ウォーターグリル(表示部の[予熱]表示なし)で1~2枚は約12分、3~4枚は約14分]

### トーストのポイント

- パンの種類・大きさ・厚み・保存状態により、焼け方が異なるため様子を見ながら焼いてください。
- 裏面の焼き色が表面に比べて薄く焼け上がります。裏面の焼き色を追加する場合は加熱後すぐに裏返し、[延長]で2~3分焼いてください。



## トースト&巣ごもり卵

<b>焼き上げ</b>	下段 角皿	目安時間 約14分	水タンクの水位 1以上
-------------	----------	--------------	----------------

材料(2人分) 約331kcal 塩分2.1g

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



## じゃこトースト&ほうれん草ココット

<b>焼き上げ</b>	下段 角皿	目安時間 約16分	水タンクの水位 1以上
-------------	----------	--------------	----------------

材料(2人分) 約534kcal 塩分3.0g

食パン(常温・4~6枚切り).....	2枚
マヨネーズ.....	大さじ2
ちりめんじゃこ.....	20g
味つけのり.....	適量
ピザ用チーズ.....	80g
ほうれん草.....	70g
ベーコン(1cm幅に切る).....	1枚
卵.....	M2個
塩、こしょう.....	各少々

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

**[21] モーニングセット ➔ スタート**

手動するときは:34ウォーターグリル(表示部の[予熱]表示なし)で約14分

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 ほうれん草は3cm長さに切り、軽く塩をして水分が出るまでよくもむ。
- 3 食パンにマヨネーズをぬって、ちりめんじゃこ、味つけのり(手で小さくちぎる)、ピザ用チーズの順に等分してのせる。
- 4 ココット型2個に水気を絞ったほうれん草とベーコンを等分して入れ、真ん中にくぼみを作り、そこに卵を1個ずつ割り入れ塩、こしょうをする。



- 5 角皿に3、4をのせる。

**[21] モーニングセット ➔ スタート**

➔ ▼仕上がりへ ▲(強) ※30秒以内に押す

手動するときは:34ウォーターグリル(表示部の[予熱]表示なし)で約16分

市販の  
天ぷらや  
フライ

+ 副菜

# サックリ天ぷらセット

(調理例)

天ぷら

+

きのこのホイル焼き



市販の天ぷらやから揚げなどを  
サックリとあたためながら、  
カンタンな副菜も同時に作れます。

- 操作方法
- 1 水タンクに水を入れる。
  - 2 揚げ物と好みの副菜を調理網にのせる。

[23] サックリ天ぷらセット

→ スタート

焼き上げ  
下段・角皿

アミ2枚  
目安時間  
約17分

水タンクの水位  
1以上

## 使いこなしのポイント

●天ぷらやフライのみをあたためるときは、[3] サックリあたためをお使いください。(取扱説明書32~33ページ参照)

●手動でするときは、33ウォーターオーブン(表示部の[予熱]表示なし)の250°Cで約17分を目安に加熱してください。

## こんな食品をあたためることができます

角皿にアルミホイルを敷くと、  
お手入れが楽です。



※加熱するときは、  
アルミホイルで包む。

〈食品例〉

パックから取り出してのせます。2人分で約300gが目安です。

から揚げ・チキンナゲット とんかつ

※かき揚げは焦げやすいため、セットにして加熱できません。  
かき揚げだけをあたためるときは86ページをご参照ください。

天ぷら

## カンタン副菜

1品選んでのせます。



## きのこのホイル焼き

材料(2人分) 約92kcal 塩分0.3g

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

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

## ブルス ケッタ風

材料(2人分)  
約430kcal 塩分3.0g

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

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

## 彩り野菜の チーズ焼き

材料(2人分)  
約136kcal 塩分0.7g

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

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



材料(2人分)  
約19kcal 塩分1.2g

●オクラ…10本 ●A[ポン酢しょうゆ、かつおぶし…適量]

- 1 オクラは縦に切りこみを入れ、アルミホイルに重ならないように包む。
- 2 加熱後、Aをかける。



材料(2人分)  
約93kcal 塩分0.5g

●ベーコン(短冊切り)…2枚 ●大根…150g  
●塩・こしょう…少々

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



## パプリカのあえ物

材料(2人分)  
約70kcal 塩分0.7g

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

- 1 パプリカはひと口大に切る。
- 2 加熱後、Aである。



## カンタン副菜2品 組み合わせ自在

2品選んでのせます。

がを角皿に  
楽です。アルミ  
お手入れ



材料(2人分)  
約93kcal 塩分0.5g

●ベーコン(短冊切り)…2枚 ●大根…150g  
●塩・こしょう…少々

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



## かぼちゃのきんぴら

材料(2人分)  
約73kcal 塩分0.4g

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

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



## じゃこピーマン

材料(2人分)  
約36kcal 塩分0.9g

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

- 1 アルミホイルを広げてちりめんじゃこ、ピーマンをのせ、混ぜ合わせたAをまわしかけて包む。
- 2 加熱後、混ぜる。



材料(2人分)  
約110kcal 塩分0.7g

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

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



材料(2人分)  
約198kcal 塩分0.3g

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

- 1 ビニール袋に全材料を入れて、袋をゆすり、表面にからめる。



## 野菜の焼きびたし

材料(2人分)  
約91kcal 塩分1.0g

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

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



## 白菜とツナのしょうゆ煮

材料(2人分)  
約31kcal 塩分0.4g

●白菜…130g ●ツナ(缶詰)…60g  
●しょうゆ…小さじ2/3

- 1 アルミホイルで12cm角の深めの型を作り、ひと口大に切った白菜をのせてしょうゆをまわしかけ、汁気をきいたツナを広げてのせる。
- 2 加熱後、全体を混ぜる。



材料(2人分)  
約198kcal 塩分0.3g

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

- 1 ビニール袋に全材料を入れて、袋をゆすり、表面にからめる。



## 焼き野菜サラダ

材料(2人分)  
約88kcal 塩分1.7g

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

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



## 焼きなます

材料(2人分)  
約58kcal 塩分0.5g

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

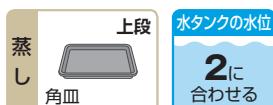
- 1 アルミホイルを広げ、にんじん、大根の順にのせて包む。
- 2 加熱後、Aである。

# めんセット

めんとだし汁や  
スパゲティとソースなどを  
同時にあたためることができます。



## スパゲティ&市販ソース



### 材料(2人分)

スパゲティ(7分ゆでタイプ・太さ1.6mmのもの)	200g	塩	小さじ1/3
水	300mL	スパゲティソース(1~2人分用) (缶詰または、レトルト)	
サラダ油	小さじ2	.....	1缶または1袋(290g)

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

- 4 加熱後、スパゲティをよくほぐして水気をきり、ソースをかける。  
※レトルトパックや缶のフタを開けるときは、中味が熱くなっていますので、やけに注意してください。

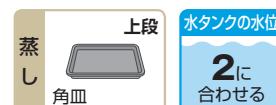
手動設定 →

32 蒸し物 → 手動設定 → 約26分 → スタート

- 5 加熱後、スパゲティをよくほぐして水気をきり、ソースをかける。  
※レトルトパックや缶のフタを開けるときは、中味が熱くなっていますので、やけに注意してください。

**ご注意** 缶詰やレトルトパックの加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

## オイルサーディンのスパゲティ



### 材料(2人分) 約616kcal 塩分2.2g

スパゲティ(7分ゆでタイプ・太さ1.6mmのもの)	200g	レモン汁	大さじ1 1/3
水	300mL	しょうゆ	小さじ1
サラダ油	小さじ2	塩	適量
塩	小さじ1/3	黒こしょう	適量
オイルサーディン	1缶(105g)	ブチトマト(4等分のくし切り)	4個
にんにく(みじん切り)	適量		

A

- 1 水タンクに水を入れる。

- 2 スパゲティは、レンジ用パスタゆで容器に入れ、分量の水、サラダ油、塩を入れる。

- 3 オイルサーディンは缶のフタを開けてにんにくをのせる。



- 4 角皿に2、3をのせる。

手動設定 →

32 蒸し物 → 手動設定 → 約26分 → スタート

- 5 加熱後、スパゲティをよくほぐして水気をきり、ボールに入れる。オイルサーディン(缶汁ごと)と、Aを加えて混ぜ合わせる。

※好みでオイルサーディンに赤とうがらしを加えてもよいでしょう。

## スパゲティ&ソースのポイント

- スパゲティは、市販のレンジ用パスタゆで容器(約27×9×高さ6cm)を使います。
- スパゲティをゆでる際、サラダ油を入れるのは、スパゲティをほぐしやすくするためです。
- 鍋でゆでた場合に比べ、ややプリプリ感の少ない仕上がりになります。  
また、スパゲティのメーカーによって容器のサイズによって仕上がりが変わることがあります。  
麺が固い場合は、様子を見ながら加熱を延長してください。



## きつねうどん



### 材料(2人分)

ゆでめん(うどん).....	2玉
だし汁.....	600mL
市販の味付けいなり(パック入りのもの).....	1~2枚
青ねぎ、かまぼこ.....	適量

1 水タンクに水を入れる。

2 めんは金属製のザルに入れる。深めの耐熱容器2個にだし汁を等分を入れる。

3 角皿に2と味付けいなりをパックのままのせる。



4 加熱後、めんといなりをだしに入れ、青ねぎとかまぼこをのせる。



## カレーうどん



### 材料(2人分)

ゆでめん(うどん).....	2玉
油揚げ(短冊切り).....	1/2枚
A めんつゆ(市販品・ストレート).....	120mL
水.....	60mL
市販のレトルトカレー.....	2袋(1袋200g)

### ご注意

レトルトパックの加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

1 水タンクに水を入れる。

2 めんと油揚げを金属製のザルに入れる。深めの耐熱容器2個にAを等分を入れる。

3 角皿に2とレトルトカレーをのせる。



4 加熱後、めんといなりをだしに入れ、カレーをかける。

\*めんの種類や具材をかえてもできます。

- 野菜(そぎ切りの白菜、小房に分けたしめじなど)を、めんといっしょに金属製のザルに入れて加熱してもよいでしょう。
- ゆでめんは、そばでもできます。
- 冷凍めんを使うときは、加熱時間を約25分にします。

# お弁当セット

組み合わせ自在

好みの組み合わせで、彩り・栄養もバランスのとれた手作りランチができます。



操作方法

1 水タンクに水を入れる。

[22] お弁当セット ➔ スタート

※手動でするときは下記のポイント参照。

※56~58ページの  
メニューは共通です。

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

## いり卵

材料(1人分)  
約153kcal 塩分1.9g

卵	M2個
A	牛乳 大さじ1 砂糖 小さじ1 塩 少々

## 鶏そぼろ

材料(1人分)  
約121kcal 塩分1.4g

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

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

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

### お弁当セットのポイント

- 角皿にのれば、何品でもどの組み合わせでも加熱できます。
- 耐熱容器は上の写真を参考に底の平らな浅めのものをお使いください。
- お手入れを簡単にするために、アルミケースを使ってもよいでしょう。
- 手動でするときは、34ウォーターガリル〔表示部の〔予熱〕表示なし〕で16分を目安に加熱してください。

## ささ身ロール

### アスパラガス

材料(1人分) 約53kcal 塩分0.2g

ささ身	1本	塩、こしょう	各少々
アスパラガス	1本		

### チーズ

材料(1人分) 約118kcal 塩分0.8g

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

### 梅おかか

材料(1人分) 約77kcal 塩分1.9g

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

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

### アスパラガス

アスパラガスは固い部分を切り落とし、1にのせ、端から巻いてしっかりと包む。

### チーズ

1に味つけのり、プロセスチーズをのせて端から巻いてしっかりと包む。

### 梅おかか

1に混ぜ合わせたAをぬり、端から巻いてしっかりと包む。





※56~58ページのメニューは共通です。

1 水タンクに水を入れる。

22 お弁当セット ➡ スタート

※手動であるときは56ページのポイント参照。

## チンゲン菜の じやこあえ

材料(1人分)  
約16kcal 塩分0.8gチンゲン菜(ざく切り)…50g  
ちりめんじやこ……5g  
しょうゆ……適量

1 チンゲン菜とちりめんじやこ、しょうゆをアルミホイルに入れて包む。

2 加熱後、混ぜる。

## 豚肉の 甘辛炒め

材料(1人分)  
約226kcal 塩分2.0g豚肩ロース肉(薄切り)…70g  
塩、こしょう……各少々  
マーマレード……大さじ1  
しょうゆ……小さじ2

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

## ウインナーの マヨネーズ焼き

材料(1人分)  
約128kcal 塩分0.6gウインナー(斜め半分に切る)…2本  
玉ねぎ(5mm厚の半月切り)…10g  
マヨネーズ……適量  
アルミケース……1枚

1 アルミケースにウインナーと玉ねぎを入れ、マヨネーズを絞る。

## ハムエッグ

材料(1人分)  
約123kcal 塩分0.7g卵………1個  
ハム………1枚  
好みの野菜(みじん切り)……適量  
アルミケース…2枚

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

## 鶏マヨ グラタン

材料(1人分)  
約220kcal 塩分0.5g鶏もも肉………60g  
塩、こしょう……各少々  
ブロッコリー……2房  
粉チーズ………適量  
A〔マヨネーズ…大さじ1  
カレー粉…小さじ1/2  
アルミケース……2枚〕

1 鶏肉は身の厚いところを開いて4等分に切り、塩、こしょうでしっかりと下味をつける。ブロッコリーは軽く塩をふる。

2 アルミケース2枚それぞれに、鶏肉2切れとブロッコリー1房を入れ、上から混ぜ合わせたAをかけ、粉チーズをふりかける。

## 肉巻き ブロッコリー &トマト

材料(1人分)  
約223kcal 塩分0.3g豚肩ロース肉(薄切り)…4枚  
塩、こしょう……各少々  
ブロッコリー……2房  
トマト(1個を8等分にくし切りにしたもの)…2切れ

1 豚肉に塩、こしょうで下味をつける。ブロッコリーは塩をふる。

2 ブロッコリー、トマトに豚肉を巻きつける。

## かぼちゃ サラダ

材料(1人分)  
約130kcal 塩分0.4gかぼちゃ………50g  
ツナ………大さじ1  
マヨネーズ 大さじ1/2  
A〔コーヒーフレッシュ  
………1個分  
塩、こしょう…各少々〕

1 かぼちゃは皮をむいて、1cm角に切り、耐熱容器に入れて加熱する。

2 加熱後、混ぜ合わせたAとあえる。

## 冷凍 ハンバーグ

材料(1人分)  
約112kcal 塩分0.6g市販のお弁当用冷凍ハンバーグ………2個(1個25~30g)  
アルミケース1 包装(プラスチック容器など)をはずし、アルミケースに入れる。  
※付属のソースなどは加熱できません。

## 冷凍 春巻き

材料(1人分)  
約146kcal 塩分0.6g市販のお弁当用冷凍春巻き………2個(1個25~30g)  
アルミケース

1 包装(プラスチック容器など)をはずし、アルミケースに入れる。

## 豚肉と 高菜の 混ぜごはん(具)

材料(1人分)  
約369kcal 塩分2.8g豚もも肉(薄切り)…50g  
塩、こしょう……各少々  
高菜漬け………30g  
A〔酒………大さじ1/2  
しょうゆ………小さじ1  
砂糖………小さじ1/4  
ごはん………適量〕

1 豚肉は細切りにして、塩、こしょうで下味をつける。高菜漬けは水で軽く洗い、水気をしぼって細かく刻む。

2 耐熱容器に1を入れ、Aを加えて混ぜる。

3 加熱後、ごはんに混ぜこむ。

# お弁当セット



※56~58ページのメニューは共通です。

- 操作方法**
- 1 水タンクに水を入れる。
- 22 お弁当セット ➔ スタート
- \*手動でするときは56ページのポイント参照。

## まいたけのきんぴら

材料(1人分)  
約101kcal 塩分1.7g

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

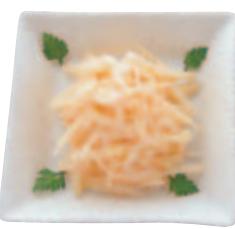
- 1 まいたけは細かくさいて、しめじは小房に分ける。油揚げは5mm幅に切る。
- 2 耐熱容器に1を入れ、Aを加えて混ぜる。



## タラモサラダ

材料(1人分)  
約145kcal 塩分0.9g

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



## カンタンチンジャオ

材料(1人分)  
約371kcal 塩分2.0g

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

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



## エリンギのベーコン巻き

材料(1人分)  
約88kcal 塩分0.5g

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



## 焼き魚3種

### 塩ざけ

材料(1人分) 約143kcal 塩分1.3g

塩ざけ(半分に切る) ..... 1切れ(80g)

- 1 アルミホイルを敷いて、表側を上にして並べる。

### さわらのみぞ漬け

材料(1人分) 約155kcal 塩分0.9g

さわらのみぞ漬け(半分に切る) ..... 1切れ(80g)

- 1 余分なみぞをふき取る。アルミホイルを敷いて、表側を上にして並べる。

### さばのマヨネーズ焼き



### さばのマヨネーズ焼き

材料(1人分) 約232kcal 塩分1.1g

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

- 1 身の上にAを等分にぬる。アルミホイルを敷いて、並べる。

## セサミチキン

材料(1人分)  
約138kcal 塩分0.2g

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



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



## 油揚げのチーズ巻き

材料(1人分)  
約132kcal 塩分0.9g

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

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



## にんじんのきんぴら

材料(1人分)  
約46kcal 塩分0.9g

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

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

糖尿病・脂質異常症  
高血圧・痛風・メタボ  
腎臓病の方のための

# 管理栄養士さんが考えた ヘルシー食セット

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

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

株式会社ファンデリー  
管理栄養士 岡所 志穂



管理栄養士さんの健康レシピ

複数の食材を同時調理できるヘルシオ

例えば、糖尿病の方におすすめ

## 肉巻き&焼き野菜&キャベツサラダ

主菜と副菜を  
同時調理  
可能！



アルミホイルが  
敷けて、お手入れ  
ラクラク！

アルミホイルや  
金属製のザル  
が使える！

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

このメニューが22分で完成!!

余分な  
脂を落として  
カロリーダウン！



## 糖尿病・脂質異常症・高血圧・痛風・メタボ<sup>\*1</sup>の方

### ◎1日3食バランスよく食べましょう

野菜や海藻を多く取り入れた栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

### ◎適正なカロリーを摂取しましょう

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

### ◎ゆっくり食べましょう

早食いを避け、ゆっくり噛んで食べることで、少しの量でも満腹感が得られます。

### ◎薄味になれましょう

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



## 毎日の食事のポイント

## 腎臓病・糖尿病性腎症<sup>\*2</sup>の方

### ◎たんぱく質と塩分を控えましょう

摂りすぎると腎臓に負担がかかります。

### ◎エネルギーは適正量を十分に摂りましょう

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

担当医師、管理栄養士の指導を受け、ご自分に合った食事を心がけてください。

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

\*2 腎臓病の方におすすめのレシピは、糖尿病性腎症の方にもおすすめです。

\*お料理写真は盛りつけ例です。材料表以外の食品は、栄養価計算に含みません。



糖尿病の方におすすめ

## ヘルシー串焼き&蒸しキャベツ

材料(2人分)

鶏むね肉(皮なし・12等分に切る).....	120g	スライスチーズ(2等分に切る).....	1枚(20g)
A 塩こうじ.....	5g	白ねぎ(4等分に切る).....	40g
砂糖.....	小さじ1	C 黄パプリカ(4等分に切る).....	40g
高野豆腐.....	1枚(15g)	赤パプリカ(4等分に切る).....	40g
B ソース(しょうゆ).....	小さじ1	キャベツ(ひと口大に切る).....	100g
みりん.....	小さじ2	青じそ④(せん切り).....	2枚
片栗粉.....	小さじ1	しょうが(せん切り).....	適量(1g)
青じそ⑤(縦に半分に切る).....	2枚	D めんつゆ(2倍濃縮).....	大さじ1/2
なす(3等分の輪切り).....	30g	水.....	大さじ1
ズッキーニ(3等分の輪切り).....	30g	竹串.....	10本

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 鶏むね肉はAに1時間以上漬けこむ。
- 3 高野豆腐は水またはぬるま湯にひたして戻す。しっかりと水気を押し絞り、縦2等分に切り、さらに厚みを半分に切る。
- 4 3をBに浸し、ときどき上下を返しながら下味をつける。表面に片栗粉をまぶす。
- 5 4に青じそ④をのせて、縦にロール状に巻いたものを、2個ずつ竹串に刺す。
- 6 なす、ズッキーニの輪切りを交互に3個ずつ竹串に刺して、上からチーズをのせる。
- 7 2の鶏むね肉を2個、Cの野菜をそれぞれ2個、交互に竹串に刺して、白ねぎ、黄パプリカ、赤パプリカの串を2本ずつ作る。
- 8 5、6、7を調理網にのせる。
- 9 キャベツをアルミホイルで包み、8の空いているスペースにのせる。  
※加熱するときは、アルミホイルを閉じる。

焼き上げ  
下段・角皿  
アミ2枚  
目安時間  
約20分  
水タンクの水位  
1以上

### 栄養成分(1人分)

エネルギー	207kcal
たんぱく質	21.3g
脂質	6.1g
炭水化物	16.3g
ナトリウム	604mg
カリウム	545mg
カルシウム	156mg
リン	308mg
食物繊維	2.5g
食塩相当量	1.6g

### (24) ヘルシー食セット(焼き)

→ スタート

手動でするときは:34ウォーターグリル(表示部の[予熱]表示なし)で  
約20分

- 10 加熱後、水気を絞ったキャベツ、青じそ④、しょうがをあえて、混ぜ合わせたDをかける。

### おすすめポイント

- 鶏むね肉は、もも肉よりもカロリーの低い部位です。皮なしを使うことにより更にカロリーを抑えられます。塩こうじに漬けこむと、むね肉でも柔らかくなります。また、良質なたんぱく質を含む高野豆腐は香ばしくなって、いつもと違った食感が味わえます。
- 更にカロリーを抑えたい方は、鶏ささみ肉を使用するとよいでしょう。
- 鶏むね肉と野菜を同時においしく焼き上げます。アルミホイルが使えるから、同時にキャベツの加熱もでき、バランスの取れた食事がカンタンに用意できます。





**糖尿病の方におすすめ**

## 肉巻き&焼き野菜&キャベツサラダ

焼き上げ  
下段・角皿  
アミ2枚  
目安時間  
約22分

水タンクの水位  
1以上

### 材料(2人分)

豚ロース薄切り肉	140g
エリンギ	30g
長いも	60g
A さつまいも れんこん かぼちゃ なす	30g 30g 30g 20g
赤パプリカ(縦半分に切る)	40g
キャベツ(せん切り)	80g

もやし	50g
B にんにく(すりおろす)	3g
B しょうゆ・みりん	各小さじ1
酒	小さじ2
ごま	適量(1g)
さくらえび	4g
塩	少々(0.4g)
ごま油	適量(1g)

### 栄養成分(1人分)

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

### おすすめポイント

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



株式会社ファンデリー  
管理栄養士 高村 光子

1 水タンクに水を入れる。

2 エリンギと長いものは、5cm長さの拍子木切りにして、6等分した豚肉で巻く。

3 Aの野菜はすべて1cm厚さに切る。  
アルミホイルにキャベツ、もやしの順に入れ、包む。

4 2と3、赤パプリカを調理網に並べる。



アルミホイルを敷くと、お手入れが楽です。

24 ヘルシー食セット(焼き)

→スタート

→ ▼仕上がりへ ▶(強) ※30秒以内に押す

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

手動設定 →

31 レンジ 200W → 手動設定

→ 約2分 → スタート

6 加熱後、5に、肉巻きを浸して、よくからめ、ごまをふる。

7 キャベツともやしは、さくらえび、塩、ごま油を加えてあえる。

※野菜が部分的に焼けることがあります、調味料と合わせると目立たなくなります。

[ 手動するときは:34ウォーターグリル(表示部の[予熱]表示なし)で  
約22分 ]



**糖尿病** の方におすすめ

## さけの香味蒸し &きのこのおひたし

蒸し



上段



目安時間  
約20分



2に  
合わせる

### 栄養成分 (1人分)

エネルギー	242kcal
たんぱく質	28.4g
脂質	7.8g
炭水化物	15.7g
ナトリウム	718mg
カリウム	1,164mg
カルシウム	86mg
リン	410mg
食物繊維	6.9g
食塩相当量	1.7g



揚げずに作れて  
カロリーダウン\*

### 栄養成分 (1人分)

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

### 材料 (2人分)

生さけ	2切れ (200g)
A 酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
塩	少々 (0.1g)
赤とうがらし(輪切り)	少々 (0.5g)
白ねぎ	1本 (100g)
ごぼう	40g
B 赤バブリカ(薄切り)	30g
えのきだけ(半分に切りほぐす)	40g
ごま油	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
塩	少々 (0.1g)

C なめこ(水でさっと洗う)	100g
エリンギ(薄切り)	20g
D 生しいたけ(薄切り)	10g
ほうれん草(5cm長さに切る)	1/2束 (100g)
D しょうゆ	小さじ2
すりごま	適量 (3g)
しょうが(せん切り)	5g
貝割れ菜(半分に切る)	5g
かつおぶし	適量 (3g)

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 白ねぎを青と白の部分に分ける。底の平らな耐熱容器に適当な大きさに切った青い部分のねぎ、さけの順にのせ、Aをかける。
- 3 白い部分のねぎはせん切りにする。ごぼうはささがきにして水にさらしたのち、よく水気をきる。
- 4 金属製ポールに3とBを入れて混ぜる。
- 5 アルミホイルで型を作り、Cを入れる。ほうれん草はアルミホイルで包む。
- 6 角皿に2と4、5をのせる。



\*加熱するときは、  
ほうれん草の  
アルミホイルを  
閉じる。

25 ヘルシー食セット(蒸し) ➔ スタート

[手動するときは32蒸し物で約20分]

- 7 6の加熱後、さけを器に盛り、4をのせて、上にしょうが、貝割れ菜を散らす。ほうれん草はすぐに水にとって水気を絞り、C、Dをあえて器に盛り、かつおぶしをかける。

### おすすめポイント

- 食物繊維は血糖値の急激な上昇を抑えてくれます。このレシピで食物繊維の1日の目標量の約1/3を摂取することができます。食べる際は、きのことほうれん草のおひたしから食べることをおすすめします。
- 魚は手に入りやすいもので応用ができます。普段の食卓では、たらなどを使っても良いでしょう。

### 脂質異常症 の方におすすめ

## 鶏のごま衣から揚げ &焼き野菜

焼き上げ



1 以上

### 材料 (2人分)

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

- 1 水タンクに水を入れる。

- 2 鶏肉を8等分に切り、Aに10分程度漬けこむ。

- 3 2の汁気をきり、混ぜ合わせたBをまぶす。

- 4 3の皮を上にして油をぬった調理網に並べる。かぼちゃ、赤バブリカも並べる。



24 ヘルシー食セット(焼き)

➔ スタート

[手動するときは34ウォーターグリル(表示部の予熱表示なし)で約20分]

- 5 加熱後、皿に盛りつけ、鶏肉に青じそをのせる。

### おすすめポイント

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

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



## 脂質異常症 の方におすすめ

## 鶏のマーマレード蒸し &amp; なめこ茶わん蒸し



## 栄養成分 (1人分)

エネルギー	239kcal
たんぱく質	25.0g
脂質	4.5g
炭水化物	23.7g
ナトリウム	715mg
カリウム	893mg
カルシウム	49mg
リン	295mg
食物繊維	3.9g
食塩相当量	1.8g

## 材料 (2人分)

鶏むね肉(皮なし)…	160g
A マーマレード…	小さじ4
めんつゆ(2倍濃縮)…	大さじ1
なめこ(水でよく洗う)…	40g
卵…	M1個(50g)
B だし汁…	200mL
しょうゆ・みりん…	各小さじ2/3
塩…	少々(0.1g)

C もやし…	80g
にんじん(細切り)…	20g
かぼちゃ(3mm厚さの薄切り)…	60g
D 里いも(3mm厚さの薄切り)…	60g
大根おろし(水気を切る)…	30g
めんつゆ(2倍濃縮)…	大さじ1
みつ葉(刻む)…	適量(1g)

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 鶏肉は身の厚いところを切り開き、Aとともにビニール袋に入れて10~15分程度漬けこんだのち、耐熱容器に漬け汁ごと入れる。
- 3 蒸し茶わん2個になめこを等分に入れる。卵をよく溶きほぐしてBでのばし、容器に等分に注ぎ、ラップでフタをする。
- 4 2、3を角皿にのせ、空いたスペースにアルミホイルを敷いてCを並べる。里いもは重ならないようにする。
- 5 加熱後Cを皿に盛り、Dをかける。鶏肉は薄く切り、蒸し汁をかける。茶わん蒸しは、みつ葉を散らす。



## おすすめポイント

- 里いもやかぼちゃに含まれる水溶性食物繊維には、コレステロールを吸着し、排出を促す働きがあります。
- ソフト蒸しで調理することで鶏肉が柔らかく仕上がり、旨み成分が引き出されてよりおいしくなります。



株式会社ファンデリー  
管理栄養士 逸見 純子

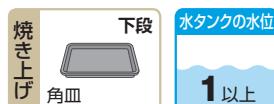


## 栄養成分 (1人分)

エネルギー	350kcal
たんぱく質	17.5g
脂質	13.9g
炭水化物	39.8g
ナトリウム	431mg
カリウム	963mg
カルシウム	171mg
リン	244mg
食物繊維	5.3g
食塩相当量	1.0g

## 高血圧 の方におすすめ

## 焼き肉サラダ &amp; 大学いも風あえ物



## 材料 (2人分)

A 牛のもも薄切り肉(3~4cm幅に切る)…	120g
焼き肉のたれ…	大さじ2
酒…	小さじ2
B 黒こしょう…	少々(0.2g)
赤バブリカ(薄切り)…	60g
しめじ(小房に分ける)…	70g
さつまいも…	120g
サニーレタス(食べやすい大きさにちぎる)…	5枚(100g)
酢…	大さじ1
オリーブオイル…	小さじ1
C 黒ごま…	大さじ1
はちみつ…	大さじ1
クッキングシート…	

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 アルミホイルで型を作つて角皿にのせ、混ぜ合わせたAを広げる。
- 3 さつまいもは細切りにし、水にさらした後、水気を軽くする。  
2の角皿の空いたスペースにクッキングシートを敷いてさつまいもを広げる。
- 4 加熱後、器にサニーレタスを盛り、2を盛りつける。混ぜ合わせたBをかける。
- 5 さつまいもは、熱いうちにCを加えてあえる。

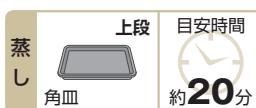
## おすすめポイント

- 牛肉は酢やこしょうを上手く効かせることで薄味でも美味しいざっぱりと食べることができます。
- 焼き肉サラダには、ズッキーニや玉ねぎなど、お好みの野菜を加えてもよいでしょう。



**高血圧の方におすすめ**

## 鶏だんごの中華あんかけ & サラダ



### 栄養成分 (1人分)

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

### 材料(2人分)

A	鶏ひき肉	140g
	もめん豆腐	60g
	しょうが(みじん切り)	10g
	青ねぎ(小口切り)	20g
	塩・こしょう	各少々(0.2g)
	白菜(ざく切り)	60g
	白ねぎ(斜め薄切り)	20g
	にんじん(短冊切り)	20g
B	干しいたけ(もどして薄切り)	小2枚(3g)
	干しいたけのもど汁	大さじ2
	しょうゆ・酢・片栗粉	各小さじ1
	酒	小さじ2
	顆粒中華だし	少々(0.4g)

じゃがいも	2/3個(100g)
卵	M1個(50g)
C	マヨネーズ 小さじ2
	かにかまほこ(細かく切る) 1本(10g)
	貝割れ菜(3cm長さに切る) 10g
	クッキングシート

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



[25 ヘルシー食セット(蒸し) → スタート]

[手動であるときは32蒸し物で約20分]

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

### おすすめポイント

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



**高血圧の方におすすめ**

## たいのレモン蒸し & 昆布のピリ辛あえ



### 栄養成分 (1人分)

エネルギー	270kcal
たんぱく質	19.2g
脂質	9.7g
炭水化物	29.7g
ナトリウム	542mg
カリウム	789mg
カルシウム	370mg
リン	325mg
食物繊維	4.2g
食塩相当量	1.3g

### 材料(2人分)

たい(骨のないもの)	2切れ(140g)
塩	小さじ1/10
玉ねぎ(薄切り)	100g
にんじん(短冊切り)	70g
レモン(皮をむき、2mm厚さの輪切り)	1個(60g)
B 酒	大さじ2
塩	小さじ1/6
こしょう	少々(0.1g)

切り昆布(乾燥・水で戻す)	20g
えのきだけ(3cm長さに切る)	30g
コチュジャン	小さじ1
白ごま	小さじ2
酒	大さじ1
貝割れ菜(3等分に切る)	10g

- 1 水タンクに水を入れる。

- 2 底の平らな耐熱容器に、玉ねぎ、にんじん、塩をふったたい、レモンの順に重ねて入れ、Aをかける。

- 3 角皿にアルミホイルをフチを立てて敷き、よく混ぜ合わせたBを広げる。

- 4 3に2をのせる。



[25 ヘルシー食セット(蒸し) → スタート]

→ スタート

→ リセット

[手動であるときは32蒸し物で約23分]

- 5 加熱後、2を皿に盛り、貝割れ菜をのせる。

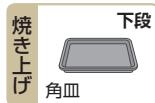
### おすすめポイント

- レモンの香りや酸味がアクセントとなり、減塩効果を発揮しています。また、レモンはストレスや風邪予防に有効なビタミンCが豊富に含まれます。
- 魚は、たいではなく他の白身魚に代えてもよいでしょう。



痛風の方におすすめ

## カレービーンズ&長いものグリル



材料(2人分)

A	ミックスビーンズ	120g
	合びき肉	50g
	玉ねぎ(みじん切り)	30g
	にんじん(1cm角に切る)	50g
	オクラ(1cm幅の輪切り)	4本(30g)
B	スイートコーン(缶詰・ホール)	30g
	水	60mL
	顆粒コンソメ	小さじ1/2
	カレー粉	小さじ1
	塩	少々(0.1g)
	こしょう	少々(0.1g)

長いも(1cm厚さの輪切り)…100g  
ズッキーニ(1cm厚さの輪切り)…100g  
青ねぎ(小口切り)…5g  
B みぞ…小さじ1  
練りごま…小さじ1  
砂糖…小さじ1/2  
水…小さじ1  
クッキングシート

## 栄養成分(1人分)

エネルギー	255kcal
たんぱく質	14.2g
脂質	7.1g
炭水化物	34.3g
ナトリウム	301mg
カリウム	883mg
カルシウム	120mg
リン	202mg
食物繊維	10.7g
食塩相当量	0.8g



## 栄養成分(1人分)

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

材料(2人分)

材料(2人分)

緑豆春雨(半分に切る)…50g

C	玉ねぎ(薄切り)	30g
D	ニラ(5cm長さに切る)	40g
E	にんじん(短冊切り)	40g
A	大豆もやし	60g
B	ほうれん草(ざく切り)	80g
C	白ごま	適量(1g)
D	しょうゆ	適量(1g)
E	ごま油	小さじ1
A	コチュジャン	適量(1g)
B	しょうゆ	適量(1g)
C	ごま油	小さじ1
D	すりごま	小さじ1/2
E	にんにく(すりおろす)	2g

1 水タンクに水を入れる。

2 金属製ボールにAを入れて軽くかき混ぜ、クッキングシートで落としブタをする。



3 角皿の半分にクッキングシートを敷き、長いもとズッキーニを並べる。空いたスペースに2をのせる。

手動設定 →

34 ウォーターグリル(表示部の[予熱]表示なし)

→ 手動設定 → 20~22分

→ スタート

4 長いもとズッキーニを器に盛り、ねぎを散らして混ぜ合わせたBをかける。

## おすすめポイント

- 尿酸値が高い方は、メタボリックシンドロームなどを伴うことが多いです。お肉は少量にし、ミックスビーンズをメインにすることで、エネルギーと脂質の量を減らし、さらに食物繊維やビタミン、ミネラルをとることができます。
- ヘルシオでグリルにした長いものは、外はサクッと中はホクホクとした、生の時とは違った食感や美味しさを味わえます。
- ミックスビーンズが無いときは、大豆の水煮でも作ることができます。

1 水タンクに水を入れる。

2 C、大豆もやし、ほうれん草を15~20分程度、それぞれ水にさらす。

※腎臓病の方は、カリウムを減らすために水にさらします。

3 金属製ボール(直径21cm)にAと春雨を入れ、春雨が出ないように、Bと水気をきったCをのせる。



4 もやしとほうれん草の水気をきって、それぞれアルミホイルで包む。

※加熱するときは、アルミホイルを閉じる。

5 角皿に3と4をのせる。

25 ヘルシー食セット(蒸し) → スタート

[手動するときは: 32蒸し物で約20分]

6 加熱後、3に白ごまを加え、よく混ぜ合わせる。  
もやしにD、ほうれん草にEを加えてあえる。

## おすすめポイント

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

からだの中からきれいに

# 美容サポートメニュー



健康で美しい肌を保つには、バランスの取れた食事が大切です。いくら毎日の念入りなスキンケアを欠かさなくとも、食生活が乱れていては台無しです。肌のハリや弾力がなくなった、ポツポツと吹き出ものができる……など食事の内容はお肌に正直に反映されます。

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

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

皮膚科医  
私のクリニック目白  
院長 平田 雅子 監修  
Masako Hirata

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



コラーゲンは皮膚のたるみの改善だけでなく爪や髪を丈夫にする働きがあります

## 手羽先のコラーゲンスープ

材料(4人分) 約212kcal 塩分0.2g

鶏手羽先	12本(1本60g)
A しょうが(2~3mmの薄切り)	ひとかけ
白ねぎ(10cm位の長さに切る)	1/2本
水	6カップ

### 手羽先の油抜きをする

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 表を上にして手羽先を調理網2枚に並べ、下段に入れる。

手動設定 →

33 ウォーターオープン(表示部の[予熱]表示なし)

→ 手動設定 → ▼ 温度 ▷ 190℃

→ 約30分 → スタート

### お願い

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

- 3 加熱後、手羽先を湯で洗う。



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

### コラーゲンスープを作る

- 4 水タンクに水を追加する。(水位を2に合わせる)
- 5 深い耐熱容器に3とAを入れて、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。
- 6 角皿に5をのせる。

手動設定 →

33 ウォーターオープン(表示部の[予熱]表示なし)

→ 手動設定 → ▼ 温度 ▷ 220℃

→ 約1時間15分 → スタート

### アドバイス

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

コラーゲンスープを取った後の手羽先を使って



## 手羽先の甘辛焼き



材料(4人分)

鶏手羽先(左記コラーゲンスープを取った後のもの) 12本(1本60g)

A 砂糖 大さじ2

A しょうゆ 大さじ2

酒 大さじ2

クッキングシート

- 1 ビニール袋に手羽先(左記コラーゲンスープを取った後のもの)とAを入れ、手羽先にたれをからませてから、袋の口を結んで約10分漬けこむ。

- 2 角皿にクッキングシートを敷き、表が上になるようにして並べる。漬けこんだたれは残しておく。

手動設定 →

36 グリル(表示部の[予熱]表示なし)

→ 手動設定 → 20~22分

→ スタート

- 3 漬けこんだたれを煮つめて、加熱後の手羽先にかける。

\*好みで、七味とうがらしやごま、青のりをふつてもよいでしょう。

# ● 美肌・若々しさサポート ●



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

## ビタミンサラダ



材料(2人分) 約134kcal 塩分0.8g

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

1 水タンクに水を入れる。

2 かぼちゃ、にんじん、

玉ねぎ、ハーブリカを金屬製のザル2個に分け入れる。



写真的金属製のザルのサイズ  
左:直径15cm高さ5cm  
右:約18×18cm高さ4.5cm

3 角皿に冷凍枝豆をのせ、調理網をのせる。2とプチトマトをのせる。

→ 手動設定 → 32 蒸し物

→ 手動設定 → 約18分 → スタート

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



トマトはのどの乾きをおさえたり、高血圧の予防にも活躍します

## トマトのグリル



材料(2人分) 約120kcal 塩分1.3g

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



ビタミンもイソフラボンも摂れる、ちょっぴり欲張りなヘルシーグラタン

## 野菜の豆乳グラタン



材料(2人分) 約159kcal 塩分1.2g

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

1 水タンクに水を入れる。

2 ベーコンは2cm幅に切り、トマトは4等分に切ってヘタを取る。

3 耐熱容器(直径約12cmのスープカップ等)2個にベーコンを等分に入れ、トマトを1個分ずつ入れる。

4 混ぜ合わせたAを等分に注ぎ、角皿にのせる。

→ 手動設定 →

34 ウォーターグリル(表示部の予熱表示なし)

→ 手動設定 → 19~20分

→ スタート

1 水タンクに水を入れる。

2 かぼちゃ、れんこん、エリンギは5mm厚さに切り、アスパラガスは1cm幅の斜め切りにする。

3 グラタン皿2皿に2を形よく並べ、こしょうをふって混ぜ合わせたAを等分にかける。その上にパン粉を散らして角皿にのせる。

→ 手動設定 →

34 ウォーターグリル(表示部の予熱表示なし)

→ 手動設定 → 24~26分

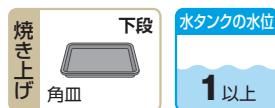
→ スタート

# ・若々しさサポート・



おなじみの食材ながら、実は美容に役立つ厚揚げ。野菜あんでもろやかに

## 厚揚げの野菜たっぷりあん



材料(2人分) 約166kcal 塩分1.3g

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



豚肉のビタミンBがイキイキとした毎日をサポート。ピリッとカレー味を効かせて

## 豚ヒレ肉のカレー焼き



材料(2人分) 約127kcal 塩分0.7g

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



えびのビタミンEと、美容の代表素材アボカドを合わせたおしゃれなサラダ

## えびとアボカドのサラダ



材料(2人分) 約260kcal 塩分0.7g

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

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

**手動設定** →  
**34 ウォーターグリル(表示部の予熱表示なし)**  
 → **手動設定** → **20~22分**  
 → **スタート**

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

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 豚ヒレ肉は、たたいて1.5cmの厚みにしてビニール袋に入れ、Aを加えて約10分漬けこむ。
- 3 2の豚肉を調理網に並べる。

**手動設定** →  
**34 ウォーターグリル(表示部の予熱表示なし)**  
 → **手動設定** → **20~22分**  
 → **スタート**

※写真は、加熱後の豚肉をひと口大に切り、焼いた小玉ねぎやゆでた枝豆などといっしょにピックにさしておつまみ風に仕上げています。

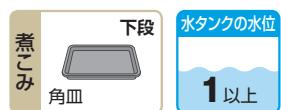
- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 えびは殻つきのまま、背ワタを取り底の平らな耐熱容器に入れて白ワインをふる。
- 3 角皿に2をのせる。
- 手動設定** →  
**32 蒸し物** → **手動設定**  
 → **12~13分** → **スタート**
- 4 アボカドは、縦半分に切り、種を取って中身を取り出す。小切りにして、レモン汁をかけておく。  
 ※アボカドの皮は器に使用するので、とつておく。
- 5 3の殻をむいて、適当な大きさに切り、4と半分に切ったプチトマト、フレンチドレッシングで軽くあえる。
- 6 アボカドの皮に、5を盛りつけ、黒こしょうをふる。

# おなかすっきりサポート



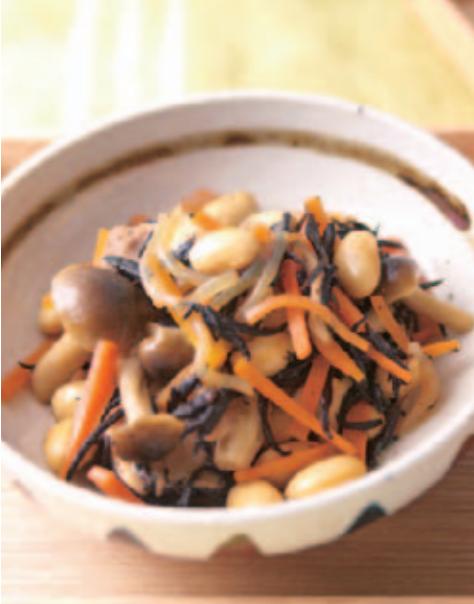
大豆は疲労回復や更年期の不調に有効なイソフラボンが豊富です

## ポークビーンズ



材料(2人分) 約213kcal 塩分2.3g

大豆(水煮).....	110g
豚バラ薄切り肉(2cm幅に切る).....	100g
玉ねぎ(みじん切り).....	1/2個(100g)
トマトの水煮(缶詰・実は粗く刻む).....	1/2缶(200g)
コンソメ(顆粒).....	小さじ2 1/4
塩、こしょう.....	各少々
バセリ.....	少々
クッキングシート	



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

## ひじきと大豆の煮物



材料(4人分) 約203kcal 塩分1.8g

ひじき(乾燥).....	10g
大豆(水煮).....	160g
鶏もも肉(1~2cm角の小切り).....	200g
にんじん(細切り).....	1/2本(100g)
しめじ(半分に切る).....	1パック(100g)
しらつき(3cm長さに切る).....	60g
だし汁.....	1/4カップ
しょうゆ、みりん.....	各大さじ2
砂糖.....	小さじ1/2
塩.....	少々
クッキングシート	



きのこの食物せんいと肉、野菜をバランスよく組み合わせた中華風お総菜

## 肉と野菜の中華煮



材料(2人分) 約214kcal 塩分1.9g

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

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

手動設定 →

32 蒸し物 → 手動設定

→ 約22分 → スタート

- 5 加熱後、全体をよく混ぜる。

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

手動設定 →

33 ウォーターオーブン(表示部の予熱表示なし)

→ 手動設定 → 温度 ▲ 220°C

→ 50~55分 → スタート

- 5 加熱後、刻んだバセリを散らす。

19 野菜の煮物 → スタート

手動でするときは:33ウォーターオーブン(表示部の予熱表示なし)の220°Cで約50分

# おなかすっきりサポート

## 食物せんいおかず

4品組み合わせ自在

- このページで紹介する4メニューの中からお好きな2メニューを組み合わせて加熱します。
- どの組み合わせの場合でも、角皿にのせ、下段に入れます。

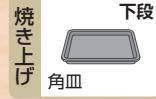


きんぴら&  
きのこのホイル焼き

(組み合わせ例)



里いものごまみそ焼き&  
しらたきの明太子あえ



1 水タンクに水を入れる。

2 角皿に食品をのせる。

手動設定 →

34 ウォーターグリル(表示部の予熱表示なし)

→ 手動設定 → 18~19分

→ スタート

操作方法



### きんぴら

材料(2人分) 約107kcal 塩分1.0g

ごぼう	..... 50g
にんじん(細切り)	..... 1/4本(50g)
さやいんげん(細切り)	..... 20g

A	しょうゆ	大さじ3/4
	砂糖	大さじ1/2
	ごま油	大さじ1/4
	すりごま	大さじ1/2
	クッキングシート	

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



### きのこのホイル焼き

材料(2人分)  
約92kcal 塩分0.3g

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

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



### 里いものごまみそ焼き

材料(2人分)  
約111kcal 塩分0.6g

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

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



### しらたきの明太子あえ

材料(2人分)  
約29kcal 塩分0.8g

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

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

# 「お菓子作り」のコツとポイント

## ●準備はきちんと

- 最初に材料はきちんと量り、道具もそろえておきます。
- 粉類を計量カップで量ると誤差が生じ、うまくできないことがあります。
- はかりを用いて計量してください。



## ●ボールや泡立器は、水分や油分のついていないものを

- 卵の泡立てのとき、泡立ちが悪くなります。



卵の泡立ては力仕事です。ハンドミキサーがあれば便利です。

## ●卵の泡立て後、時間が経つと泡が消えてうまく焼けませんので、作業は手早くおこなってください

**ご注意** 全卵に砂糖を一度に加えて泡立てる「共立て」の場合、卵白だけよりも泡立ちにくいため、泡立て不足のまま焼いて失敗することが多いので、気を付けてください。

## ●バターの有塩・無塩は、好みで

## ●薄力粉と強力粉は使い分け、必ずふるって

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



## ●生地は間隔をあけて並べて

- 加熱されるとふくらみますので、充分間隔をあけて並べてください。



## ●焼き上がりについて

- クッキー や シュークリームなどの生地の大きさや厚みが違うと、焼きムラの原因になります。生地の大きさや分量はそろえてください。



## ●焼き型の材質により、仕上がりが異なります

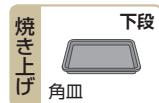
- このクックブックでは主に金属製の型を使用しています。紙製・シリコン製の型も使用できますが、耐熱温度を確認のうえ、様子を見ながら焼いてください。(取扱説明書 20 ページを参照)
- また、耐熱性のガラス容器は、金属製のものと比べて熱の伝わりが遅いため、仕上がりが異なります。

## ●このクックブック以外のレシピで作るときは

- 市販の本などのレシピで作るときは、クックブックの類似メニューを参考に、様子を見ながら加熱してください。ただし、オーブンのサイズや構造などの違いにより、加熱時間や温度が異なりますので、市販の本などと同じ条件ではうまく焼けないことがあります。

## 型抜きクッキー

予熱	付属品は 入れません	予熱目安時間 約7分
----	---------------	---------------



材料(約54個分)  
約161kcal(5個) 塩分0.0g

### クッキー生地

バター(柔らかくしたもの)	90g
砂糖	80g
卵	L1/2個
バニラエッセンス	少々
薄力粉	190g



### <ポイント>

めん棒の両側に5mm厚さのもの(割りばしなど)を置くときれいにのばせます。

### 7 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。

### 8 角皿に間隔をあけて並べる。

### 9 予熱する。(付属品・食品は入れません)

手動設定 →

35 [予熱] オーブン

→ 手動設定 → 170°C → スタート

10 予熱が完了すれば、8を入れ、回転つまみで 17~19分 に合わせて スタートを押す。

11 加熱後、熱いうちに角皿からはずして冷ます。

## ひとつち MEMO

●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よいでしょう。

- 柔らかくしたバターと砂糖を白っぽくなるまで練り混ぜる。
- 溶いた卵を少しづつ加えてよく混ぜ、バニラエッセンスを加える。
- 薄力粉をふるい入れてサックリと混ぜる。粉けがなくなれば、ひとまとめにする。
- ラップに包み、冷蔵室で30分以上ねかせる。
- 角皿に薄くバター(分量外)をぬっておく。
- ラップとラップの間に4の生地をはさんみ、棒で約5mm厚さにのばす。

# スポンジケーキ

予熱 付属品は入れません 予熱目安時間 約6分 水タンクの水位 1以上

焼き上げ 下段 角皿 目安時間 約40分

材料(直径18cmの金属製丸型1個分)  
約256kcal(1/8切れ) 塩分0.1g

## スポンジケーキ

薄力粉	90g
卵	M3個
砂糖	90g
バニラエッセンス	少々
バター	15g
牛乳	大さじ1
ホイップクリーム	
生クリーム	200mL
砂糖	大さじ2
バニラエッセンス、ブランデー	各少々
仕上げ用フルーツ(いちご)	適量
クッキングシート(または硫酸紙)	

### 1 水タンクに水を入れる。

■自動メニューの(26 スポンジケーキ)で焼く場合は適切なタイミングで過熱水蒸気が入るため、水タンクに水を入れます。手動で焼く場合は、水は使いません。

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

### 3 卵白は大きいボールに入れてツノが立つまで泡立て、砂糖の半量を少しづつ加えてさらに泡立てる。

<ポイント>卵白、卵黄の泡立てがポイント。しっかり泡立ててください。



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



5 卵黄と卵白を合わせ、バニラエッセンスを加えて泡立てる器でなめらかになるまで混ぜ合わせる。

6 5に薄力粉をふるいながら加え、泡をこわさないようにサックリと、粉けがなくなるまで底から生地を持ち上げるようにして混ぜ合わせる。

#### <ポイント>

混ぜ方が足りないとキメが粗く、混ぜすぎるとふくらみが悪くなります。

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

#### 手動設定 →

31 レンジ 200W → 手動設定

→ 約1分 → スタート

8 加熱後、ヘラをつたわせて6に加え、手早く混ぜ合わせる。

#### <ポイント>

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

9 予熱する。(付属品・食品は入れません)

26 スポンジケーキ → スタート

10 2の型に8を高い位置から流し入れ、型をゆすって表面をならしたあと、トントンとたたいて空気抜きをする。

#### <ポイント>

高い位置から流し入れると泡が均一になります。

11 予熱が完了すれば、角皿の中央に10をのせ、スタートを押す。

手動でするときは:35 予熱オープンの  
150°Cで約40分  
(15cmは約35分、21cmは約45分)

竹串を中心に刺してみて生地がついでこなければ焼き上がりです。

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

13 ホイップクリームを作る。ボールにあらかじめ冷やしておいた生クリームと砂糖を入れ、氷水でボールごと冷やしながら泡立て、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。  
筋がつくくらいの七分立てにする。



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

## チェック!!

- 直径15cm、21cmの丸型も自動で焼けます。
- 直径15cm、21cmは必ず「仕上がりキー」を使います。
- (26 スポンジケーキ)に合わせ、加熱スタート後、30秒以内に押します。

### ■サイズ別材料表

材料	直径	15cm	21cm
薄力粉		60g	120g
卵		M2個	M4個
砂糖		60g	120g
バター		10g	20g
牛乳		小さじ2	小さじ4

状態	断面	原因
ふくらみがよく、キメも細かくととのつていて形もよい。		
固く、キメがつまつていてふくらみも悪い。		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。生地を作てすぐに焼かなかった。卵の泡立て不足。
キメが粗く、なめらかさがない。		粉合わせ不足。粉ふるいを忘れた。

## ロールケーキ

予熱  
付属品は入れません  
予熱目安時間  
約7分

焼き上げ  
角皿  
下段

材料(1本分)  
約264kcal(1/8切れ) 塩分0.2g

スポンジケーキ生地

薄力粉	90g
卵	M5個
砂糖	100g
バニラエッセンス	少々
牛乳	大さじ2
ホイップクリーム	
生クリーム	200mL
砂糖	大さじ2
バニラエッセンス、ブランデー	各少々
好みのフルーツ	適量
クッキングシート	

1 角皿の内側に薄くバター(分量外)をぬってクッキングシートを角皿のふちから少し高くなるように敷く。

※クッキングシートは庫内壁面に接触しないようにしてください。

2 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。しっかりと泡立ててください。

3 卵黄に残りの砂糖を入れて湯せんし、人肌にあたたまつ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。

4 予熱する。(付属品・食品は入れません)

手動設定 →

35 [予熱]オーブン

→ 手動設定 → 170°C → スタート

5 卵黄と卵白を合わせ、泡立器でなめらかになるまで混ぜ合わせる。

6 5に薄力粉をふるいながら加え、泡をこわさないようにサックリと粉け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。その際は、ヘラを大きく動かしてサックリと混ぜ、粉けがなくなり、生地をヘラですくい上げるとリボン状にひらひらと落ち、折り重なってしばらく跡が残って消えるくらいを目標にする。



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

バニラエッセンス、牛乳を加えて手早く混ぜ合わせる。

7 1の角皿に生地を流し入れて表面をならし、空気抜きをする。

8 予熱が完了すれば、7を入れ、回転つまみで **18~20分** に合わせて **スタート** を押す。

9 加熱後、角皿から取り出し、クッキングシートをつけたまま粗熱を取る。

10 ホイップクリームの作り方(72ページの13)と同じようにしてホイップクリームを作り、小さく切ったフルーツを混ぜる。

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

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

※巻き終わりになる方の生地の端を1cmぐらい斜めに切り落とすと巻き終わりの段差がなくなり、きれいに落ち着きます。

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

### バリエーション

●焼き上げは「ロールケーキ」と同じ要領です。

#### ロールケーキ(ココア)

材料(1本分)  
約266kcal(1/8切れ) 塩分0.2g

1 薄力粉を薄力粉80gにココア20gにして合わせてふるう。

#### ロールケーキ(抹茶)

材料(1本分)  
約255kcal(1/8切れ) 塩分0.2g

1 薄力粉を薄力粉80gに抹茶大さじ1にして合わせてふるう。

## シフォンケーキ

予熱 付属品は入れません 予熱目安時間 約6分

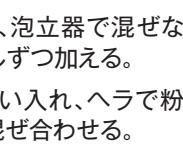
焼き上げ 下段 角皿 目安時間 約50分

材料(直径20cmのアルミ製シフォンケーキ型1個分) 約207kcal(1/10切れ)  
塩分0.1g

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

\*型は、アルミ製のものをお使いください。  
フッ素加工されている型は生地が型にはりつきにくく、うまく焼けないことがあります。

- 卵白をツノが立つまで泡立て、砂糖の半量を少しづつ加えて、さらに泡立てる。
- 卵黄に残りの砂糖を加えて白っぽくなるまで泡立てる。
- 2に牛乳を1度に加えてザッと混ぜ、泡立器で混ぜながらサラダ油を少しづつ加える。
- 3に薄力粉をふるい入れ、ヘラで分けがなくなるまで混ぜ合わせる。
- 予熱する。(付属品・食品は入れません)



**[27 シフォンケーキ ➔ スタート]**

- 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。
- 何もぬっていない型に6を流し入れ、中央の筒の部分を親指で押さえて両手で型を持ち、台の上にトントンとたきつけて空気抜きをする。
- 予熱が完了すれば、角皿の中央に7をのせ、**スタート**を押す。

手動でするときは:35 [予熱]オーブンの150°Cで約50分

- 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>  
さかさまにしないで放置すると生地がしほみます。



### バリエーション

●焼き上げは「シフォンケーキ」と同じ要領です。



### シフォンケーキ(マーブル)

約211kcal(1/10切れ) 塩分0.1g

- 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。



### シフォンケーキ(紅茶)

約207kcal(1/10切れ) 塩分0.1g

- ティーバッグ4袋の袋を破り、葉を牛乳とともに加える。



### シフォンケーキ(ココア)

約213kcal(1/10切れ) 塩分0.1g

- 薄力粉120gにココア20gを合わせてふるう。

### シフォンケーキ(抹茶)

約211kcal(1/10切れ) 塩分0.1g

- 薄力粉120gに抹茶10gを合わせてふるう。



## パウンドケーキ

予熱  
付属品は入れません  
予熱目安時間  
約7分

焼き上げ  
下段  
角皿

材料(約16×7×高さ6cmの金属製パウンドケーキ型1本分)  
約260kcal(1/8切れ) 塩分0.1g

ラム酒漬けフルーツ	
ドライフルーツ	90g
ラム酒	30mL
生地	
バター(柔らかくしたもの)	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
くるみ(粗みじん切り)	20g
B	
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
クッキングシート(または硫酸紙)	

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

手動設定 →

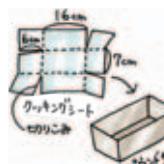
31 レンジ 500W → 手動設定

→ 約1分20秒 → スタート

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

ご注意

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



3 ボールに柔らかくしたバターと分量の砂糖の約2/3を入れ、白っぽくなるまで練り混ぜ、さらに卵黄を加えて混ぜる。

4 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。

5 3に4の半量を加え、Aを合わせてふり入れ、サックリと混ぜ、残りの4を混ぜる。

6 5にBとラム酒漬けフルーツを加えて混ぜる。型に入れて中央に溝を作るようにしてへこませ、スライスアーモンドを散らす。

7 予熱する。(付属品・食品は入れません)

手動設定 →

35 予熱 オーブン

→ 手動設定 → ▼ 温度 ▲ 160°C  
→ スタート

8 予熱が完了すれば、角皿の中央に6を横方向になるようにせて、回転つまみで 約55分 に合わせて スタート を押す。

<アドバイス>

ドライフルーツなどは、混ぜこむ前に薄力粉を薄くまんべんなくまぶしておくと沈みにくくなります。



## シュークリーム

予熱	付属品は入れません	予熱目安時間 約9分	焼き上げ 角皿	下段
----	-----------	---------------	------------	----

材料(12個分)  
約161kcal(1個) 塩分0.1g

カスタードクリーム ..... 2カップ分  
(右記を参照して作る)

シュー生地

水	100mL
バター	50g
薄力粉	50g
卵	M2~3個

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



手動設定 →  
31 レンジ 600W → 手動設定  
→ 約3分30秒 → スタート

### <ポイント>

水とバターが充分沸騰しているところに薄力粉を加えます。沸騰が足りないときは、加熱を延長してください。

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

手動設定 →  
31 レンジ 500W → 手動設定  
→ 40~50秒 → スタート

- 3 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。

- 4 ヘラでくってみて、ゆっくり落ちるぐらいの固さに調節する。

### <ポイント>

生地の半量ほどをヘラでくってヘラを傾け、5秒数えてボタッと落ちるくらいの固さです。



- 5 予熱する。(付属品・食品は入れません)。

手動設定 →  
35 予熱 オーブン  
→ 手動設定 → 温度 ▲ 190°C  
→ スタート

- 6 角皿にアルミホイルを敷く。生地を直径1cmの丸型口金をつけた絞り出し袋に入れて、12個絞り出す。

- 7 予熱が完了すれば、6の生地に霧を吹いて入れ、回転つまみで約40分に合わせてスタートを押す。

<ポイント>  
焼き上がるまでに冷たい空気が入るとしほんでしまいますので、焼いていく途中はドアを開けないようにしましょう。

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



## カスタードクリーム

加熱	付属品は入れません
----	-----------

材料(2カップ分)  
約574kcal(1カップ) 塩分0.2g

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

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

手動設定 →  
31 レンジ 600W → 手動設定  
→ 約2分30秒 → スタート

加熱後、混ぜてから延長で約2分に合わせスタートを押す。この操作をあと1回くり返す。(合計で約6分30秒加熱する。)

<ポイント>  
加熱直後は柔らかめですが、冷めるとちょうどよい固さになります。

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



<ポイント>  
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もあります。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。

### ひとくち MEMO

- シュークリームは生地の作り方でふくらみが変わってきます。柔らかすぎたりするとうまくふくらまない場合があります。



## なめらかプリン

蒸し 角皿	上段 目安時間 約35分 (蒸らし 10分含む)	水タンクの水位 2に 合わせる
----------	--------------------------------------	-----------------------

材料(底の直径8cm、高さ4cmのココット型8個分)  
約185kcal(1個) 塩分0.1g

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

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 耐熱容器にAを入れ、ラップをせずに庫内中央に置く。(角皿は入れません)  
**手動設定 → 31 レンジ 600W  
→ 手動設定 → 約2分50秒 → スタート**
- 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、1個ずつアルミホイルでフタをして角皿に並べる。

**28 | なめらかプリン → スタート**

手動するときは:32ソフト蒸しの90℃で約25分。加熱後、庫内で約10分蒸らす。

- 5 加熱後、粗熱を取り、冷蔵室で冷やす。  
**<アドバイス>**  
好みでホイップクリームを飾ったり、カラメルソースをかけてもよいでしょう。

### バリエーション

●加熱は「なめらかプリン」と同じ要領です。

### 豆乳プリン(なめらかタイプ)

材料(底の直径8cm、高さ4cmのココット型8個分)  
約177kcal(1個) 塩分0.0g

- 1 牛乳の分量を豆乳(調整タイプ、無調整タイプどちらでも可)に置きかえる。



## プリン

蒸し 角皿	上段 目安時間 約35分 (蒸らし 10分含む)	水タンクの水位 2に 合わせる
----------	--------------------------------------	-----------------------

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

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

\*陶器製のプリン型は固まりにくいので、使用しないでください。

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

**手動設定 → 31 レンジ 600W → 手動設定  
→ 約3分30秒 → スタート**

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

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

**手動設定 → 32 ソフト蒸し → 手動設定  
→ ▼ 温度 ▲ 90℃ → 20~25分 → スタート**

- 7 加熱後、庫内で約5分蒸らしてから粗熱を取り、冷蔵室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、竹串を刺してみて生っぽいものがついてくる場合は、**延長**で加熱を追加してください。



## チョコチップクッキー

予熱  
付属品は入れません  
予熱目安時間  
約7分

焼き上げ  
下段  
角皿

材料(約25個分)  
約358kcal(5個) 塩分0.1g

### クッキー生地

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

1 型抜きクッキー(71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、薄力粉と合わせてふるい入れ、チョコチップを加えてサックリと混ぜる。

2 少し多めにバターをぬった角皿にスプーン2本を使って丸く落とし、スプーンの背で押さえ、1cm厚さにする。



3 予熱する。(付属品・食品は入れません)

手動設定 →

35 | 予熱 オープン

→ 手動設定 → 170°C → スタート

4 予熱が完了すれば、2を入れ、回転つまみで16~18分に合わせてスタートを押す。

5 加熱後、熱いうちに角皿からはずして冷ます。

## 蒸しパン

蒸し  
上段  
角皿

水タンクの水位  
2に合わせる

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

卵	M2個
砂糖	100g
サラダ油	大さじ2
牛乳	150mL
A 薄力粉	200g
A 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 水タンクに水を入れる。

2 ボールに卵を割り入れ、砂糖を加えて泡立器でよく混ぜる。

3 2にサラダ油を加えて混ぜ、牛乳も加えてサッと混ぜ合わせる。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。

手動設定 →

32 | 蒸し物 → 手動設定

→ 約23分 → スタート

5 加熱後、型から出し、網にのせて冷ます。

## 野菜ジュースの蒸しパン

蒸し  
上段  
角皿

水タンクの水位  
2に合わせる

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

卵	M2個
ホットケーキミックス	200g
A 砂糖	50g
野菜ジュース	80mL
紙ケース	10枚

1 水タンクに水を入れる。

2 ボールに卵を割りほぐし、Aを加えて全体がなじむように混ぜ合わせる。

3 プリン型に紙ケースを入れ、生地を等分に入れて角皿にのせる。

手動設定 →

32 | 蒸し物 → 手動設定

→ 約23分 → スタート

4 加熱後、型から出し、網にのせて冷ます。

\*野菜ジュースの種類によっては加熱前と加熱後の色が異なる場合があります。



## ドライフード(チップス)



● 食材例

じゃがいも、さつまいも、かぼちゃ、れんこん、ごぼう、りんごなど

● 分量の目安

角皿に重ならないよう広げてのる分量が適量です。

● 切り方

スライサーなどで1~2mm程度に薄くスライスし、かぼちゃ以外は水にさらします。ごぼうやれんこんは酢水に、りんごは塩水にさらすと変色が防げます。

かぼちゃは、皮をむいてからスライスします。

りんごは2mm程度の厚さの方が味わいがあります。



## いちごジャム



材料(でき上がり量 約280g分)  
約489kcal(全量) 塩分0.0g

いちご	1パック(300g)
レモン汁	1/2個分
砂糖	100g

- 1 角皿にクッキングシートを敷き、キッチンペーパーなどで水分をふき取った食材を重ならないように並べる。



手動設定 →

35 オープン(表示部の[予熱]表示なし)

→ 手動設定 → ▼ 温度 ▲ 110°C

→ 手動設定 → 設定時間(下記参照)

→ スタート

● 設定時間の目安

・1mm厚さの場合:約75分

・2mm厚さの場合:約95分

- 2 加熱後、角皿からはずして冷ます。

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

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

手動設定 →

31 レンジ 500W → 手動設定

→ 約14分 → スタート

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

\*加熱中に取り出す場合はとけしあわせは押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止させ、食品を取り出してください。

- 2 加熱後、そのまま冷ますと全体が固まってジャム状に仕上がる。

<ポイント>

つぶのないジャムにしたいときは、熱いうちに裏ごします。



## おはぎ



材料(15個分)  
約186kcal(1個) 塩分0.0g

1カップ=200mL

つぶあん	600g
もち米	2カップ(340g)
水	300mL
砂糖	大さじ4
ごま	大さじ5
青きな粉	適量



## 桜もち



材料(20個分) 約98kcal(1個) 塩分0.0g(桜の葉は計算外)

道明寺粉	300g
食紅	少々
熱湯	360mL
砂糖	60g
桜の葉(塩漬け)	20枚
こしあん	400g

1 水タンクに水を入れる。

2 つぶあんは15等分して丸める。

3 洗ったもち米と水を金属製バット(約27×21×高さ3.5cm)に入れ、約1時間つけておく。

4 3を調理網にのせる。

手動設定 →

32 蒸し物 → 手動設定

→ 約20分 → スタート

※角皿を取り出す際、金属製バットがすべりやすいので注意してください。

5 加熱後、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つき、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のあんで包む。

1 水タンクに水を入れる。

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 金属製バット(約27×21×高さ3.5cm)にふやかした道明寺粉を平らに入れる。

4 3を調理網にのせる。

手動設定 →

32 蒸し物 → 手動設定

→ 約20分 → スタート

※角皿を取りだす際、金属製バットがすべりやすいので、注意してください。

5 加熱後、木じゃくしで軽く混ぜる。

6 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。

# 「パン作り」のコツとポイント

## ●材料

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



## ●ドリュールは柔らかい

ハケでそっとぬりましょう



## ●発酵は様子を見て加減

- ・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次発酵中乾燥が気になるときは、途中、何度か霧を吹いてください。

## ●焼き上がりについて

- ・ロールパンなど生地の大きさが違うと焼きムラの原因になります。生地の大きさはそろえてください。



## ●おいしく食べるため

- ・焼き上がったら粗熱を取り、人肌程度になつたら、ビニール袋に入れて乾燥を防ぎます。

## ロールパン

予熱	付属品は 入れません	予熱目安時間 約8分	焼き上げ 角皿	下段	目安時間 約23分	水タンクの水位 1以上
----	---------------	---------------	------------	----	--------------	----------------

材料(12個) 約127kcal(1個) 塩分0.3g

パン生地	ドリュール
強力粉 ..... 250g	溶き卵 ..... 1/4個分
砂糖 ..... 大さじ2 1/2	塩 ..... 少々
塩 ..... 小さじ1/2	
ドライイースト	
..... 小さじ1 1/3(4g)	
牛乳(室温のもの) ... 140mL	
卵 ..... L1/2個	
バター ..... 45g	

### 1 水タンクに水を入れる。

(発酵と焼き上げの両方ができる水量)

■自動メニューの(29 ロールパン)で焼く場合は適切なタイミングで過熱水蒸気が入るため、水タンクに水を入れます。手動で焼く場合は、水は使いません。

### 2 大きいボールに強力粉、砂糖、塩を合わせてふるい入れる。

ドライイーストを加えて混ぜ、牛乳、溶き卵を順に入れて軽く混ぜたあと、柔らかくしたバターを混ぜこむ。

### 3 生地をひとまとめにし、強力粉をふった台の上でたたきつけるようにして力を入れて約10分、全体が均一に耳たぶくらいの柔らかさになるまでこねる。

#### <ポイント>

こね方が足りないと、空気を包みこむグルテン(小麦粉に含まれるタンパク質)の膜が充分にできず、空気が通り抜けてしまい、ふくらみません。

### 4 生地をのばしてみて指が透けて見えればちょうどよい状態。



### 5 きれいに丸めなおして薄くバターをぬったボールに生地を入れ、乾いたふきんをかける。角皿にのせる。

### 6 5を下段に入れる。

手動設定 → 33 発酵 → 手動設定  
→ 40°C → 40~50分 → スタート

#### <ポイント>

1次発酵後の生地は2~2.5倍にふくれています。指に粉をつけて中央を押し、穴がそのまま残れば、ほどよく発酵して



います。穴がもどるのは発酵不足。様子を見ながら約10分発酵時間を足してください。

### 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12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。薄くバター(分量外)をぬった角皿に間隔をあけて巻き終わりを下にして並べる。

### 10 9を下段に入れる。

手動設定 → 33 発酵 → 手動設定  
→ 40°C → 35~40分 → スタート

#### <ポイント>

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

### 11 予熱する。(付属品・食品は入れません)

29 ロールパン → スタート

### 12 予熱が完了すれば、パンの表面にドリュールをぬって入れ、スタートを押す。

[手動するときは35 予熱 オーブンの180°Cで22~24分]



## ピザ(レギュラー)

予熱	下段 角皿	予熱目安時間 約15分*	焼き上げ	下段 角皿	目安時間 約12分	水タンクの水位 1以上
----	----------	-----------------	------	----------	--------------	----------------

\*付属品を入れて予熱するため、予熱時間は長めになります。

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

### ピザ生地

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(缶詰・スライス)	40g
ピザ用チーズ	100g

### クッキングシート

### ピザのご注意

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

- 1 水タンクに水を入れる。  
(発酵と焼き上げの両方ができる水量)  
■自動メニューの(30)ピザで焼く場合は適切なタイミングで過熱水蒸気が入るため、水タンクに水を入れます。手動で焼く場合は、水は使いません。
- 2 材料表の材料でロールパン(81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 生地を直径25cmの円形にのばし、クッキングシートにのせる。
- 5 角皿を入れて予熱する。(食品は入れません)

(30)ピザ → スタート

## バリエーション

■焼き上げはピザ(レギュラー)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

たらこは薄皮を取り、全体にぬる。ピザ用チーズ、刻みのりを散らす。

## キムチ

材料(直径25cmのピザ1枚分)

### トッピング

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と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。

■焼き上げはピザ(クリスピ)と同じ要領です。

## 生ハムとルッコラ

材料(直径25cmのピザ1枚分)

### トッピング

トマトソースまたはピザソース(市販のもの)	適量
ピザ用チーズ	90g
生ハム	5~6枚
ルッコラ(なければドライバジルを適量)	5~6枚

加熱後、生ハムとルッコラをのせる。

## アンチョビと野菜

材料(直径25cmのピザ1枚分)

### トッピング

トマトソースまたはピザソース(市販のもの)	適量
アンチョビ(缶詰)	5切れ
パプリカ(赤、黄)	適量
アスパラガス	1 1/2本
オリーブ	適量
ピザ用チーズ	90g
刻みパセリ	少々

パプリカは細切りに、アスパラガスは半分に切る。加熱後、刻みパセリを散らす。



\*「ピザのご注意」(82ページ)もご覧ください。

## ピザ(クリスピー)

予熱 角皿	下段 約15分*	焼き上げ 角皿	下段 約9分	水タンクの水位 1以上
----------	-------------	------------	-----------	----------------

\*付属品を入れて予熱するため、予熱時間は長めになります。

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

### ピザ生地

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

### トッピング

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

\*モツツアレラチーズは種類によって溶け方が異なります。

### 1 水タンクに水を入れる。

(発酵と焼き上げの両方ができる水量)

■自動メニューの(30 ピザ)で焼く場合は適切なタイミングで過熱水蒸気が入るため、水タンクに水を入れます。手動で焼く場合は、水は使いません。

### 2 材料表の材料でロールパン(81ページ)の2~5と同じようにする。ただし、ロールパンの生地の写真ほど透けません。

### 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 生地を直径25cmの円形にのばし、クッキングシートにのせる。

### 5 角皿を入れて予熱する。(食品は入れません)

[30 ピザ] → スタート

→ [仕上がりへ] [弱] ※30秒以内に押す

### 6 4にトマトソースをぬってチーズを散らす。

### 7 予熱が完了すれば、ミトンなどを使って角皿を取り出してドアを閉める。角皿に6をクッキングシートごとのせ入れる。スタートを押す。

[手動でするときは:35 [予熱] オープンの  
250°Cで8~10分]

### 8 加熱後、バジルの葉をのせる。

## ピザ(市販品)

焼き上げ 角皿	下段	水タンクの水位 1以上
------------	----	----------------

材料(1枚)

市販の冷凍ピザ(直径約15cm) ..... 1枚

### 1 水タンクに水を入れる。

### 2 角皿にピザをのせる。

[手動設定] →

[34 ウォーターグリル(表示部の[予熱]表示なし)]

→ [手動設定] → 約17分

→ スタート

※冷蔵ピザ(直径約22cm)の場合、加熱時間を15~17分にします。

※食品メーカー・サイズなどにより、仕上がりが異なることがあります。様子を見ながら加熱をしてください。

# 加熱早見表

## あたためる

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

メニュー名	加熱前の状態	仕上がり等	加熱方法	
			自動加熱	
			設定キー・メニュー番号	分量
牛乳	冷蔵	—	1 牛乳・酒	1~4杯(牛乳1杯200mL) (コーヒー1杯150mL)
コーヒー	常温	—	1 牛乳・酒 → ▼(弱)	1~4本(1本180mL)
酒	常温	—		
ごはん・おこわ	常温・冷蔵	しっとりさせたいとき	4 しっとりあたため	100~600g ※150g以下のときは ▼(弱)
		急ぐとき	あたため	1~4杯(1杯150g) ※1杯のときは ▼(弱) ※4杯のときは ▲(強)
	冷凍	しっとりさせたいとき	手動で加熱します。	
		急ぐとき	あたため → ▼(弱)	1~2個(1個100~150g)
市販のパックごはん	常温	しっとりさせたいとき 急ぐとき	手動で加熱します。	
ピラフ・チャーハン	常温・冷蔵	—	あたため	100~400g
	冷凍	—	6 冷凍食品(市販品)	200~450g
オムライス	冷凍	—	6 冷凍食品(市販品) → ▲(強)	1人分(200~300g)
コンビニ弁当	常温・冷蔵	—	あたため → ▲(強)	1人分(300~500g)
冷凍弁当 (ごはん付きまたはおかずのみ)	冷凍	—	6 冷凍食品(市販品) → ▲(強)	1人分(200~300g)
ロールパン・ピザ	常温・冷蔵	香ばしくさせたいとき	5-1 焼きたてパンあたため パン・ピザ	ロールパン:30~240g(1~8個) ※1~3個のときは ▼(弱) ピザ:100~400g(1~4切れ) ※3~4切れのときは ▲(強)
			5-1 焼きたてパンあたため パン・ピザ[冷凍]	
フランスパン	常温・冷蔵	香ばしくさせたいとき	5-2 焼きたてパンあたため フランスパン	30~240g(1~8切れ) ※1~3切れのときは ▼(弱)
			5-2 焼きたてパンあたため フランスパン[冷凍]	
クロワッサン・パイ	常温・冷蔵	香ばしくさせたいとき	5-3 焼きたてパンあたため クロワッサン・パイ	40~240g(1~6個) ※1~2個のときは ▼(弱)
			5-3 焼きたてパンあたため クロワッサン・パイ[冷凍]	
カレーパン	常温・冷蔵	香ばしくさせたいとき	5-1 焼きたてパンあたため パン・ピザ → ▲(強)	100~200g(1~2個)
			手動で加熱します。	
みそ汁	常温・冷蔵	—	あたため → ▲(強)	1~2杯(1杯150mL)
カレー・シチュー	常温・冷蔵	—	あたため → ▼(弱)	200~400g
			あたため	
レトルトカレー	常温	パックのまま 容器に移しかえて	手動で加熱します。 あたため → ▼(弱)	200~400g
丂の具	冷凍	—	6 冷凍食品(市販品)	1人分(100~200g)
中華まん	常温・冷蔵	しっとりさせたいとき	4 しっとりあたため	1~4個(1個70~120g) ※1個が120gのときは ▲(強)
		急ぐとき	手動で加熱します。	
	冷凍	しっとりさせたいとき	4 しっとりあたため[冷凍]	1~4個(1個70~120g) ※1個が120gのときは ▲(強)
		急ぐとき	手動で加熱します。	

アミは2枚使ってもかまいません。

※①水をタンクの  
水位「2」まで  
入れてください。  
取扱説明書 22ページ参照

※②ラップの有無は  
食品パッケージ  
の記載通りにし  
てください。

※③食品パッケージに「皿に  
のせて加熱する。」と記載  
されている食品は耐熱性  
の平皿にのせます。

	手動加熱			付属品・棚位置	ラップの有無 または水位	ワンポイント アドバイス等	
メニュー番号(出力・温度)	分量	目安時間					
31 レンジ 600W	牛乳 1杯200mL コーヒー1杯150mL 1本(180mL)	約1分30秒 約1分	—	—	—	● 加熱の前後は、必ずかき混ぜる。	
32 蒸し物	約11分	角皿を上段	水位2まで※①	—	● 茶わんか浅い耐熱容器に入れ、角皿に置く。 ※表示部には調理網が表示されますが、このメニューでは使いません。		
31 レンジ 600W	1杯(150g)	約1分	—	—	—	● 固めのときは、水を振りかける。	
32 蒸し物		約18分	角皿+アミ1枚を上段	水位2まで※①	—	● 包んでいたラップをはずし、(容器に入っている場合は取り出して)金属製のザルに入れる。	
31 レンジ 600W	150g	約2分40秒	—	ラップ有	—	● 2~3cmの厚みで、ラップに包んで平らに冷凍したものを使う。 ● 必ず皿にのせる。	
32 蒸し物		約13分	角皿+アミ1枚を上段	水位2まで※①	—	● パッケージのフタをはがす。	
31 レンジ 600W	1個(200g)	約1分	—	—	—	● パッケージのフタを少しあげし、庫内の中央に置く。	
31 レンジ 600W		約1分50秒 4~5分	— —	— ラップ有	— —	● 加熱後、混ぜる。 ※③ ● あらかじめ、よくほぐしておく。	
31 レンジ 600W	1人分(250g)	4~5分	—	—	※②	※③	
31 レンジ 600W	1人分(400g)	約1分40秒	—	—	—	● 包装しているラップやフタ、調味料容器、ゆで卵(うずら卵含む)、アルミケースは取りはずす。	
31 レンジ 600W	1人分(250g)	4~5分	—	—	※②	※③ ● 容器の形状、おかずの種類、盛りつけかたや保存状態によって仕上がりの温度が変わります。 様子を見ながら加熱してください。	
33 ウォーターオーブン・ 〔予熱表示なし〕→250℃	ロールパン 2個 フランスパン 2切れ (60g)	8~9分	角皿+アミ1枚を下段	水位1以上	— — — —	● フランスパンは、厚さ約4cm未満に切り、切り口を上にして置く。 ● ソーセージやコーン、チーズなど具材の入ったパンを自動加熱であったためる際は、パン生地に合わせて設定キー・メニュー番号を選択。取扱説明書37ページ参照。	
33 ウォーターオーブン・ 〔予熱表示なし〕→250℃		10~11分				● 具材の入ったパンを手動加熱であったためる際は、具材の種類により加熱時間が異なるので、様子を見ながら加熱する。	
33 ウォーターオーブン・ 〔予熱表示なし〕→250℃		8~9分	角皿+アミ1枚を下段	水位1以上		● 急ぐときは、レンジ600Wで10~20秒、様子を見ながら加熱する。時間がたつと固くなるので、食べる直前に加熱する。	
33 ウォーターオーブン・ 〔予熱表示なし〕→250℃		10~11分				● 加熱前、加熱後にかき混ぜる。	
31 レンジ 600W	1杯(150mL)	約1分20秒	—	—	—	● 加熱前、加熱後にかき混ぜる。	
31 レンジ 600W	1人分(200g)	約1分50秒 約4分50秒	— —	ラップ有	—	● 底の平らな浅い容器に入れる。 ● 加熱後、かき混ぜる。	
32 蒸し物		14~15分	角皿+アミ1枚を上段	水位2まで※①	—	※レトルトパックはレンジ加熱では、絶対にしない。	
31 レンジ 600W	1袋(200g) 1個(70~80g)	約1分50秒	—	ラップ有	—	● 加熱前、加熱後にかき混ぜる。	
31 レンジ 600W		約4分	—	—	※②	※③ ● 加熱後、すぐにかき混ぜる。	
32 蒸し物		約13分	角皿+アミ1枚を上段	水位2まで※①	—	● 底の紙をとってサッと水にくぐらせ、ゆったりとラップに包む。 ※あんまんは、あんが先に熱くなり、加熱しすぎると発煙・発火のおそれがあるので、加熱時間はひかえめに。	
31 レンジ 600W		40~50秒	—	ラップ有	—	—	
32 蒸し物	1人分(200g)	約20分	角皿+アミ1枚を上段	水位2まで※①	—	—	
31 レンジ 600W		1分10秒~ 1分20秒	—	ラップ有	—	※上記「常温・冷藏/急ぐとき」の「ワンポイントアドバイス等」を参照ください。	

# 加熱早見表

## あたためる

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

メニュー名	加熱前の状態	仕上がり等	加熱方法		
			自動加熱		
			設定キー・メニュー番号	分量	
シュウマイ	常温・冷蔵	しっとりさせたいとき	4 しっとりあたため → <input checked="" type="checkbox"/> (弱)	5~12個(160gまで)	
		急ぐとき	[あたため] → <input checked="" type="checkbox"/> (弱)		
	冷凍	しっとりさせたいとき	4 しっとりあたため[冷凍] → <input checked="" type="checkbox"/> (弱)		
		急ぐとき	6 冷凍食品(市販品)		
まんじゅう	常温・冷蔵	しっとりさせたいとき	手動で加熱します。		
		急ぐとき	手動で加熱します。		
茶わん蒸し	常温・冷蔵	しっとりさせたいとき	4 しっとりあたため → <input checked="" type="checkbox"/> (強)	1~4個(1個150g)	
		急ぐとき	手動で加熱します。		
煮物	常温・冷蔵	—	[あたため] → <input checked="" type="checkbox"/> (弱)	100~400g	
天ぷら	常温・冷蔵	サックリさせたいとき	3 サックリあたため	100~600g ※400g以上のときは <input checked="" type="checkbox"/> (強)	
		急ぐとき	[あたため]	100~400g	
	冷凍	サックリさせたいとき	手動で加熱します。		
		急ぐとき	[あたため]	100~200g	
かき揚げ	常温・冷蔵	サックリさせたいとき	手動で加熱します。		
から揚げ	常温・冷蔵	サックリさせたいとき	3 サックリあたため → <input checked="" type="checkbox"/> (弱)	100~600g	
		急ぐとき	[あたため]	100~200g	
とんかつ・コロッケ	常温・冷蔵	サックリさせたいとき	3 サックリあたため → <input checked="" type="checkbox"/> (弱)	100~600g	
		急ぐとき	[あたため]	100~400g	
調理済 お弁当用フライ	冷凍	サックリさせたいとき	3 サックリあたため[冷凍]	80~300g(1個20~35g)	
		急ぐとき	手動で加熱します。		
フライドポテト	常温・冷蔵	サックリさせたいとき	3 サックリあたため → <input checked="" type="checkbox"/> (弱)	100~200g	
		急ぐとき	手動で加熱します。		
骨付きフライドチキン	常温・冷蔵	サックリさせたいとき	3 サックリあたため → <input checked="" type="checkbox"/> (弱)	100~400g	
		急ぐとき	手動で加熱します。		
焼き魚 うなぎのかば焼き (あたためる)	常温・冷蔵	香ばしくさせたいとき	3 サックリあたため → <input checked="" type="checkbox"/> (弱)	1~3切れ(1切れ100g)	
		急ぐとき	[あたため]		
焼きとり	常温・冷蔵	香ばしくさせたいとき	3 サックリあたため → <input checked="" type="checkbox"/> (弱)	100~300g	
		急ぐとき	[あたため]	2~6本(150gまで)	
ハンバーグ (すでに焼いてあるもの)	常温・冷蔵	香ばしくさせたいとき	3 サックリあたため → <input checked="" type="checkbox"/> (弱)	1~4個(1個90g)	
		急ぐとき	[あたため] → <input checked="" type="checkbox"/> (強)		
	冷凍	香ばしくさせたいとき	3 サックリあたため[冷凍]		
		急ぐとき	[あたため]		

アミは2枚使ってもかまいません。

※①水をタンクの  
水位「2」まで  
入れてください。  
取扱説明書 22ページ参照

※②ラップの有無は  
食品パッケージ  
の記載通りにし  
てください。

※③食品パッケージに「皿に  
のせて加熱する。」と記載  
されている食品は耐熱性  
の平皿にのせます。

手動加熱			付属品・棚位置	ラップの有無 または水位	ワンポイント アドバイス等
メニュー番号(出力・温度)	分量	目安時間			
32 蒸し物	12個(160g)	約11分	角皿+アミ1枚を上段	水位2まで※①	——
31 レンジ 600W		約2分10秒	—	ラップ有	●水を振りかける。
32 蒸し物		約12分	角皿+アミ1枚を上段	水位2まで※①	——
31 レンジ 600W		約3分50秒	—	ラップ有	●水を振りかける。
32 蒸し物	1個(50~100g)	約8分	角皿+アミ1枚を上段	水位2まで※①	※もちを使った和菓子(例:大福など) は加熱できません。
31 レンジ 600W	1個(50~100g)	10~20秒	—	—	●あんが熱くなるので、ひかえめに加熱する。
32 蒸し物	1個(150g)	約20分	角皿を上段	水位2まで※① 共ブタまたは ラップ有	●手作りの茶わん蒸しは、共ブタまたは ラップをする。 ●市販の茶わん蒸しは、フィルム製のフ タをはがさず、そのまま加熱する。 ※表示部には調理網が表示されますが、 このメニューでは使いません。
31 レンジ 200W		3~4分	—	ラップ有	●具の種類により加熱時間が異なる ので様子を見ながら加熱する。
31 レンジ 600W	1人分(200g)	約1分10秒	—	—	●煮魚など、身がはじけるおそれの あるものはラップをする。 ●加熱前、加熱後にかき混ぜる。
33 ウォーターオーブン・ 〔予熱〕表示なし→250℃	200g	約16分	角皿+アミ1枚を下段	水位1以上	●皿にキッチンペーパーや天ぷら敷紙 を敷き、重ならないように並べる。 ※いかは、はじけるので手動加熱の レンジ200Wでひかえめに加熱します。
31 レンジ 600W		約1分20秒	—	—	
33 ウォーターオーブン・ 〔予熱〕表示なし→250℃		約17分	角皿+アミ1枚を下段	水位1以上	
31 レンジ 600W	150g	約1分50秒	—	—	※上記「天ぷら 常温・冷蔵/急ぐとき」の 「ワンポイントアドバイス等」を参照 ください。
33 ウォーターオーブン・ 〔予熱〕表示なし→250℃	2個(140g)	14~16分	角皿+アミ1枚を下段	水位1以上	
33 ウォーターオーブン・ 〔予熱〕表示なし→250℃	200g	約14分	角皿+アミ1枚を下段	水位1以上	●皿にキッチンペーパーや天ぷら 敷紙を敷き、重ならないように 並べる。
31 レンジ 600W		約1分20秒	—	—	
33 ウォーターオーブン・ 〔予熱〕表示なし→250℃	200g	約14分	角皿+アミ1枚を下段	水位1以上	※揚げていないとんかつやフライなど、 パン粉が白い状態のものはできません。
31 レンジ 600W		約50秒	—	—	
33 ウォーターオーブン・ 〔予熱〕表示なし→250℃	120g (1個20~35g)	約18分	角皿+アミ1枚を下段	水位1以上	——
31 レンジ 600W		約1分40秒	—	—	——
33 ウォーターオーブン・ 〔予熱〕表示なし→250℃	100g	約14分	角皿+アミ1枚を下段	水位1以上	——
31 レンジ 600W		約50秒	—	—	●耐熱性の皿に広げてのせる。
33 ウォーターオーブン・ 〔予熱〕表示なし→250℃	2個(200g)	約14分	角皿+アミ1枚を下段	水位1以上	——
31 レンジ 600W		約1分40秒	—	—	——
33 ウォーターオーブン・ 〔予熱〕表示なし→250℃	2切れ(200g)	約14分	角皿+アミ1枚を下段	水位1以上	●皮を上にして調理網に並べる。
31 レンジ 600W		約50秒	—	—	●うなぎのかば焼きは、皮を下に して耐熱性の皿にのせる。
33 ウォーターオーブン・ 〔予熱〕表示なし→250℃	6本(150g)	約14分	角皿+アミ1枚を下段	水位1以上	——
31 レンジ 600W		約50秒	—	—	——
33 ウォーターオーブン・ 〔予熱〕表示なし→250℃	2個(180g)	約14分	角皿+アミ1枚を下段	水位1以上	——
31 レンジ 600W		約1分20秒	—	—	——
33 ウォーターオーブン・ 〔予熱〕表示なし→250℃		約18分	角皿+アミ1枚を下段	水位1以上	——
31 レンジ 600W		約3分20秒	—	ラップ有	●加熱後、ラップをしたまま2~3分蒸らす。

# 加熱早見表

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

## あたためる

メニュー名	加熱前の状態	仕上がり等	加熱方法	
			自動加熱	
			設定キー・メニュー番号	分量
パスタ類 パスタ・焼きそば	常温・冷蔵	—	あたため	100~200g
	冷凍	—	6 冷凍食品(市販品)	パスタ 1人分(180~360g) 焼きそば 1人分(200~300g)
市販のたこ焼き	常温・冷蔵	香ばしくさせたいとき	3 サックリあたため	80~300g
		急ぐとき	手動で加熱します。	
	冷凍	香ばしくさせたいとき	3 サックリあたため[冷凍]	80~300g
		急ぐとき	手動で加熱します。	
市販のたい焼き・今川焼き	常温・冷蔵	香ばしくさせたいとき	3 サックリあたため → ▼(弱)	1~4個(1個80g)
		急ぐとき	手動で加熱します。	
	冷凍	香ばしくさせたいとき	3 サックリあたため[冷凍]	1~4個(1個80g)
		急ぐとき	手動で加熱します。	
市販のお好み焼き	常温・冷蔵	香ばしくさせたいとき	3 サックリあたため → ▲(強)	1枚(200g)
		急ぐとき	あたため → ▲(強)	
	冷凍	香ばしくさせたいとき	3 サックリあたため[冷凍] → ▲(強)	
		急ぐとき	手動で加熱します。	
市販の焼きおにぎり	冷凍	香ばしくさせたいとき	3 サックリあたため[冷凍]	80~300g
		急ぐとき	手動で加熱します。	
総菜の缶詰 (さんまのかば焼き・焼きとりなど)	常温	—	4 しつとりあたため → ▼(弱)	1~2缶(1缶80~100g)
里いも・かぼちゃ	冷凍	—	6 冷凍食品(市販品)	100~400g
冷凍野菜 ミックスベジタブル	冷凍	—	6 冷凍食品(市販品)	100~300g

## 焼く

メニュー名	加熱前の状態	加熱方法	
		自動加熱	
		設定キー・メニュー番号	分量
トースト(食パンを焼く) 	常温	21 モーニングセット	1~4枚(4~6枚切り) ※1~2枚のときは▼(弱)
	冷凍		
もち	常温	手動で加熱します。	
	冷凍		
ピザ (市販品・焼いていないもの)	冷蔵	手動で加熱します。	
	冷凍		
市販のぎょうざ	冷蔵	手動で加熱します。	
	冷凍		
焼きおにぎり (白いごはんをおにぎりにしたもの)	常温	手動で加熱します。	
焼きなす	常温	手動で加熱します。	
焼きとうもろこし	常温	手動で加熱します。	
さざえ	冷蔵	手動で加熱します。	

※①水をタンクの  
水位「2」まで  
入れてください。  
取扱説明書 22ページ参照

※②ラップの有無は  
食品パッケージ  
の記載通りにして  
ください。

※③食品パッケージに「皿に  
のせて加熱する。」と記載  
されている食品は耐熱性  
の平皿にのせます。

手動加熱			付属品・棚位置	ラップの有無 または水位	ワンポイント アドバイス等
メニュー番号(出力・温度)	分量	目安時間			
31 レンジ 600W	1人分(200g)	約1分20秒	—	—	●パサついているときは、サラダ油かバターを少し混ぜる。 ●加熱後、混ぜる。
31 レンジ 600W	1人分(300g)	4~5分	—	※②	※③ ●加熱後、すぐに混ぜる。
33 ウォーターオーブン・ 〔予熱表示なし〕→250℃	8個(160g)	約16分	角皿+アミ1枚を下段	水位1以上	——
31 レンジ 600W		約1分20秒	—	—	——
33 ウォーターオーブン・ 〔予熱表示なし〕→250℃		約18分	角皿+アミ1枚を下段	水位1以上	——
31 レンジ 600W		約3分20秒	—	—	——
33 ウォーターオーブン・ 〔予熱表示なし〕→250℃	2個(160g)	約14分	角皿+アミ1枚を下段	水位1以上	——
31 レンジ 600W		30~40秒	—	—	●あんが熱くなるので、ひかえめに加熱する。
33 ウォーターオーブン・ 〔予熱表示なし〕→250℃		約18分	角皿+アミ1枚を下段	水位1以上	——
31 レンジ 600W		50秒~1分	—	—	●あんが熱くなるので、ひかえめに加熱する。
33 ウォーターオーブン・ 〔予熱表示なし〕→250℃	1枚(200g)	約18分	角皿+アミ1枚を下段	水位1以上	——
31 レンジ 600W		約2分	—	—	——
33 ウォーターオーブン・ 〔予熱表示なし〕→250℃		約22分	角皿+アミ1枚を下段	水位1以上	——
31 レンジ 600W		約5分30秒	—	—	——
33 ウォーターオーブン・ 〔予熱表示なし〕→250℃	2個(100g)	約18分	角皿+アミ1枚を下段	水位1以上	——
31 レンジ 600W		約2分20秒	—	—	——
32 蒸し物	1缶(80~100g)	約11分	角皿+アミ1枚を上段	水位2まで※①	●缶詰のフタを開ける。 ※缶詰はレンジ加熱では、絶対にしないでください。
31 レンジ 600W	400g	約8分	—	ラップ有	●必ず皿にのせる。
31 レンジ 600W	100g	約2分30秒	—	ラップ有	●必ず皿にのせる。 ●プロッコリー やカリフラワーが入っているものは、焦げやすいので様子を見ながら手動で加熱する。 ※少量の加熱は、火花が出ることがありますのでご注意ください。

手動加熱			付属品・棚位置	ラップの有無 または水位	ワンポイント アドバイス等
メニュー番号(出力・温度)	分量	目安時間			
34 ウォーターグリル・ 〔予熱表示なし〕	2枚	約12分	角皿を下段	水位1以上	●角皿の中央寄りに並べる。
36 グリル・ 〔予熱表示なし〕	4個 (1個50g)	12~13分	角皿を下段	—	●クッキングシートを敷いた角皿にのせる。 ※ふくれてくれればでき上がりです。 トースターのような焼き色はつきません。
34 ウォーターグリル・ 〔予熱表示なし〕		15~16分			
34 ウォーターグリル・ 〔予熱表示なし〕	1枚(直径約22cm) 1枚(直径約15cm)	約17分	角皿を下段	水位1以上	——
34 ウォーターグリル・ 〔予熱表示なし〕	10個(180g) 12個(250g)	16~18分 18~20分	角皿を下段	水位1以上	●クッキングシートを敷いた角皿にぎょうざ を並べて、アルミホイルをかぶせる。 ※ひだの部分が若干固く焼き上がりります。
36 グリル・ 〔予熱表示なし〕	4個 (1個100g)	16~18分			
34 ウォーターグリル・ 〔予熱表示なし〕	4本 (1本100g)	28~30分	角皿を下段	水位1以上	●焼きなす(25ページ)を参照。
34 ウォーターグリル・ 〔予熱表示なし〕	2本 (600g)	21~26分	角皿を下段	水位1以上	●皮をむいてビニール袋に入れ、しうゆ、 みりん各大さじ1を加えて約30分漬けこ み、アルミホイルを敷いた角皿に並べる。
34 ウォーターグリル・ 〔予熱表示なし〕	4個 (400g)殻付き	約15分	角皿+アミ1枚を下段	水位1以上	●しうゆ、酒各小さじ1を合わせたものを 等分に口から注ぐ。

# 加熱早見表

## 生ものを解凍する

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

メニュー名	加熱前の状態	加熱方法	
		自動加熱	
		設定キー・メニュー番号	分量
肉類 (かたまり肉、薄切り肉、鶏肉、ひき肉)	冷凍	取扱説明書30ページを 参照ください。	100~500g
魚介類 (まぐろの赤身、いか、えび、魚)			

## 蒸す・ゆでる

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

手動加熱			付属品・棚位置	水位	ワンポイントアドバイス等
メニュー番号(出力・温度)	分量	目安時間			
31 レンジ 200W	約200g	2分30秒～3分 (薄切り肉)	—	自動加熱： 取扱説明書30 ページを参照 ください。 手動加熱： 水は使いません。	<ul style="list-style-type: none"> <li>ラップを敷いて、食品を庫内の中央に置く。</li> <li>細い部分（魚の尾など）にはアルミホイルを巻く。</li> <li>冷凍の方法は取扱説明書30ページを参照。</li> </ul>
		約2分 (まぐろの赤身)			

アミは2枚使ってもかまいません。

※①水をタンクの水位「2」まで入れてください。

取扱説明書 22ページ参照

手動加熱			付属品・棚位置	ラップの有無 または水位	ワンポイント アドバイス等
メニュー番号(出力・温度)	分量	目安時間			
32 蒸し物	200g	約10分	角皿+アミ1枚を上段	水位2まで※①	<ul style="list-style-type: none"> <li>太い根には切りこみを入れる。</li> </ul>
		約2分30秒	—	ラップ有	<ul style="list-style-type: none"> <li>葉と茎を交互にしてラップで包み、皿にのせる。</li> </ul>
32 蒸し物	200g	約13分	角皿+アミ1枚を上段	水位2まで※①	<ul style="list-style-type: none"> <li>小房に分ける。</li> </ul>
		約2分30秒	—	ラップ有	<ul style="list-style-type: none"> <li>小房に分けてラップに包み、皿にのせる。</li> </ul>
32 蒸し物	200g	約10分	角皿+アミ1枚を上段	水位2まで※①	<ul style="list-style-type: none"> <li>根元のかたい皮を取る。</li> </ul>
		約1分50秒	—	ラップ有	<ul style="list-style-type: none"> <li>穂先と根元を交互にしてラップで包み、皿にのせる。</li> </ul>
32 蒸し物	400g	約20分	角皿+アミ1枚を上段	水位2まで※①	<ul style="list-style-type: none"> <li>3～4cm角に切る。</li> </ul>
		約4分30秒	—	ラップ有	<ul style="list-style-type: none"> <li>大きさをそろえて切り、皿にのせる。</li> </ul>
32 蒸し物	200g	約20分	角皿+アミ1枚を上段	水位2まで※①	<ul style="list-style-type: none"> <li>1cm厚さに切る。</li> </ul>
		約5分30秒	—	ラップ有	<ul style="list-style-type: none"> <li>野菜が浸かるぐらいの水(200gに対して約100mL)を加え、ラップはたるませて野菜に接するようにかぶせる。</li> </ul>
32 蒸し物	400g	約20分	角皿+アミ1枚を上段	水位2まで※①	<ul style="list-style-type: none"> <li>2～3cm厚さに切る。</li> </ul>
		約7分30秒	—	ラップ有	<ul style="list-style-type: none"> <li>底の平らな耐熱容器に入れる。</li> </ul>
32 蒸し物	1個 (150g)	約22分	角皿+アミ1枚を上段	水位2まで※①	<ul style="list-style-type: none"> <li>1個を4つに切る。(丸ごとは、加熱されにくいため、できません)</li> </ul>
		約4分	—	ラップ有	<ul style="list-style-type: none"> <li>皿にのせる。丸ごと加熱するときは、加熱後ラップをしたまま4～5分蒸らす。</li> </ul>
32 蒸し物	1本 (250g)	約30分	角皿+アミ1枚を上段	水位2まで※①	<ul style="list-style-type: none"> <li>ふかしいも(36ページ)を参照。</li> <li>切って加熱するときは、加熱時間を約22分にする。</li> </ul>
		約5分30秒	—	ラップ有	<ul style="list-style-type: none"> <li>皿にのせる。丸ごと加熱するときは、加熱後ラップをしたまま、4～5分蒸らす。</li> </ul>
32 蒸し物	1袋 (200g)	約18分	角皿を上段	水位2まで※①	<ul style="list-style-type: none"> <li>おつまみの場合は塩を多めにふり、少しあひてから加熱する。</li> <li>角皿に重ならないように広げる。</li> </ul>
		約5分30秒	—	ラップ有	<ul style="list-style-type: none"> <li>枝豆が浸かるぐらいの水(約200mL)を加え、ラップはたるませて枝豆に接するようにかぶせる。</li> </ul>
32 蒸し物	2本 (600g)	約17分	角皿+アミ1枚を上段	水位2まで※①	<ul style="list-style-type: none"> <li>皮をむく。</li> </ul>
		5分30秒～6分	—	ラップ有	<ul style="list-style-type: none"> <li>皮をむいて皿にのせる。加熱後、ラップをしたまま2～3分蒸らす。</li> </ul>
32 蒸し物	4個	14～15分	角皿+アミ1枚を上段	水位2まで※①	<ul style="list-style-type: none"> <li>冷蔵保存の卵を使う。</li> </ul>
32 蒸し物	1杯(400g)	約16分	角皿+アミ2枚を上段	水位2まで※①	<ul style="list-style-type: none"> <li>汁がこぼれないように腹を上にして加熱する。 ※大きさにより、加熱時間を調節してください。</li> </ul>



健康生活をおいしくサポートする

# ヘルシオレシピ

季節のお料理から、お菓子・パンまで!

PC版 <http://www.cook-healsio.jp/>

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

シャープ株式会社

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

Printed in Thailand

AX-MP300シリーズ

TCADCB213WRRZ 16BT (TH)①