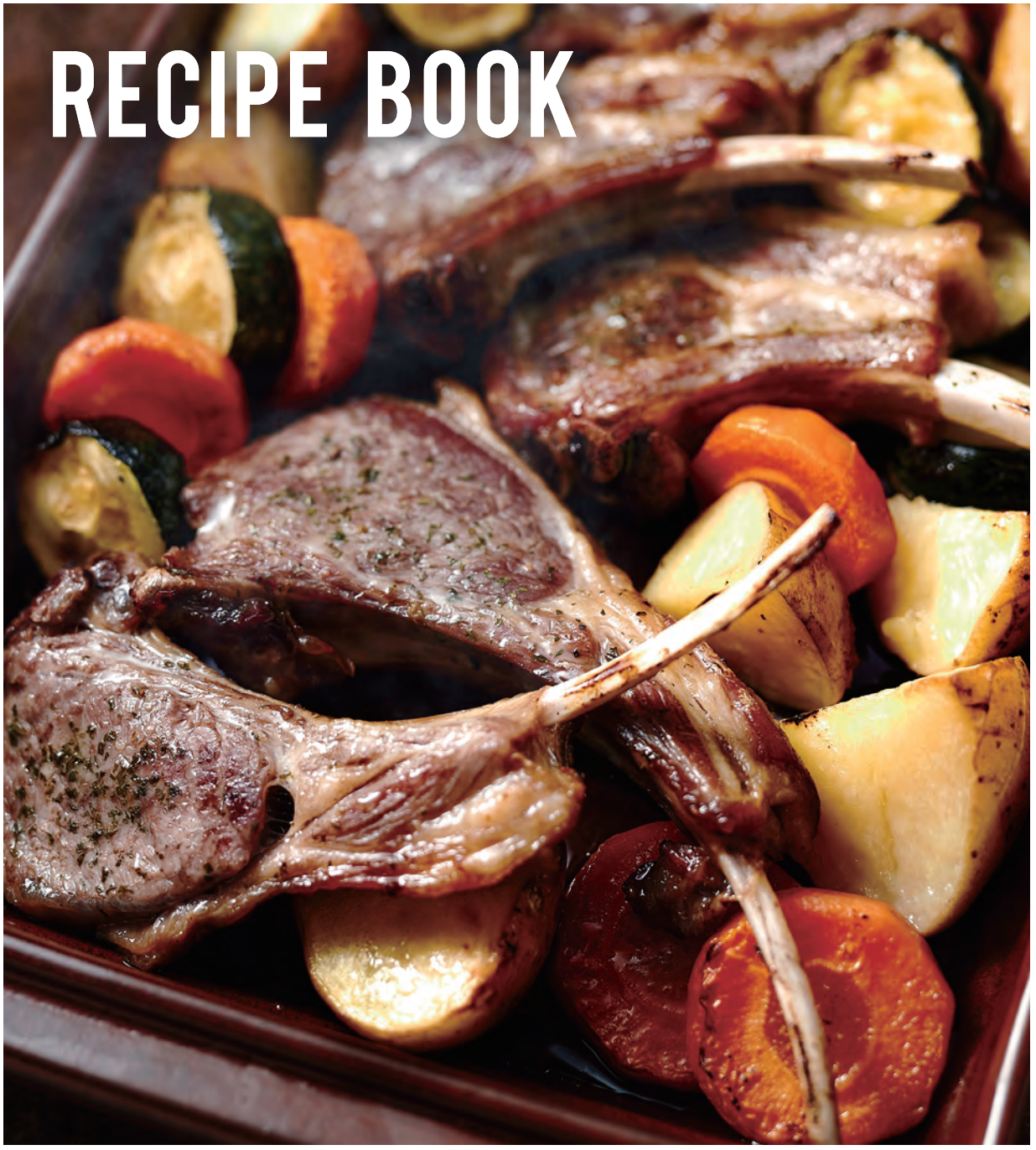
SHARP

HEALSIO
ヘルシオ

メニュー集



もくじ

メニュー集の料理をお作りになる前に 5 ページをまずお読みください。
●は自動メニューです。
♡は、COCORO KITCHEN レシピサービスから調理情報を送信すると、自動で加熱ができるメニューです。詳しくは 85 ページをご覧ください。
＊、◎については、4 ページをご覧ください。

まかせて調理　自動メニュー：28／掲載メニュー：30

「まかせて調理」とは …… 6

網焼き・揚げる
●鶏のゆずこしょう焼き＆副菜2品（豆苗のサッと煮・野菜の焼きびたし） …… 10
使いこなしのポイント …… 11
●から揚げ＆焼き野菜 …… 12
●塩ざけ＆じゃがいものあえ物 …… 12
●厚揚げのおろしポン酢かけ …… 13
●ポークステーキ＆＊焼き野菜 …… 13
●＊ポークステーキ …… 13

焼く
●ハンバーグ＆添え野菜＆＊ゆで卵 …… 14
使いこなしのポイント …… 15
●＊ハンバーグ …… 16
●ごろごろ野菜焼き …… 16
●ムニエル＆＊添え野菜 …… 17
●ホイル焼き（白身魚と彩り野菜） …… 17
●グラタン（マカロニグラタン） …… 17

炒める
●焼きそば …… 18
使いこなしのポイント …… 19
●チャーハン …… 20
●鶏肉とカシューナッツの炒め物 …… 20
●ジャーマンポテト …… 21
●そばめし …… 21
●えびのチリソース …… 21

蒸す・ゆでる
●鶏肉とキャベツの蒸し物 …… 22
使いこなしのポイント …… 23
●ゆで卵 …… 24
●＊レトルトカレー＆＊ごはん …… 24
●蒸し野菜サラダ …… 25
●たらの野菜あんかけ …… 25
●あさりの酒蒸し …… 25

まかせて調理 使いこなし術 …… 26

漬けおき冷凍
●タンドリーチキン …… 27
●さけの漬け焼き …… 27
●白身魚の塩麹蒸し …… 27
●えびのガーリック炒め …… 27

焼き物・ノンフライ　自動メニュー：17／掲載メニュー：26

焼き物
＊鶏のゆずこしょう焼き＆＊副菜2品（豆苗のサッと煮・野菜の焼きびたし） …… 29
＊グラタン（マカロニグラタン） …… 29
♡ホワイトソース …… 29
●鶏の照り焼き …… 30
♡鶏のもも焼き …… 30
●スペアリブ …… 31
＊ポークステーキ＆＊焼き野菜 …… 31
●ローストビーフ …… 32
●＊ハンバーグ …… 32
●豆腐ハンバーグ …… 33
●ピーマンの肉詰め＆野菜のチーズ焼き …… 33
♡さんまの塩焼き …… 34
●ぶりの塩焼き＆小松菜のサッと煮 …… 34
●焼き魚＆厚揚げの梅肉焼き …… 35
●＊塩ざけ・塩さば …… 35
＊焼きそば …… 36
●焼肉チャーハン …… 36
＊ごろごろ野菜焼き …… 37
♡焼きかぼちゃのコロコロサラダ …… 37
●焼きいも …… 37

ノンフライ
●＊から揚げ（鶏もも肉） …… 38
●から揚げ（手羽元） …… 38
●チキン南蛮 …… 39
●春巻き（豚ひき肉） …… 39
●油淋鶏＆チンゲン菜のごまあえ …… 40
●ヤンニョムチキン＆彩りきんぴら …… 40
♡とんかつ …… 41
♡酢豚 …… 41

蒸し物・低温調理　自動メニュー：4／掲載メニュー：9

低温調理
「低温調理」について …… 42
●サラダチキン …… 43
♡砂肝のオイル煮 …… 43
♡ほうれん草としめじの塩麹あえ …… 43
●茶わん蒸し …… 44
●温泉卵 …… 44

普段よく使うあたためなどの加熱方法は、「加熱早見表」をご覧ください。▶86～91ページ

蒸し物
♡シュウマイ（手作り） …… 45
＊鶏肉とキャベツの蒸し物 …… 45
♡ふかしいも …… 46
●ブロッコリー＆アスパラのサラダ …… 46
♡たいの姿蒸し …… 46

煮物・ごはん　掲載メニュー：2

煮物・ごはん
♡黒豆 …… 47
♡赤飯 …… 47

セットメニュー　自動メニュー：23／掲載メニュー：23

モーニングセット
●トースト …… 48
◎＊モーニングセット（組み合わせ自在） …… 48
●ピザトースト …… 49
●ハムチーズトースト …… 49
●じゃこトースト …… 49
●りんごトースト …… 49
●目玉焼き …… 49
●焼き野菜 …… 49
●冷凍ほうれん草とコーン …… 49
●アスパラベーコン …… 49
●ツナキャベツのカレーマヨ風味 …… 49
●かぼちゃのチーズ焼き …… 49

お弁当用おかず
◎＊お弁当用おかず（組み合わせ自在） …… 50
●にんじんのきんぴら …… 50
●手羽中の甘辛焼き …… 50
●エリンギのベーコン巻き …… 50
●チンゲン菜のじゃこあえ …… 50
●豚肉の甘辛炒め …… 51
●セサミチキン …… 51
●まいたけのきんぴら …… 51
●カンタンチンジャオ …… 51
●鶏そぼろ …… 51
●いり卵 …… 51
●かぼちゃサラダ …… 51
●焼き魚3種 …… 51

らくチン1品　自動メニュー：28／掲載メニュー：28

らくチン！ベジ
●カラフル野菜のマスタードあえ …… 52
●小松菜のおかかあえ …… 53
●大根とえのきのサラダ …… 53
●なすのピリ辛あえ …… 53

らくチン！煮物
●かぼちゃの煮物 …… 54
●さつまいもの甘辛煮 …… 55
●大根とベーコンの煮物 …… 55
●即席ラタトゥイユ …… 55

らくチン！中華
●チンジャオロースー …… 56
●ホイコーロー …… 57
●麻婆豆腐 …… 57
●麻婆春雨 …… 57

らくチン！カレー
●野菜カレー …… 58
●きのこカレー …… 59
●シーフードカレー …… 59
●キーマカレー …… 59

らくチン！スープ
●野菜のコンソメスープ …… 60
●トマトスープ …… 61
●スープ春雨 …… 61
●みそ汁 …… 61

らくチン！リゾット
●チーズリゾット …… 62
●かぼちゃリゾット …… 63
●トマトリゾット …… 63
●和風リゾット …… 63

らくチン！パスタ
●あさりのパスタ …… 64
●えびとアスパラのクリームパスタ …… 65
●ナポリタン …… 65
●ペンネアラビアータ …… 65

お菓子　自動メニュー：8／掲載メニュー：19

お菓子作りのコツとポイント …… 66

ケーキ

●スポンジケーキ …… 67
●チョコレートケーキ …… 68
●ボウルケーキ …… 68
♡パウンドケーキ …… 69
♡アーモンドケーキ …… 69
●シフォンケーキ …… 70
●シフォンケーキ（紅茶） …… 70
●シフォンケーキ（ココア） …… 70
●シフォンケーキ（抹茶） …… 70
●シフォンケーキ（マーブル） …… 70
♡ロールケーキ …… 71
♡チーズケーキ …… 72
♡さつまいもの蒸しパン …… 72

クッキー・シュー

♡クッキー（型抜きクッキー） …… 73
♡アイスボックスクッキー …… 73
♡シュークリーム …… 74
♡カスタードクリーム …… 74

プリン

♡プリン …… 75
♡プリン（なめらかタイプ） …… 75

パン・ピザ　自動メニュー：9／掲載メニュー：11

パン作りのコツとポイント …… 76

パン

●ロールパン …… 77
●シナモンロール …… 78
♡フォカッチャ …… 78
●ちぎりパン …… 79
●フランスパン（バゲット） …… 80
●ブール …… 81
●クッペ …… 81
●カンパーニュ …… 82

ピザ

●ピザ（レギュラー） …… 83
♡＊ピザアレンジメニュー …… 83
ツナトマト／たらこ／キムチ／
生ハムとルッコラ／アンチョビと野菜
♡ピザ（クリスピー） …… 84
●ピザ（市販品） …… 84

COCORO KITCHEN レシピサービス・加熱早見表

COCORO KITCHEN レシピサービスについて … 85

加熱早見表

あたためる …… 86-91
焼く …… 90-91
下ごしらえ …… 90-91

カタログなどに記載の自動メニュー数およびメニュー集掲載メニュー数について

■自動メニュー数130メニューとは、下記の合計数です。
・あたため（牛乳、酒、好みの温度、サックリあたためなど）の7メニューと、下ごしらえ（ゆで葉菜（レンジ）、蒸し青野菜など）の4メニュー、解凍（全解凍・サックリ解凍）の2メニューの計13メニュー。
・2〜4ページのもくじのメニュー名に●が付いている計117メニュー。
※◎は自動メニューですが、組み合わせ料理の総称なので自動メニュー数には含んでいません。

■メニュー集掲載メニュー数148メニューとは、●及び♡が付いているメニューの合計数です。
手作りのセットメニューは個々に数えています。
※＊印が付いている重複メニューやカンタンなアレンジメニュー、◎印が付いているメニューは含んでいません。

メニュー集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ウル、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。右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。
・ホーロー製のボウル、バットも使用できます。

ご注意 金属製のザルやボウル、バットはレンジ加熱では火花が出て製品を傷つけるため、絶対に使用しないでください。金属製のザルやバットをアミ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。

※和平フレイズ株式会社「la base（ラバーゼ）」の角ザルを使用しています。

種類		サイズ例と使用メニュー例	
ザル	 ※	約25×20cm 高さ 3cm	鶏肉とキャベツの蒸し物　22 ページ
ボウル		直径 約24cm 高さ 9cm	黒豆 47 ページ
バット		約19×13cm 高さ 3cm（写真小） 約24.5×20cm 高さ 3.5cm（写真中） 約27×21cm 高さ 3.5cm（写真大）	たらの野菜あんかけ 25ページ 赤飯 47 ページ

メニュー集の料理をお作りになる前に

・取扱説明書の調理のときのお願い（取扱説明書8〜9ページ）もご一読ください。
・まかせて調理(10〜27ページ)のメニューは、お好みの材料や分量でお作りいただけるため、詳しいレシピの記載がないメニューもあります。一部のメニューは「COCORO KITCHEN レシピサービス」（85ページ・裏表紙参照）に掲載されていますのでご覧ください。

加熱時間の目安

自動加熱（この場合 21 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。
※食材の温度、分量、容器等によって目安時間とは異なることがあります。

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。

自動でできる分量の範囲

材料表の分量と＊印の分量が自動でできます。
この場合は全材料を半量にします。

作りかた文章中のことば

・**手動でするときは**
手動調理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。
・**自動メニューなど、加熱が足りないときは「延長」または「手動でするときは」を参考に加熱を追加してください。**



付属品

・メニュー集に記載している以外の付属品の使いかたは、製品が故障する恐れがありますのでご注意ください。
・このメニュー集では、付属品の調理網を「アミ」と表記しています。
・加熱前写真の付属品は、製品同梱のものと異なるものもあります。また、角皿にアルミホイルを敷いていない写真もありますが、敷いて加熱をするとお手入れがラクになります。

ご注意
・角皿にクッキングシートを敷くときは、庫内壁面に触れないよう敷いてください。長時間加熱すると焦げることがあります。

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。**
・**写真の下、またはメニュー名の近傍に下記ロゴがあるメニューについては、85 ページをご覧ください。**

COCORO KITCHEN

カロリー・塩分

・**特に記載のないものは、1 人分の目安の数値です。**
・☆印の付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。

水タンクの水位

水を使うメニューの必要水位目安です。

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、ミトンなどを使ってください。

手間やコツ、むずかしいこと
ヘルシオ におまかせ

ヘルシオならではの自動調理機能

まかせて調理なら

毎日のごはん作りがもっと、ラクになる！

毎日のごはん作りって大変ですよね
そんな時もヘルシオに頼ってください
使い慣れた食材を、食べ慣れた味付けで角皿に並べるだけ
フライパンや魚焼きグリルで焼いていたお料理から、蒸し料理まで
毎日のごはん作り、これからはヘルシオにおまかせ！

お好みの材料を → 角皿に並べて → 4つの調理方法から選ぶだけ → おいしいごはんができあがり！





まかせて調理のここが便利！

メリット 01

どんなメニューも調理方法を選ぶだけ

オーブン料理に慣れていないと温度や時間の設定に戸惑いますよね。
まかせて調理なら、面倒な設定は全部おまかせ！
角皿にのせたらあとは4つの調理方法から選ぶだけ。



メリット 02

分量が変わってもOK※1

1人分でも4人分でも、特別な設定はいりません。
上手に火加減や加熱時間をコントロールして、量が変わっても同じように仕上げます。



メリット 03

単品でも、いろいろのせてもどちらでもOK

主菜の肉や魚など、単品でもOK。でもどうせ作るなら空いているスペースでもう1品。付け合わせの野菜はもちろん、アルミホイルに包んだり、金属製のザルや容器などを使えば主菜と一緒に簡単なあえ物などもできるので、手間をかけずに献立が完成します。



メリット 04

冷凍食材が一緒でもOK

食材の種類や保存温度が違ってもおまかせ。ヘルシオの加熱特性とセンサーで上手に火加減、加熱時間をコントロールするから冷凍食材と野菜が一緒でもちゃんと調理ができます。



メリット 05

毎日のごはん作りがラクになる！

毎日「まかせて調理」で作っても、4つの調理方法からできるメニューは、バリエーション豊か。献立に悩む時間が軽減されます。



●写真はイメージです。加熱前写真の付属品は、製品同梱のものと異なるものもあります。※1食材の種類や形状などによって仕上がりが変わります。食材の総重量は約1kgを目安にしてください。詳しくは、各加熱のメニュー例と「使いこなしのポイント」を必ずご覧ください。

角皿に材料をのせて

4つの調理方法を選ぶだけ！

「まかせて調理」を上手にお使いいただくために･･･

・各加熱の「使いこなしのポイント」を必ずご覧ください。
・仕上がりは、食材の種類や形状、味付けなどによって多少異なります。

網焼き・揚げる

Point

- **アミにのせて焼きます。**
- 肉や魚の塩焼きや、漬け焼きなどができます。
- から揚げなど、ノンフライの調理ができます。
- 好みの野菜も一緒にのせれば、付け合わせも同時に仕上がり、時短調理ができます。


から揚げ&焼き野菜


鶏のゆずこしょう焼き&副菜2品


塩ざけ&じゃがいものあえ物


ポークステーキ&焼き野菜

焼く

Point

- **角皿にのせて焼きます。**
- ハンバーグやグラタンなど、おなじみの焼き物ができます。
- 好みの野菜も一緒にのせれば、付け合わせも同時にできて栄養バランスもアップします。


ハンバーグ&添え野菜


グラタン


ムニエル&添え野菜


ホイル焼き

蒸す・ゆでる

Point

- **アミにのせて蒸します。**
- 蒸し鶏や、蒸し野菜、ゆで卵などができます。
- 金属製のザルも使えるので、小さく切った野菜も手軽に蒸せます。


鶏肉とキャベツの蒸し物


ゆで卵


レトルトカレー&ごはん


蒸し野菜サラダ

炒める

Point

- **角皿に平らに広げて加熱します。**
- フライパン感覚で、焼きそばなどができます。
- 市販の合わせ調味料なども使えます。


焼きそば


チャーハン


ジャーマンポテト


鶏肉とカシューナッツの炒め物

網焼き・揚げる

肉や魚などの焼き物や、ノンフライの
から揚げなどが、自動で調理できます。

操作 まかせて調理 » 網焼き・揚げる » スタート | アミ 下段・角皿 | 水タンク 水位1以上 | 目安時間 20~30分



鶏のゆずこしょう焼き
&副菜2品
（豆苗のサッと煮・野菜の焼きびたし）
→レシピは29ページ

「網焼き・揚げる」
使いこなしのポイント

アミにのせて焼きます

付け合わせの副菜も
同時に焼けます
まわりに重ならないように
並べて！

肉や魚などは、中央寄りに
冷凍していた肉も同じように焼けます

加熱するときは
アルミホイルを閉じます



分量の目安

●1～4人分（約1kgまで）

食材と準備

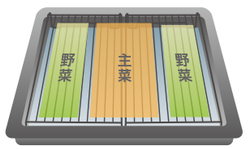
●冷凍・冷蔵・常温のものが使えます。
●厚みのある肉は、1.5cm以下に切り開きます。
●根菜、いも、かぼちゃは厚さ1cmに切り、
その他の野菜は食べやすい大きさに切ります。
●市販のカット野菜も使えます。
●薄切り・細切りの野菜、緑の野菜（アスパラガス、ししとう等）、
きのこ類、もやし、パプリカ、ピーマン等は、アルミホイルに包んでからのせます。
●ホームフリージングのコツは、26ページをご覧ください。

味付け

●肉、魚介類は、塩・こしょうや調味料で下味を付けてから
焼くとよいでしょう。
●市販の合わせ調味料を使うと手軽に調理できます。

食材の置きかた・並べかた

●主菜（肉や魚など）を単品で
焼く場合は、中央に寄せます。複数の食材を一緒に焼く場合は、主菜は中央に、野菜は両端に並べます。



●角皿にアルミホイルやクッキングシートを敷いておくと
お手入れがラクです。

仕上がりの調節

●スタート後、30秒以内に設定つまみで合わせます。
【弱◀】・豚ロース肉など厚みが1cm以下のもの
・ひと切れや一尾が小さいもの（焼きとりやししゃも等）
【▶強】・手羽元などの厚みのある食材

●加熱後、「延長」表示が消えた後、加熱を追加したいときは、
角皿を**下段**に入れ、手動調理の「ウォーターグリル・予熱なし」
で加熱してください。





から揚げ&焼き野菜

から揚げ粉をまぶしてアミにのせるだけ。
ノンフライから揚げもラクチン！



塩ざけ
&じゃがいものあえ物

切り身魚の他、魚の開きなどでもOK。
じゃがいもは加熱後バターとしょうゆで味付け。



｜ワンポイントアドバイス ｜

●野菜やいもも同時に焼けます。
●冷凍していた切り身魚も同じように焼けます。







厚揚げの
おろしポン酢かけ

おろしポン酢でどうぞ。
しょうがじょうゆでもいいですね。



ポークステーキ&焼き野菜

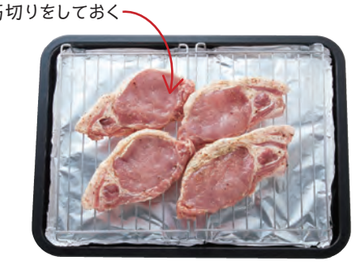
豚肉は冷凍していた肉でもOK。
まわりに付け合わせの副菜も。
→レシピは31ページ



豚肉の厚みが1cm以下の場合は
スタート後に弱◀に合わせます。

ポークステーキ

豚肉は塩・こしょうだけでなく、オリーブオイル
をまぶすとしっとり仕上がります。



厚みが1cm以下の場合は
スタート後に弱◀に合わせます。

焼く

ハンバーグやグラタン、ムニエルなどが
自動で調理できます。

操作 まかせて調理 » 焼く » スタート | 下段・角皿 | 水タンク 水位1以上 | 目安時間 25~35分



「焼く」
使いこなしのポイント

角皿にのせて焼きます

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。

卵は割れ防止にアルミホイルで包みます
※加熱後は、必ず流水につけて充分冷めてから殻をむきます。

主菜は中央に
冷凍食材も同じように焼けます

味が混ざりたくない時は
アルミホイルで
仕切るとよいでしょう

ハンバーグは、
中央の厚みが
1.5cm位に
なるように成形!



分量の目安

●1~4人分(約1kgまで)

食材と準備

●冷凍・冷蔵・常温のものが使えます。
●厚みのある肉は、1.5cm以下に切り開きます。
●根菜、いも、かぼちゃは厚さ1cm以下に切り、
その他の野菜は食べやすい大きさに切ります。
●市販のカット野菜も使えます。
●薄切り・細切りの野菜、緑の野菜(アスパラガス、ししとう等)、
きのこ類、もやし、卵等は、アルミホイルに包んでからのせます。
●ホームフリージングのコツは、26ページをご覧ください。

味付け

●肉、魚介類は、塩・こしょうや調味料で下味を付けてから
焼くとよいでしょう。
●市販の合わせ調味料を使うと手軽に調理できます。

食材の置きかた・並べかた



●主菜(肉や魚など)を単品で
焼く場合は、中央に寄せます。
複数の食材を一緒に焼く場
合は、主菜は中央に、野菜
は両端に並べます。
●耐熱性の容器にソースの材料を入れて一緒にあたためる
こともできます。
●アルミホイルやクッキングシートを敷いておくとお手入れが
ラクです。

仕上がりの調節

●スタート後、30秒以内に設定つまみで合わせます。
【弱◀】・切り身魚だけを焼くとき
●加熱後、「延長」表示が消えた後、加熱を追加したいときは、
角皿を**下段**に入れ、手動調理の「ウォーターグリル・予熱なし」
で加熱してください。

ハンバーグ

お弁当サイズの小さめに成形したものを
一緒に焼いてもOK!





ごろごろ野菜焼き

野菜は少し大きめにカットして、オリーブオイル
と塩・こしょうをまぶしてのせるだけ。
→レシピは37ページ



このメニューは総量1.5kgまでOK。







ムニエル&添え野菜

魚に薄力粉をまぶしてから、バターをのせて。
根菜類はアルミホイルを開けたまま加熱します。



ホイル焼き
(白身魚と彩り野菜)

食べる時はレモンしょうゆやポン酢しょうゆを
かけてどうぞ。



グラタン(マカロニグラタン)

4人分のグラタンはまとめて大皿でもOK!
ホワイトソースは缶詰を使えば準備もカンタンです。



まかせて調理

炒める

焼きそばやチャーハンなどが
自動で調理できます。

操作 まかせて調理 » 炒める » スタート | 下段・角皿 | 水タンク 水位1以上 | 目安時間 15~25分



焼きそば
→レシピは36ページ

「炒める」
使いこなしのポイント

角皿に平らに広げて加熱します



分量の目安

●1～4人分（約1kgまで）

食材と準備

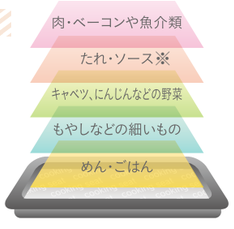
●冷凍・冷蔵・常温のものが使えます。
●肉は薄切りやひき肉がおすすめ！
鶏肉等厚みのある肉は、1cm未満に切ります。
●根菜、いも、かぼちゃは厚さ1cm未満に切り、
その他の野菜は食べやすい大きさに切ります。
●市販のカット野菜も使えます。
●ホームフリージングのコツは、26ページをご覧ください。

味付け

●肉や魚介類には片栗粉をまぶしたり、下味を付けておくとよいでしょう。
●市販の合わせ調味料を使うと手軽に調理できます。水を加える記載があるものは、底の平らな耐熱容器に食材と市販の合わせ調味料、記載分量の水やとろみ粉を全て入れて加熱します。

食材の置きかた・並べかた

●焼きそばやチャーハンは、食材を平らにして積み重ね、それ以外の炒め物は、食材と調味料を混ぜ合わせた後、平らに広げます。
●角皿にクッキングシートを敷きます。汁気の多いものなど、容器や皿を使う場合は底の平らなものを使います。



※ごはんを使うメニューは、調味料をごはんと混ぜてからのせます。

仕上がりの調節

●スタート後、30秒以内に設定つまみで合わせます。
【▶強】・厚さ1cm以上の肉類や根菜、いも、かぼちゃがあるとき
・耐熱容器や皿に入れて加熱するとき
●加熱後、「延長」表示が消えた後、加熱を追加したいときは、角皿を**下段**に入れ、手動調理の「ウォーターグリル・予熱なし」で加熱してください。



チャーハン

好みの味付けでどうぞ。ごはんは、
人肌まであたためたものを使ってください。



｜材料例（4人分）｜

ごはん600g　しょうゆ小さじ2　サラダ油小さじ1を混ぜる。
具［白ねぎ2本　にんじん100g　ピーマン2個　鶏がらスープの素小さじ4　塩･こしょう各少々　ベーコン4枚］



｜ワンポイントアドバイス｜

2種類のメニューを
同時に作ることも
できます!



鶏肉とカシューナッツの炒め物

カシューナッツを一番上にのせると、
香ばしく仕上がります!



スタート後に▶強に合わせます。







ジャーマンポテト

じゃがいもは下ゆでなしでも、ほっこり
仕上がります。



スタート後に▶強に合わせます。

そばめし

神戸発祥と言われる「そばめし」を
ヘルシオ用にアレンジしました。



えびのチリソース

市販の合わせ調味料で手軽に作るもよし!



スタート後に▶強に合わせます。

まかせて調理

蒸す・ゆでる

蒸し物料理やゆで野菜などが
自動で調理できます。

操作 まかせて調理 » 蒸す・ゆでる » スタート | アミ 上段・角皿 | 水タンク 水位2 | 目安時間 15~30分



鶏肉とキャベツの蒸し物

→レシピは45ページ

「蒸す・ゆでる」
使いこなしのポイント

アミにのせて蒸します

小さめに切った野菜は
金属製のザルを使うと便利です

1枚が200gより大きい肉は
スタート後に▶強に合わせます

厚みのある肉は1.5cm以下に
切り開きます



分量の目安

●1～4人分（約1kgまで）

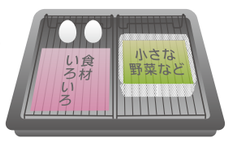
食材と準備

●冷凍・冷蔵・常温のものが使えます。
●厚みのある肉は、1.5cm以下に切り開きます。
●根菜、いも、かぼちゃは厚さ1cm以下に切り、
その他の野菜は食べやすい大きさに切ります。
●市販のカット野菜も使えます。
●市販のシュウマイ（冷蔵・冷凍）や中華まん（冷蔵・1個80g）も
蒸すことができます。
●ホームフリージングのコツは、26ページをご覧ください。

味付け

●ご家庭の調味料や、市販の合わせ調味料が使えます。
●加熱後に好みの味を付けましょう。

食材の置きかた・並べかた



●金属製のザルやバットが使えます。
小さく切った野菜はザル、肉みそや
野菜あんを作るときはバットを
使うと便利です。
※加熱後、角皿を取り出す際、
ザルやバットがすべりやすいので注意してください。
●ゆで卵もできます。

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。

仕上がりの調節

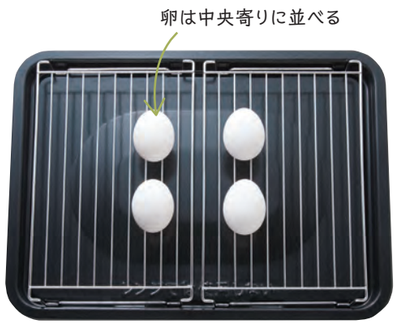
●スタート後、30秒以内に設定つまみで合わせます。
【▶強】・1枚が200gより大きな肉
・厚みのある切り身魚（2～3cm程度）
●加熱後、「延長」表示が消えた後、加熱を追加したいときは、
角皿を**上段**に入れ、手動調理の「蒸し物」で加熱してください。





ゆで卵

卵をのせて簡単にゆで卵ができます。



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。

｜ワンポイントアドバイス ｜

- 冷蔵保存の卵を使います。
- 加熱前の卵の温度、大きさなどにより仕上がりが変わることがあります。
- 加熱後、必ず流水につけて充分冷めてから殻をむいてください。

レトルトカレー&ごはん

レトルトカレー、ごはん、卵を一度に加熱。
あたためとゆで卵が同時にできます。



レトルトカレーは封をしたままでOK

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。
ゆで卵の「ワンポイントアドバイス」もご覧ください。

｜ワンポイントアドバイス ｜

- ごはんは、常温・冷凍ものどちらでも加熱できます。冷凍ごはんは、1.5cmの厚みに冷凍したものを使います。
- 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。

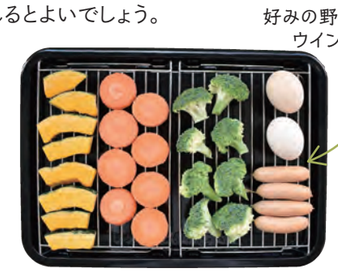






蒸し野菜サラダ

野菜に卵やウインナーをプラスしても同時に加熱できます。小さく切った野菜は、金属製のザルに入れるとよいでしょう。



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。
ゆで卵の「ワンポイントアドバイス」もご覧ください。

たらの野菜あんかけ

あんかけのあんも同時にできます。



※加熱後、角皿を取り出す際、バットがすべりやすいので注意してください。

あさりの酒蒸し

酒蒸しなど調味料を入れるメニューは、底が平らな耐熱容器に入れます。



※アミは使いません。

まかせて調理
使いこなし術



漬けおき冷凍で
まかせて調理がさらに便利に

冷凍食材も解凍せずそのまま調理できる「まかせて調理」と
漬けおき冷凍は、実に相性のいい組み合わせ。
肉や魚介類などに味を付けて冷凍しておけば、あとは野菜を切って横に並べるだけ！
準備時間がぐんと短縮できます。

漬けだれ例

材料は、すべて2人分です（例：鶏肉1枚　豚ロース肉2枚　切り身魚2切れ　えび10尾 など）
食材の大きさ等によって加減をしてください。

カレー風味だれ
カレー粉 小さじ1/2
ヨーグルト 大さじ1
ケチャップ 大さじ1
おろしにんにく 小さじ1
塩・こしょう 各少々

バーベキューだれ
焼肉のたれ 大さじ2
ケチャップ 大さじ1
片栗粉 小さじ1/3
塩・こしょう 各少々

ゆずこしょうだれ
酒 大さじ1
しょうゆ 大さじ1
ゆずこしょう 小さじ1

マヨネーズしょうがだれ
マヨネーズ 大さじ2
しょうゆ 大さじ1
おろししょうが 小さじ2
片栗粉 小さじ1/3

ガーリックだれ
白ワイン 小さじ1
にんにく（みじん切り） 1/2かけ
しょうゆ 大さじ1/2
オリーブオイル 大さじ1/2
バター 10g

ホームフリージングのコツ



鮮度のよいものを冷凍し、早めに使い切りましょう。



厚みのある肉は、厚さ1.5cm以下に切り開きます。



余分な水気が残っていると味が落ちる原因に。キッチンペーパーなどで、きっちりふき取りましょう。味付けをしない場合はこの時点でラップで包み袋に入れて密封！



味付けする場合は、袋に2人分の食材と漬けだれを入れ、冷凍する前に「よくもむ！」が、下味を早く漬けるポイント。



袋の中の空気を抜いて、できるだけ薄く平らにし、しばらく置いてから冷凍しましょう。肉や魚は、重ならないように入れることもポイント！

タンドリーチキン



漬けおき冷凍 → 網焼き 揚げる で調理



※手羽元の場合は▶強に合わせます。

カレー風味だれに漬けこみます。手羽元のサイズが大きい場合（1本70g以上）は、骨に沿って切りこみを入れてから漬けこみます。

さけの漬け焼き



漬けおき冷凍 → 焼く で調理



※切り身魚の場合は弱◀に合わせます。

生ざけには［ゆずこしょうだれ］や［マヨネーズしょうがだれ］がおすすめです。漬けおき冷凍しないときは、冷蔵室で30分以上漬けこんでから加熱するとよいでしょう。仕上がり写真はゆずこしょうだれに漬けたものです。

白身魚の塩麹（しおこうじ）蒸し



漬けおき冷凍 → 蒸す ゆでる で調理



※魚の厚みが2〜3cmの場合は▶強に合わせます。

塩麹（しおこうじ）は白身魚の重量の約10%程度を目安に。漬けおき冷凍しないときは、冷蔵室で30分以上漬けこんでから加熱するとよいでしょう。一晩漬けこむとさらに味がしみこんでおいしくなります。

えびのガーリック炒め



漬けおき冷凍 → 炒める で調理



※弱◀に合わせます。

殻と背ワタを取り、塩・こしょう・白ワインをふりかけてもみこみ、水気をふき取ってからガーリックだれに漬けこみます。冷凍するときは、できるだけバラバラになるように入れます。加熱するときに小さく切ったバターを散らします。



鶏のゆずこしょう焼き＆副菜2品
（豆苗のサッと煮・野菜の焼きびたし）



グラタン（マカロニグラタン）

鶏のゆずこしょう焼き＆副菜2品

目安時間／約24分

（豆苗のサッと煮・野菜の焼きびたし）

材料（4人分）　約390kcal　塩分3.7g

［鶏のゆずこしょう焼き］
- 鶏もも肉……2枚（500g）
- A
  - 酒……大さじ2
  - しょうゆ……大さじ2
  - ゆずこしょう……小さじ2

［豆苗のサッと煮］
- 豆苗……1/2袋
- しめじ……50g
- ちくわ……2本
- B
  - しょうゆ……小さじ1
  - みりん……小さじ2
  - 鶏がらスープの素……少々
  - ごま油……少々

［野菜の焼きびたし］
- かぼちゃ……100g
- さつまいも……100g
- エリンギ……50g
- サラダ油……小さじ2
- C
  - だし汁……50mL
  - 酢……大さじ2
  - しょうゆ……大さじ1 1/2
  - みりん……大さじ1
  - 砂糖……大さじ1/2
  - おろししょうが……小さじ1
  - 赤とうがらし（輪切り）……1/2本分
- アルミホイル

※副菜2品の分量は、2人分相当になります。どちらか1品にして倍量を作ることもできます。

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）
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き、1枚をそれぞれ半分に切る。
3 ビニール袋に**A**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 角皿にアミをのせて、**3**の鶏肉の皮を上にして中央に並べる。
5 豆苗は根を除き、長さを半分に切る。ちくわは斜め切り、しめじは小房に分ける。
6 **5**をアルミホイルにのせて、**B**をかけて包み、**4**の鶏肉の横にのせる。
7 かぼちゃとさつまいもは厚さ1cmに切り、ビニール袋に入れ、サラダ油を加えてまぶす。エリンギは長さを半分に切って、縦に4～6等分にし、アルミホイルで包む。



8 **7**を**6**の空いたスペースに並べ、**下段**に入れる。

まかせて調理 » 網焼き・揚げる » スタート

9 加熱後、角皿を取り出す。深めの耐熱容器に**C**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）

手動調理 » レンジ 600W » 決定 » 約２分 » スタート

10 加熱後、かぼちゃ、さつまいも、エリンギを入れて味をなじませる。

グラタン（マカロニグラタン）

目安時間／約25分

材料（4人分）　約402kcal　塩分1.3g

- ホワイトソース……2カップ分（右記参照）
- マカロニ（ゆでて、バター適量をからめておく）……80g
- A
  - えび（殻、尾、背ワタを取る）……200g
  - 玉ねぎ（薄切り）……1/2個（100g）
  - マッシュルーム（缶詰・スライス）……50g
  - 白ワイン……大さじ2
  - バター……20g
- 塩、こしょう……各少々
- ピザ用チーズ……80g
- パセリ（刻む）……適量

*2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）

手動調理 » レンジ 600W » 決定 » 3～4分 » 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 水タンクに水を入れる。（水位1以上）
4 **2**にゆでたマカロニを加えて塩・こしょうをし、ホワイトソースの半量であえ、薄くバター（分量外）をぬったグラタン皿に4等分して入れる。残りのソースを等分にかけ、ピザ用チーズを散らす。
5 角皿に**4**を並べ、**下段**に入れる。

25 グラタン「25 4人分」に合わせる » スタート

6 加熱後、パセリを散らす。

手動でするときは：ウォーターグリル・予熱なしで約25分（2人分は約22分）

ホワイトソース



COCORO KITCHEN

材料（2カップ分）
- 薄力粉、バター……各30g
- 牛乳……2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）

手動調理 » レンジ 600W » 決定 » 約1分20秒 » 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てから、牛乳を少しずつ加えて溶きのばし、さらに加熱する。（角皿は入れません）

手動調理 » レンジ 600W » 決定 » 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。）

3 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。
- 牛乳を豆乳に代えてもおいしいです。



鶏の照り焼き

材料（4人分）　約258kcal☆　塩分1.4g

- 鶏もも肉……2枚（500g）
- たれ
  - しょうゆ……大さじ2
  - みりん……大さじ1
  - 酒……小さじ2
  - 砂糖……小さじ1

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）
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き、1枚をそれぞれ半分に切る。
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 角皿にアミをのせて、鶏肉の皮を上にして並べ、**下段**に入れる。

21 鶏の照り焼き「21 4人分」に合わせる » **スタート**

手動でするときは：ウォーターグリル・予熱なしで約22分（2人分は約19分）

照り焼きのたれで漬けおき冷凍した鶏を解凍せずに焼けます

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ように準備し、**下段**に入れ、**まかせて調理** **網焼き・揚げる**で加熱します。



鶏のもも焼き

材料（4人分）　約282kcal☆　塩分2.1g

- 鶏骨つきもも肉……4本（1本200g）
- 塩……小さじ1 1/3
- こしょう……小さじ1

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）
2 鶏肉は皮にフォークで穴を開け、裏から骨に沿って肉を切り開き、塩・こしょうをする。
3 角皿にアミをのせて、鶏肉の皮を上にして並べ、**下段**に入れる。



手動調理 » **ウォーターグリル（予熱なし）** » **決定** » **30～35分** » **スタート**

※1本が300g位の大きなものは、約35分に合わせてください。



スペアリブ

材料（4人分）　約329kcal☆　塩分1.6g

- 豚肉スペアリブ（10cm長さのもの）……600g
- たれ
  - しょうゆ……大さじ2
  - 酒……大さじ1 1/2
  - トマトケチャップ……大さじ1
  - 砂糖、サラダ油……各大さじ1/2
  - 玉ねぎ（すりおろす）……1/4個（50g）
  - おろしにんにく……小さじ1/2
  - おろししょうが……小さじ2

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）
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 角皿にアミをのせて、汁気をきった**2**を並べ、**下段**に入れる。

22 スペアリブ「22 4人分」に合わせる » **スタート**

手動でするときは：ウォーターオーブン・予熱なしの190℃で約30分（2人分は約25分）

※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。



ポークステーキ&焼き野菜

材料（4人分）　約434kcal　塩分1.6g

- [ポークステーキ]
- 豚ロース肉（厚さ1.5cmのもの）……4枚（1枚150g）
- A
  - 塩……小さじ1
  - ハーブミックス……小さじ2
  - オリーブオイル……大さじ1
- [焼き野菜]
- かぼちゃ……100g
- にんじん……100g
- しめじ……1パック（100g）
- アルミホイル

※肉の厚みが1cm以下の場合は、**弱◀**に合わせます。

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）
2 豚肉の赤身と脂身の間の筋に、数ヶ所切りこみを入れる。
3 ビニール袋に**A**を入れて混ぜ合わせ、**2**を加えて、よくもみこむ。
4 かぼちゃ、にんじんは厚さ1cmに切る。しめじは小房に分けてアルミホイルで包む。
5 角皿にアミをのせ、**3**の肉を中央寄りにのせ、空いたスペースに野菜とホイル包みを並べて、**下段**に入れる。



まかせて調理 » **網焼き・揚げる** » **スタート**



ローストビーフ

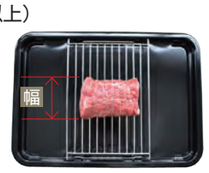
材料（4人分）　約140kcal　塩分1.1g

- 牛赤身かたまり肉（サイズについて、下記ポイント参照）……400g
- 塩……4g
- 粗びきブラックペッパー……適量
- たこ糸

※塩の分量は、肉の重量の1%程度がおすすめです。

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）

2 牛肉にたこ糸を巻きつけてしばり、形をととのえる。表面に塩・粗びきブラックペッパーをすりこみ、10分程度おく。



3 角皿にアミをのせて、肉を中央にのせ、**下段**に入れる。

[23 ローストビーフ] » [スタート]

4 加熱後、室温で1時間程度休ませてから、たこ糸を取り、好みの厚さに切る。

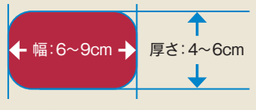
ローストビーフおすすめソース！

オニオンソース

玉ねぎ（すりおろす）1/4個（50g）、ポン酢しょうゆ・みりん各大さじ3を小鍋に入れ、ひと煮立ちさせる。

ローストビーフのポイント

●肉は下記サイズがおすすめです。



※肉の幅は、上記角皿写真を参照ください。

●肉は直前まで冷蔵室に入れておいたものをご使用ください。
●肉はたこ糸でしばって形をととのえることで、仕上がりが安定します。
●加熱後熱いうちに肉を切ると、肉汁が多くでるため、室温で1時間程度休ませてから切りましょう。



ハンバーグ

材料（4人分）　約308kcal　塩分1.3g

- 玉ねぎ（みじん切り）……小1個（150g）
- バター……15g
- パン粉……30g
- 牛乳……大さじ3
- 合びき肉……400g
- 塩……小さじ2/3
- A［溶き卵……M1/2個分／こしょう、ナツメグ……各少々］
- 好みのソース……適量
- アルミホイル

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）

2 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）

[手動調理] » [レンジ 600W] » [決定] » [2分〜2分30秒] » [スタート]

3 加熱後、汁気をきって冷ます。

4 パン粉は牛乳で湿らせておく。

5 ボウルに合びき肉と塩を入れてしっかり練り、**3**、**4**、**A**を加えて混ぜる。

6 手にサラダ油をつけて生地を4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ハンバーグ生地を並べ、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。生地の中央の厚みは、約1.5cmがおすすめです。

7 **6**を**下段**に入れる。

[24 ハンバーグ「24 4人分」に合わせる] » [スタート]

8 加熱後、ハンバーグに好みのソースをかける。

［手動でするときは：ウォーターグリル・予熱なしで約24分（2人分は約21分）］



豆腐ハンバーグ

材料（4人分）　約172kcal　塩分0.9g

- もめん豆腐……1丁（300g）
- 玉ねぎ（みじん切り）……50g
- パン粉……30g
- 牛乳……大さじ3
- 合びき肉……200g
- 塩……小さじ1/2
- A［溶き卵……M1/2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
- クッキングシート

*2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きる。

<ポイント>

水気をしっかりきると、上手に仕上がります。

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）

[手動調理] » [レンジ 600W] » [決定] » [30秒〜1分] » [スタート]

3 加熱後、汁気をきって冷ます。

4 水タンクに水を入れる。（水位1以上）

5 パン粉は牛乳で湿らせておく。

6 ボウルに合びき肉と塩を入れてしっかり練り、**1**、**3**、**5**と**A**を加えて混ぜる。

7 手にサラダ油をつけて生地を4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。角皿にクッキングシートを敷き、ハンバーグ生地をのせ、中央をくぼませる。

※ハンバーグ（左ページ）のポイントを参照ください。

8 **7**を**下段**に入れる。

[24 ハンバーグ「24 4人分」に合わせる] » [スタート]

［手動でするときは：ウォーターグリル・予熱なしで約24分（2人分は約21分）］

9 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。



ピーマンの肉詰め&野菜のチーズ焼き

材料（4人分）　約456kcal　塩分1.9g

[ピーマンの肉詰め]

- 4人分のハンバーグ生地（左ページハンバーグ参照）
- ピーマン……6個（180g）
- アルミホイル

[野菜のチーズ焼き]

- 好みの野菜（ズッキーニ、なす、パプリカ、玉ねぎなど）……合わせて150g
- プチトマト……4個
- ウインナー……4本
- 塩、こしょう……各少々
- オリーブオイル……小さじ1
- ピザ用チーズ……60g
- クッキングシート

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）

2 ハンバーグ（左ページ）の**2**〜**5**と同じようにしてハンバーグ生地を作る。

3 ピーマンを縦半分に切り、ハンバーグ生地を詰める。

4 角皿の中央にアルミホイルを敷き、**3**を並べる。

5 好みの野菜は、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4等分に切る。

6 **4**の角皿の両端に、12cm角に切ったクッキングシート4枚を敷いて、**5**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。



7 **6**を**下段**に入れる。

[まかせて調理] » [焼く] » [スタート]



さんまの塩焼き

材料（4人分）　約326kcal　塩分2.0g

- さんま……4尾（1尾150g）
- 砂糖入りの塩（下記ポイント参照）……適量
- アルミホイル

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）
2 さんまは両面に砂糖入りの塩をふって約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 角皿にアルミホイルを敷き、油をぬったアミをのせて、魚の表側を上にして並べ、**下段**に入れる。

手動調理 » ウォーターグリル（予熱なし） » 決定 » 23～25分 » スタート



ぶりの塩焼き &小松菜のサッと煮

材料（4人分）　約256kcal　塩分0.9g

[ぶりの塩焼き]
- ぶり……4切れ（1切れ80g）
- 砂糖入りの塩（下記ポイント参照）……適量

[小松菜のサッと煮]
- 小松菜……300g
- 油揚げ……1枚
- A［みりん……大さじ1／しょうゆ……大さじ1/2］
- アルミホイル

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）
2 ぶりは、両面に砂糖入りの塩をふって約30分おき、出てきた水気をふき取る。角皿に油をぬったアミをのせ、魚の表側を上にして中央寄りに並べる。
3 小松菜は洗って長さ3cmに切る。油揚げは半分に切って細切りにする。
4 アルミホイルを長めに2枚切り、**3**を等分にのせ、**A**をまわしかけて、包む。
5 **2**の角皿の両端に**4**をのせ、**下段**に入れる。



まかせて調理 » 網焼き・揚げる » スタート



焼き魚 & 厚揚げの梅肉焼き

材料（4人分）　約308kcal　塩分1.1g

[焼き魚]
- 好みの切り身魚（さば、たいなど）……4切れ（1切れ80～100g）
- 砂糖入りの塩（左ページ焼き魚のポイント参照）……適量

[厚揚げの梅肉焼き]
- 厚揚げ……2枚
- 梅干し（種を取って刻む）……4個
- 青ねぎ（小口切り）……1本
- マヨネーズ……適量

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）
2 魚の両面に砂糖入りの塩をふって約30分おき、出てきた水気をふき取る。
3 厚揚げは厚みを半分に切る。切った面に梅干しをぬって青ねぎを散らし、マヨネーズを絞る。
4 角皿に油をぬったアミをのせて**2**を中央に並べ、両端に**3**を並べる。



5 **4**を**下段**に入れる。

まかせて調理 » 網焼き・揚げる » スタート



塩ざけ・塩さば

材料（4人分）　塩ざけ 約143kcal　塩分1.3g
塩さば 約291kcal　塩分1.8g

- 塩ざけ……4切れ（1切れ80g）
- または
- 塩さば……4切れ（1切れ100g）

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）
2 角皿に油をぬったアミをのせて、魚の表側を上にして並べ、**下段**に入れる。

26 塩ざけ・塩さば
「26 4人分」に合わせる » スタート

※塩ざけのときは弱◀に合わせます。

手動でするときは：
〈塩ざけ〉 ウォーターグリル・予熱なしで18～22分（2人分は16～20分）
〈塩さば〉 ウォーターグリル・予熱なしで21～25分（2人分は19～23分）

焼き魚のポイント

- 魚の塩焼きのふり塩には「砂糖入りの塩」をご使用ください。塩の分量に対して2割の砂糖を加えます。「砂糖入りの塩」は、素材のうまみが増し、焼き色もきれいにつきます。魚の他、鶏肉や豚肉などを焼く際のふり塩にもお使いいただけます。
- 魚は部位や脂の乗りにより、焼き色のつきかたが異なります。
- 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がることがあります。



焼きそば

材料（4人分）　約487kcal　塩分3.9g

- 焼きそば用蒸しめん（粉末ソース付き）……4玉（1玉150g）
- もやし……1/2袋（100g）
- キャベツ（3cm角切り）……200g
- ピーマン（細切り）……2個
- にんじん（短冊切り）……50g
- 豚バラ薄切り肉（ひと口大に切る）……150g
- クッキングシート

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）
2 角皿にクッキングシートを敷く。
3 **2**の角皿にめんをのせ、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。
※野菜と肉は、めんの上に平たくのせてください。
※角皿にのせる順番を間違えると材料が焦げたり、うまく仕上がらないことがあります。
4 **3**を**下段**に入れる。

まかせて調理 » 炒める » スタート

5 加熱後、全体をよく混ぜる。



焼肉チャーハン

材料（4人分）　約655kcal　塩分2.2g

- 冷やごはん……600〜800g
- A
  - 焼肉のたれⓐ……大さじ4
  - 白ごま……大さじ2
  - サラダ油……小さじ1
- 青ねぎ（小口切り）……50g
- 焼肉用牛バラ肉……300g
- 焼肉のたれⓑ……大さじ2
- クッキングシート

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）
2 冷やごはんを人肌程度にあたためる。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）

手動調理 » レンジ 600W » 決定 » 1〜2分 » スタート

3 加熱後、**A**を加えて混ぜる。
4 角皿にクッキングシートを敷き、**3**を広げる。その上に、青ねぎ、焼肉のたれⓑにつけた肉を順番に広げ、**下段**に入れる。



まかせて調理 » 炒める » スタート



ごろごろ野菜焼き

材料（角皿1枚分）　全量 約1974kcal　塩分11.2g

- じゃがいも、かぼちゃ、にんじん、玉ねぎ、パプリカ、エリンギ、ズッキーニなど……正味800g
- 鶏もも肉……200g
- 塩、こしょう……各少々
- 厚切りベーコン、ウインナーなど……200g
- A
  - オリーブオイル……大さじ3
  - 塩……小さじ1強（7g）
  - 粗びきブラックペッパー……小さじ1/3
  - コリアンダー（粉末）……小さじ1/3
- アルミホイルまたはクッキングシート

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）
2 野菜は、大きめのひと口大に切る（エリンギは半分の長さに切る）。肉とベーコンは、ひと口大に切る。肉は塩・こしょうで下味を付ける。
3 ボウルまたはビニール袋に**A**と食材を入れて全体を混ぜ、野菜などにオイルをまぶす。
4 角皿にアルミホイルまたはクッキングシートを敷いて**3**を全体に広げ、**下段**に入れる。

まかせて調理 » 焼く » スタート

ごろごろ野菜焼きのポイント

- このメニューは、食材の総重量1.5kgまで加熱できます。
- 塩の分量は、食材総重量の0.6%がおすすめです。
- 野菜や肉は材料表の食材以外でも作れます。
- ブロッコリーやアスパラガスなど緑の野菜や小さく切ったきのこ類は、アルミホイルに包んでください。



焼きかぼちゃのコロコロサラダ

材料（4人分）　約107kcal　塩分0.2g

- かぼちゃ（1cm角に切る）……300g
- A
  - プレーンヨーグルト……80g
  - マヨネーズ……大さじ1
  - 塩、こしょう……各少々
- 好みの野菜（フリルレタスなど）……適量
- クッキングシート

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）
2 予熱する。（付属品・食品は入れません）**予熱目安時間約17分**

手動調理 » ウォーターオーブン（予熱あり） » 決定 » 250℃ » 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**下段**に入れる。

9〜10分 » スタート

5 加熱後、混ぜ合わせた**A**であえ、好みの野菜と合わせる。



焼きいも

材料（4人分）　約297kcal　塩分0.0g

- さつまいも（直径5cm以下のもの）……4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。（水位1以上）
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、**下段**に入れる。
※加熱中にさつまいもからアク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ラクです。

27 焼きいも » スタート

［手動でするときは：ウォーターオーブン・予熱なしの250℃で約40分］



から揚げ（鶏もも肉）

材料（4人分）　約282kcal☆　塩分0.8g

- 鶏もも肉……2枚（500g）
- から揚げ粉（市販のもの）……適量

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）
2 鶏肉は1枚をそれぞれ8等分に切る。
※小さく切ると、焼き過ぎになります。
3 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。
4 角皿に油をぬったアミをのせて、**3**の肉を皮を上にして並べ、**下段**に入れる。



20 から揚げ「20 4人分」に合わせる » スタート

手動でするときは：ウォーターグリル・予熱なしで約23分（2人分は約19分）

から揚げのポイント

- ●市販のから揚げ粉は、粉を肉にまぶすタイプのものをご使用ください。水で溶いて使用するタイプのものは使えません。
- ●鶏肉の余分な粉は払います。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。
- ●角皿にアルミホイルを敷くとお手入れがラクです。

●市販のから揚げ粉を使わない作りかた

材料（4人分）

- 鶏もも肉……2枚（500g）
（または鶏手羽元12本（1本60g））
- A
  - しょうゆ……大さじ1 2/3
  - 酒……大さじ1 1/3
  - おろしにんにく……適量
  - 塩、こしょう……各少々
- 片栗粉……大さじ4

鶏肉をAに1時間漬けこむ。余分なたれをキッチンペーパーでふきとり、ビニール袋に片栗粉と鶏肉を入れてまぶす。



から揚げ（手羽元）

材料（4人分）　約254kcal☆　塩分0.8g

- 鶏手羽元……12本（1本60g）
- から揚げ粉（市販のもの）……適量

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）
2 ビニール袋に、フォークで皮に穴を開けた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 角皿に油をぬったアミをのせて、肉を並べ、**下段**に入れる。

20 から揚げ「20 4人分」に合わせる » スタート » ▶強 ※30秒以内に合わせる

手動でするときは：ウォーターグリル・予熱なしで約25分（2人分は約23分）



チキン南蛮

材料（4人分）　約412kcal☆　塩分1.4g

- 鶏もも肉……2枚（500g）
- 塩……小さじ1/4
- こしょう……少々
- A
  - 溶き卵……M1個分
  - 薄力粉……30g
- B
  - しょうゆ、酢、砂糖……各小さじ2

[タルタルソース]
- ゆで卵（粗く刻む）……2個
- マヨネーズ……大さじ4
- 塩、こしょう……各少々

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）
2 鶏肉は、1枚を8等分に切り、塩・こしょうをする。
3 ビニール袋に**A**を入れてよくもみ、鶏肉を入れて表面に衣をまぶす。
4 角皿に油をぬったアミをのせ、鶏肉を皮を上にして並べ、**下段**に入れる。

20 から揚げ「20 4人分」に合わせる » スタート

5 加熱後、混ぜ合わせた**B**とタルタルソースをかける。

手動でするときは：ウォーターグリル・予熱なしで約23分（2人分は約19分）



春巻き（豚ひき肉）

材料（4人分）　約397kcal☆　塩分0.8g

- 玉ねぎ……1/2個（100g）
- ニラ……2/3束
- 好みのナッツ……30g
- A
  - 豚ひき肉……160g
  - しょうゆ……大さじ1
  - ごま油……小さじ2/3
  - 片栗粉……大さじ2
  - 塩、こしょう……各少々
- 春巻きの皮……8枚
- 薄力粉、水……各適量
- サラダ油……適量

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）
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、8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る。角皿にアミをのせて春巻きを並べ、**下段**に入れる。

20 から揚げ「20 4人分」に合わせる » スタート

手動でするときは：ウォーターグリル・予熱なしで約23分（2人分は約19分）



ユーリンチー
油淋鶏 & チンゲン菜のごまあえ

材料（4人分）　約352kcal　塩分2.4g

[油淋鶏]
- 鶏もも肉……2枚（500g）
- しょうゆ、酒……各小さじ2
- 片栗粉……大さじ4
- A
  - 白ねぎ（みじん切り）……10cm
  - にんにく、しょうが（みじん切り）……各適量
  - しょうゆ、酢、砂糖……各大さじ1
  - ごま油……小さじ1
  - 赤とうがらし（輪切り）……適量

[チンゲン菜のごまあえ]
- チンゲン菜……300g
- もやし……1/2袋（100g）
- 塩……少々
- B
  - しょうゆ、砂糖……各小さじ4
  - すりごま（白）……小さじ2
  - 酒……小さじ1

アルミホイル

※鶏肉の衣は、しょうゆ、酒、片栗粉の代わりに市販のから揚げ粉をまぶすだけでも作れます。

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）
2 鶏肉は身の厚いところは切り開き、皮にフォークで穴をあける。しょうゆ、酒をまぶしてよくもみこみ下味をつける。
3 チンゲン菜は5～6cm長さに切り、太い茎や葉は縦に半分に切る。アルミホイルを2枚切り、チンゲン菜ともやしを等分にのせ、塩をふり、アルミホイルを閉じる。
4 ビニール袋に片栗粉を入れて**2**を加え、空気を入れて袋の口を閉じ、袋を振って粉をまぶす。
5 角皿に油をぬったアミをのせ、中央に**4**の鶏肉を皮を上にして並べる。両端に**3**の野菜を並べる。



6 **5**を**下段**に入れる。

まかせて調理 » 網焼き・揚げる » スタート

7 加熱後、鶏肉は適当な大きさに切って混ぜ合わせた**A**を好みの量かける。野菜は水気をきり、**B**であえる。



ヤンニョムチキン & 彩りきんぴら

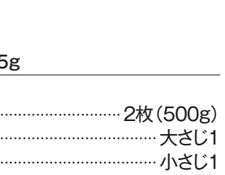
材料（4人分）　約380kcal　塩分2.5g

[ヤンニョムチキン]
- 鶏もも肉……2枚（500g）
- A
  - 酒……大さじ1
  - おろししょうが……小さじ1
  - 塩、こしょう……各少々
- 片栗粉……大さじ4
- B
  - コチュジャン……大さじ2
  - しょうゆ、砂糖……各大さじ1
  - 酢……小さじ2
  - おろしにんにく、いりごま（白）……各小さじ1

[彩りきんぴら]
- れんこん……100g
- にんじん……1/2本（100g）
- ピーマン……2個（60g）
- ごま油……小さじ2
- C
  - しょうゆ……大さじ1
  - 酢……大さじ1/2
  - 砂糖……小さじ1/2

アルミホイル

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）
2 鶏肉は1枚をそれぞれ8等分に切り、ボウルに入れて**A**を加え、よくもみこんで下味をつける。
3 れんこんは厚さ1cmの輪切り（太いものは半月切り）、にんじんは1cm角の棒状に切って、ごま油をまぶしておく。ピーマンは7～8mm幅の細切りにしてアルミホイルで包む。
4 ビニール袋に片栗粉を入れて**2**を加え、空気を入れて袋の口を閉じ、袋を振って粉をまぶす。
5 角皿に油をぬったアミをのせ、中央に**4**の鶏肉を皮を上にして並べる。両端に**3**の野菜を並べる。（れんこんやにんじんがアミから落ちそうな場合は、アミにアルミホイルを敷いて並べてもよいでしょう）



6 **5**を**下段**に入れる。

まかせて調理 » 網焼き・揚げる » スタート

7 加熱後、鶏肉は**B**で、野菜は**C**でそれぞれあえる。



とんかつ

材料（4人分）　約613kcal☆　塩分0.6g

- こんがりパン粉
  - パン粉……60g
  - サラダ油……大さじ3
- 豚ロース肉……4枚（1枚130g）
- 塩、こしょう……各少々
- 薄力粉、溶き卵……各適量

1 こんがりパン粉を作る。



フライパンで作る場合
- フライパンにこんがりパン粉の材料を入れて火にかけ、色ムラができないよう、混ぜながら写真のような色あいになるまで加熱する。

レンジで作る場合
- 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）

手動調理 » レンジ 600W » 決定 » 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。全体にきつね色になるまで 延長 で**30～40秒**加熱し、混ぜることをくり返す。

ご注意
レンジ加熱で作る場合、加熱しすぎると急に焦げるため、そばから離れずに様子をみながら加熱してください。

2 豚肉は脂身と赤身の境の部分に数カ所切り目を入れて筋切りをする。
3 肉全体を肉たたきでたたき、柔らかくして、両面に塩・こしょうをふる。

＜ポイント＞
肉たたきがないときは、空きビンやすりこ木などでたたくとよいでしょう。

4 **3**の肉に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。角皿にアミをのせて、肉を並べ、**下段**に入れる。

手動調理 » グリル（予熱なし） » 決定 » 約18分 » スタート



酢豚

材料（4人分）　約386kcal☆　塩分2.8g

- 豚もも肉（かたまり）……300g
- しょうゆ、みりん……各小さじ2
- 片栗粉……大さじ2
- 玉ねぎ……1個（200g）
- A
  - たけのこの水煮……60g
  - パプリカ……1/3個（60g）
  - ピーマン……2個（60g）
  - パイナップル（缶詰・スライス）……2枚
  - 干ししいたけ（水でもどす）2枚
- B
  - 干ししいたけのもどし汁（足りないときは水を加える）……100mL
  - 砂糖……大さじ5
  - しょうゆ、トマトケチャップ……各大さじ3
  - 酒、酢……各大さじ2
  - 片栗粉……大さじ1
  - 鶏がらスープの素 小さじ2

アルミホイル

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）
2 豚肉は16等分に切る。
3 ビニール袋に**2**としょうゆ、みりんを入れ、よくもみこむ。別のビニール袋に汁気をきった豚肉を入れかえ、片栗粉を加えて袋を振って粉をまぶし、余分な粉を払う。
4 角皿に油をぬったアミをのせ、**3**の肉を並べる。
5 玉ねぎは12等分のくし切りにし、**A**は全てひと口大に切る。
6 底の平らな耐熱容器に**B**を入れてよく混ぜ合わせる。
※片栗粉が残っているとダマになります。

7 **5**で切った**A**を**6**に加えてもう1枚の角皿の右側にのせる。左側にアルミホイルを敷いて玉ねぎを並べる。
8 **4**を**下段**に入れ、**7**を**上段**に入れる。

手動調理 » ウォーターオーブン（予熱なし） » 決定 » 250℃ » 決定 » 約27分 » スタート

9 加熱後、耐熱容器の野菜をよく混ぜ合わせてとろみをつけ、肉と玉ねぎを加えてあえる。
※加熱後の豚肉に片栗粉が残ることがありますが、調味料と混ぜ合わせると目立たなくなります。

蒸し物
低温調理



サラダチキン

砂肝のオイル煮

ほうれん草としめじの塩麹(しおこうじ)あえ

「低温調理」について

- 食材に適した温度を維持しながら加熱し、食材の過加熱を防いでソフトに仕上げます。このメニュー集記載の分量や切りかたなどを変更すると、うまく仕上がらない場合があるため、記載内容通りに調理してください。
- 食材は新鮮なものを使用します。特に肉類のメニューは、加熱前の下処理の際、包丁やまな板はアルコール消毒をし、手袋などをして直接食材に触れないよう衛生面に注意して調理してください。
- 加熱が足りない場合は、延長で様子を見ながら加熱を追加してください。
- サラダチキンは、保存料等を使用していませんので、長期保存はできません。冷蔵室で保存の上、1～2日以内を目安にお召しあがりください。

サラダチキン　目安時間／約1時間10分

材料（4人分）　約119kcal　塩分0.8g

- 鶏むね肉……1枚(300g)
- A
  - 塩……小さじ1/2
  - ハーブミックス……小さじ1～2
  - オリーブオイル……大さじ1

＊鶏むね肉2枚も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。(水位2)
2 ビニール袋にAを入れて混ぜ合わせ、鶏肉を加えてもみこみ、冷蔵室で3～4時間から一晩漬けこむ。
3 角皿にアミをのせて、皮を上にして鶏肉をのせ、**上段**に入れる。

30 サラダチキン「30 1枚」に合わせる » スタート

※身の厚いところが2cm以上の場合は、スタート後に弱◀ に合わせます。

4 加熱後、室温で1時間程度休ませてから、好みの厚さに切る。

《ピリ辛味》材料表のAを以下に代える。

- しょうゆ、砂糖……各大さじ1
- 豆板醤、みそ……各小さじ1
- おろしにんにく、おろししょうが……各小さじ1/2

サラダチキンのポイント

●ジッパー付き食品保存袋に入れて加熱できます。袋に鶏肉と漬けだれを入れて漬けこんだあと、袋のままアミにのせます。角皿が汚れず、お手入れがラクです。



ジッパー付き食品保存袋について

●ポリエチレン製の耐熱温度100℃、厚さ0.06mm 以上のものをご使用ください。
●加熱の際は、庫内天面に接触しないようにしてください。
●袋の口が上向きになるようにのせます。

砂肝のオイル煮　COCORO KITCHEN

材料　全量 約1095kcal　塩分5g

- 砂肝……300g
- 塩……下処理後の重量の2%
- A
  - ローリエ……1枚
  - オリーブオイル……100mL
  - にんにく(薄切り)……1かけ
  - こしょう……小さじ3/4

1 水タンクに水を入れる。(水位2)
2 砂肝の下処理をする。砂肝を半分に切り、両側にある青白い部分を削ぎ落として、切りこみを入れて塩もみする。
3 ジッパー付き食品保存袋に、Aを入れ、2の砂肝を加えて空気を抜いてしっかり閉める。
4 角皿にアミをのせて、3を袋ごとのせ、**上段**に入れる。

手動調理 » ソフト蒸し » 決定 » 90℃ » 決定 » 約40分 » スタート



ほうれん草としめじの塩麹(しおこうじ)あえ　COCORO KITCHEN

材料（4人分）　約112kcal　塩分1.7g

- ほうれん草(太い根には十字の切りこみを入れる)……200g
- しめじ(小房に分ける)……100g
- A
  - 塩麹(しおこうじ)……適量
  - みりん……大さじ1

1 水タンクに水を入れる。(水位2)
2 角皿にアミをのせて、ほうれん草としめじをのせ、**上段**に入れる。



手動調理 » ソフト蒸し » 決定 » 80℃ » 決定 » 12~13分 » スタート

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3～4cm幅に切る。
4 3としめじをAであえる。

ほうれん草としめじの塩麹あえのポイント

●ほうれん草を切って金属製のザルに入れて加熱することもできます。ザルを使う場合は、アミは使わず、直接ザルを角皿にのせます。





茶わん蒸し

材料（4人分）　約112kcal　塩分1.7g

- 干ししいたけ（水でもどす）2枚
- A
  - 干ししいたけのもどし汁 …… 大さじ2
  - しょうゆ …… 大さじ1
  - 砂糖 …… 大さじ1
- ささ身 …… 100g
- 酒、薄口しょうゆ …… 各少々
- えび …… 4尾
- かまぼこ …… 4切れ
- ぎんなん（缶詰） …… 8粒
- 卵液
  - 卵 …… M2個
  - だし汁 …… 2カップ
  - 塩 …… 少々
  - 薄口しょうゆ …… 小さじ1
  - みりん …… 小さじ2
- みつ葉 …… 適量

*1～6個まで自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。（水位2）
2 干ししいたけは、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）

手動調理 » レンジ 600W » 決定 » 約1分10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、ザルなどでこす。
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、**上段**に入れる。
※共ブタがない場合は、アルミホイルで代用できます。

28 茶わん蒸し » スタート

手動でするときは：ソフト蒸し90℃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。

茶わん蒸しのポイント

●卵液をザルなどでこした際、ザルに残った卵白はヘラなどでこして卵液に混ぜてください。
●卵の溶きかたが足りないとうまく固まらないことがあります。
●はしをボウ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℃にします。温度が高いとスが立ったりします。
●具や卵液は同量ずつ入れます。具は蒸し茶わんの1/3以下（約50g）、卵液は8分目にします。



温泉卵

材料　約83kcal（1個）　塩分0.2g

- 卵（冷蔵のもの） …… M4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。（水位2）
2 角皿にアミをのせて、卵を並べ、**上段**に入れる。

29 温泉卵 » スタート

手動でするときは：ソフト蒸し70℃で約20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。



シュウマイ（手作り）

材料（4人分・20個）　約253kcal　塩分1.2g

- 豚ひき肉 …… 300g
- 塩 …… 小さじ1/3
- A
  - 玉ねぎ（みじん切り） …… 1/2個（100g）
  - 片栗粉 …… 大さじ2
  - 砂糖、酒、しょうゆ …… 各大さじ1
  - おろししょうが …… 小さじ1
  - 水 …… 大さじ4
- シュウマイの皮 …… 20枚
- 片栗粉（倍量の水で溶く） …… 大さじ1
- クッキングシート

1 水タンクに水を入れる。（水位2）
2 ボウ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作る。シュウマイの上部を水溶き片栗粉に軽くひたす。
4 角皿にアミをのせて、クッキングシートを敷き、**3**を並べて、**上段**に入れる。

手動調理 » 蒸し物 » 決定 » 約20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、しっとり、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よいでしょう。



鶏肉とキャベツの蒸し物

材料（4人分）　約325kcal　塩分3.0g

- 鶏もも肉 …… 2枚（1枚200g）
- 塩、こしょう …… 各少々
- キャベツ …… 200g
- しめじ …… 1パック（100g）
- たれ
  - ナンプラー、砂糖、酢 …… 各大さじ2
  - しょうゆ、オイスターソース、ごま油 …… 各大さじ1
  - 白ねぎ（みじん切り） …… 適量
  - 好みのナッツ（粗く刻む） …… 適量

1 水タンクに水を入れる。（水位2）
2 鶏肉は身の厚い部分を切り開き、1.5cm以下の厚さにし、塩・こしょうをふる。
3 キャベツは細切りにし、しめじは小房に分けて、金属製のザルに入れる。
4 角皿にアミをのせ、**2**と**3**をのせ、**上段**に入れる。



まかせて調理 » 蒸す・ゆでる » スタート

※鶏もも肉が1枚200gより大きい場合は、スタート後30秒以内に▶強に合わせます。

5 加熱後、鶏肉を切って盛り付け、混ぜ合わせたたれを好みの量かける。







ふかしいも

材料（2本分）　約297kcal（1本）　塩分0.0g

さつまいも（直径5cm以下のもの）……2本（1本250g）

1 水タンクに水を入れる。（水位2）
2 角皿にアミをのせて、洗ったさつまいもを並べ、**上段**に入れる。

手動調理 » 蒸し物 » 決定 » 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2）、延長で加熱を追加してください。

ブロッコリー&アスパラのサラダ

材料（4人分）　約137kcal　塩分0.7g

ブロッコリー……1個
アスパラガス……12本
ウインナー……4本
うずら卵……4個

ドレッシング
- 玉ねぎ（すりおろす）……1/4個（50g）
- ポン酢しょうゆ……大さじ4
- オリーブオイル……大さじ1
- 塩、こしょう……各少々

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。（水位2）
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。角皿にアミをのせて材料を並べ、**上段**に入れる。



まかせて調理 » 蒸す・ゆでる » スタート

3 加熱後、うずら卵は必ず流水につけてから殻をむき、アスパラガス、ウインナーは好みの大きさに切り、盛り付けてドレッシングをかける。

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

B
- しょうが（せん切り）……10g
- 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。（水位2）
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、**上段**に入れる。

手動調理 » 蒸し物 » 決定 » 約27分 » スタート

加熱後、絹さやを加え、延長で約3分加熱する。
5 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、**4**のたいにかける。



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……4 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

1 深い耐熱容器に黒豆と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。
2 水タンクに水を入れる。（水位2）
3 **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。
※アルミホイルでフタをする場合は、しっかりとかぶせます。
4 角皿に**3**をのせ、**下段**に入れる。

手動調理 » ウォーターオーブン（予熱なし） » 決定 » 220℃
» 決定 » 約35分 » スタート

5 加熱後、ドアを開けずに**とりけし**を押してすぐに次の操作をする。

手動調理 » ウォーターオーブン（予熱なし） » 決定 » 140℃
» 決定 » 約1時間25分 » スタート

6 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、**下段**に入れる。
※砂糖を加える際、やけどに気を付けてアルミホイルをはずしてください。

手動調理 » ウォーターオーブン（予熱なし） » 決定 » 140℃
» 決定 » 約1時間 » スタート

7 **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昼夜置き、味を含ませる。



赤飯

材料（米2合分）　約624kcal（1合分）　塩分0.0g

もち米……2合（300g）
あずき……50g
あずきのゆで汁（足りないときは水を加える）……270mL

1 水タンクに水を入れる。（水位2）
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 角皿にアミをのせて、**2**をのせ、**上段**に入れる。



手動調理 » 蒸し物 » 決定 » 約24分 » スタート

※角皿を取り出す際、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。

赤飯のポイント

- もち米は、1合＝150gです。
- 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。



モーニングセット（組み合わせ自在）

トーストとおかずが同時に加熱できるので、
忙しい朝でもカンタンに朝食が完成します。

トースト&目玉焼き&焼き野菜

トースト

目安時間／2枚 約14分
4枚 約15分

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。（水位１以上）
2 角皿に食パンを並べ、**上段**に入れる。
※食パン1枚のときは角皿の中央にのせます。



39 トースト「39 2枚」に合わせる » スタート

※1枚は「39 2枚」、3〜4枚は「39 4枚」に合わせます。
※冷凍のときは、「冷凍」を表示させる。

手動でするときは：ウォーターオーブン250℃・予熱なしで
約14分（3〜4枚は約15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、焼けかたが異なるため様子を見ながら焼いてください。

モーニングセット（組み合わせ自在）

目安時間／2人分 14〜15分
4人分 19〜20分

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）
2 好みのパンとおかずを準備して、角皿にのせる。

【２人分の置きかた】



角皿の奥側にパンメニュー、手前側におかずを並べる

【４人分の置きかた】



パンを中央に寄せてのせる

角皿におかずをのせる

38 モーニングセット「38 2人分」に合わせる » スタート

手動でするときは：ウォーターオーブン250℃・予熱なしで
14〜15分（4人分は19〜20分）

モーニングセットのポイント

●パンメニューとおかず（49ページ）から、それぞれ好みのメニューを選んで、同時に加熱ができます。
●パンは常温のものを使用してください。

パンメニュー

・各レシピは、2人分です。



ピザトースト

約329kcal　塩分1.6g

食パン（4〜6枚切り）2枚
ピザソース30g　玉ねぎ30g
ベーコン1枚　ピザ用チーズ60g
ピーマン1/2個

1 食パンにピザソースをぬって、玉ねぎ（薄切り）、ベーコン（5mm幅に切る）、ピザ用チーズ、ピーマン（輪切り）の順に等分してのせる。スタート後に▶強に合わせる。



ハムチーズトースト

約345kcal　塩分2.2g

食パン（8〜10枚切り）4枚
A［スライスチーズ2枚　ハム2枚］

1 食パン2枚の間にAを1枚ずつはさんで並べる。



じゃこトースト

約335kcal　塩分1.5g

食パン（4〜6枚切り）2枚
マヨネーズ大さじ1
ちりめんじゃこ20g
味付けのり適量　ピザ用チーズ60g

1 食パンにマヨネーズをぬって、ちりめんじゃこ、味付けのり（手で小さくちぎる）、ピザ用チーズの順に等分してのせる。スタート後に▶強に合わせる。



りんごトースト

約230kcal　塩分0.9g

りんご（皮付きのまま厚さ5mmの薄切り）1/2個（150g）　バター10g
砂糖（または、はちみつ）適量
食パン（4〜6枚切り）2枚
バター適量　シナモン適量

1 アルミホイルで型を作り、りんごを少しずつずらして並べる。その上にバターをちぎって、まんべんなくのせ、砂糖（または、はちみつ）をかける。
2 アミに**1**と食パンを並べる。
3 加熱後、トーストにバターをぬり、焼きりんごをのせ、シナモンをふる。

おかず

・各レシピは、2人分です。



目玉焼き

約83kcal　塩分0.2g

卵M2個
ベーコン（半分に切る）2枚
アルミケース4枚

1 角皿にアルミケースを2枚重ねたものをのせ、ベーコンを十字に敷き、卵を割り入れる。
※卵の大きさや温度によって仕上がりが変わります。半熟卵に仕上げるときは、加熱途中で卵だけ取り出してください。



焼き野菜

約29kcal　塩分0.0g

アスパラガス・にんじん・かぼちゃ・玉ねぎ・パプリカ合計100g

1 アスパラガスは固い部分を落とし、3等分に切る。にんじんは7〜8mm角の棒状、かぼちゃ、玉ねぎは厚さ7〜8mm、パプリカは1cm幅に切る。
2 アルミホイルを敷いた上に並べる。



冷凍ほうれん草とコーン

約12kcal　塩分0.1g

冷凍ほうれん草30g
冷凍スイートコーン20g　バター適量
アルミケース2枚

1 アルミケースに材料を等分に入れる。



アスパラベーコン

約90kcal　塩分0.4g

アスパラガス4本　ベーコン（半分に切る）2枚　アルミケース2枚

1 アスパラガスは固い部分を落とし、3等分の長さに切る。
2 **1**をベーコンで巻いてつまようじでとめ、アルミケースにのせる。



ツナキャベツのカレーマヨ風味

約142kcal　塩分0.4g

キャベツ（3cm角に切る）40g
A［ツナ（缶詰）70g　マヨネーズ大さじ1　カレー粉小さじ1/2］

1 アルミホイルで型を作り、キャベツを広げてのせ、上から混ぜ合わせたAをかける。
※加熱後、パンにはさんでもよいでしょう。



かぼちゃのチーズ焼き

約51kcal　塩分0.2g

かぼちゃ60g　ピザ用チーズ20g
クッキングシート

1 かぼちゃは厚さ7〜8mmに切る。
2 クッキングシートにかぼちゃを少しずつずらして並べ、上からピザ用チーズを散らす。

お弁当用おかず
（組み合わせ自在）

好みの組み合わせで、彩りも栄養も
バランスの取れたお弁当ができます。



お弁当用おかず（組み合わせ自在）

目安時間／14〜15分

1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
2 角皿に食材をのせ、**下段**に入れる。

31 お弁当用おかず » スタート

[手動でするときは:ウォーターグリル・予熱なしで14〜15分]

お弁当用おかずのポイント

- どの組み合わせでも4品まで同時に加熱できます。
- 耐熱容器は下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。
- 1品だけを加熱する場合は、弱◀に合わせてください。



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　A[しょうゆ小さじ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。

手羽中の甘辛焼き

材料(1人分)　約212kcal　塩分1.5g

鶏手羽中1〜2本
A[しょうゆ大さじ1/2　みりん大さじ1/4　酒小さじ1/2　砂糖小さじ1/4]
アルミケース

1 手羽中は半分に切り、**A**に30分漬けこむ。
2 アルミケースに汁気をきった**1**をのせる。

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

1 エリンギは縦半分に切る。ベーコンは半分の長さに切り、エリンギに塩・こしょうする。
2 エリンギの軸にベーコンを巻き、つまようじで巻き終わりをとめる。

チンゲン菜のじゃこあえ

材料(1人分)　約16kcal　塩分0.8g

チンゲン菜(ざく切り)50g
ちりめんじゃこ5g　しょうゆ適量

1 チンゲン菜とちりめんじゃこ、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・こしょうで下味を付け、マーマレード、しょうゆを加えて混ぜる。



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付ける。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。



まいたけのきんぴら

材料(1人分)　約101kcal　塩分1.7g

まいたけ50g　しめじ50g　油揚げ1/4枚
A[しょうゆ小さじ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**を加えてよくあえる。



カンタンチンジャオ

材料(1人分)　約371kcal　塩分2.0g

焼肉用牛肉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　しょうゆ小さじ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・こしょうで下味を付ける。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。



「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。

鶏そぼろ

材料(1人分)　約121kcal　塩分1.4g

鶏ひき肉50g　A[酒小さじ1 1/2　砂糖小さじ2　しょうゆ小さじ1 1/2]

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



いり卵

材料(1人分)　約153kcal　塩分1.9g

卵2個
A[牛乳大さじ1　砂糖小さじ1　塩少々]

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



かぼちゃサラダ

材料(1人分)　約130kcal　塩分0.4g

かぼちゃ50g
A[ツナ大さじ1　マヨネーズ大さじ1/2　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。



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。

さわらのみそ漬け

材料(1人分)　約155kcal　塩分0.9g

さわらのみそ漬け(半分に切る)1切れ(80g)

1 余分なみそをふき取る。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

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　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。

らくチン１品 らくチン!ベジ

メニュー例のメニューの他、野菜をアレンジして野菜たっぷりのサラダやあえ物が作れます

基本の作りかた

〈分量の目安と食材〉

材料	2人分	4人分
好みの野菜（下記参照）	200g	400g
水	大さじ1	大さじ2
塩	少々	少々

- 野菜は、葉・果菜（小松菜、ブロッコリー、なす等）や根菜（大根やにんじん等）、きのこ類、もやし等が使えます。
- 野菜の切りかたは、右記ポイント参照。
- 野菜の 1/4量位をベーコンやちくわなど火の通りやすい食材に置きかえることもできます。
- 1～4人分まで自動でできます。

〈手順〉

1 耐熱容器に材料を入れる。
2 ふんわりラップをし、**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

13 らくチン! ベジ » スタート

3 加熱後、野菜の水気をきり、好みの調味料やドレッシングであえる。

ポイント



火の通りやすい大きさにカット

葉・果菜は長さ4～5cmやひと口大に、根菜は細切りや薄切りにします。



洗って水気を残してふんわりラップをする

洗った食材は水気を残して耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをします。



プラスチック製容器でもOK

レンジ加熱可（耐熱温度140℃以上）のプラスチック製容器で作れば、そのまま保存もできます。



カラフル野菜のマスタードあえ

材料（2人分） 約212kcal 塩分1.3g

- ブロッコリー（小房に分ける）……150g
- 黄パプリカ（3cm角に切る）……1/2個（80g）
- ベーコン（1cm幅に切る）……2枚
- 塩、ブラックペッパー……各少々
- A
  - プチトマト（くし切り）……4個
  - マヨネーズ……大さじ2
  - 粒マスタード……大さじ1
  - しょうゆ……小さじ1/2

1 耐熱容器にA以外の材料を入れる。
2 上記〈手順〉の2と同じようにして加熱する。
3 加熱後、水気をきり、Aを加えて混ぜ合わせる。

［手動でするときは:レンジ600Wで約3分（4人分は約7分）］



小松菜のおかかあえ

材料（2人分） 約53kcal 塩分1.2g

- 小松菜（4cm長さに切る）……150g
- しめじ（小房に分ける）……50g
- ちくわ（細切り）……2本
- A
  - しょうゆ……大さじ1/2
  - 酢……大さじ1/4
  - かつお節……1/2袋（2.5g）

1 耐熱容器にA以外の材料を入れる。
2 左記〈手順〉の2と同じようにして加熱する。
3 加熱後、水気をきり、Aを加えて混ぜ合わせる。

［手動でするときは:レンジ600Wで約3分30秒（4人分は約7分）］



大根とえのきのサラダ

材料（2人分） 約116kcal 塩分0.9g

- 大根（5mm角の拍子木切り）……150g
- えのきだけ（半分に切る）……50g
- 塩……少々
- こしょう……少々
- 酒……大さじ1/4
- A
  - かにかまほこ（ほぐす）……50g
  - 貝割れ菜（半分に切る）……1/2パック
  - マヨネーズ……大さじ1 1/2
  - いりごま……小さじ1/2

1 耐熱容器にA以外の材料を入れる。
2 左記〈手順〉の2と同じようにして加熱する。
3 加熱後、水気をきり、Aを加えて混ぜ合わせる。

［手動でするときは:レンジ600Wで約3分（4人分は約6分）］



なすのピリ辛あえ

材料（2人分） 約82kcal 塩分3.5g

- なす……2本（200g）
- エリンギ……50g
- 赤パプリカ……1/2個（80g）
- A
  - しょうゆ……大さじ2
  - 砂糖……大さじ1
  - 酢……大さじ1
  - 豆板醤（トウバンジャン）……大さじ1/2
  - みりん……大さじ1/2

1 なすは長さを半分に切って、縦に8等分する。エリンギは長さを半分に切って、縦に4～6等分にする。パプリカは5mm幅の細切りにする。
2 耐熱容器に1を入れ、左記〈手順〉の2と同じようにして加熱する。
3 加熱後、水気をきり、混ぜ合わせたAを好みの量かけて混ぜる。

［手動でするときは:レンジ600Wで約4分30秒（4人分は約8分）］

らくチン1品 らくチン!煮物

メニュー例のメニューの他、野菜をアレンジした煮物が作れます

基本の作りかた

〈分量の目安と食材〉

材料	2人分	4人分
好みの野菜（下記参照）	200g	400g
めんつゆ（ストレート）	大さじ3	大さじ6
水	大さじ1/2	大さじ1

- 野菜は、かぼちゃやなす、根菜やいも類（大根やさつまいもなど）が使えます。
- 野菜の切りかたは、右記ポイント参照。
- めんつゆ以外のお好みの味付けにする場合は、水やだしなど液体量が野菜200gに対して50mL以上になる位を目安に入れてください。
- 1～4人分まで自動でできます。

〈手順〉

1 耐熱容器に材料を入れる。
2 ふんわりラップをし、**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

14 らくチン!煮物 » スタート

3 加熱後、全体を混ぜて煮汁とからめ、味をなじませる。

ポイント



大きさをそろえてカット

かぼちゃは3～4cm角に、それ以外の野菜は小さめの乱切りや厚さ1cm以下に切ります。



加熱前に野菜と調味料を混ぜ合わせる

野菜と調味料をよく混ぜ合わせてから加熱します。



ふんわりとラップをする

容器にふんわりとラップをして加熱します。



プラスチック製容器でもOK

レンジ加熱可（耐熱温度140℃以上）のプラスチック製容器で作れば、そのまま保存もできます。



かぼちゃの煮物

材料（2人分） 約173kcal 塩分0.7g

- かぼちゃ …… 300g
- A
  - 砂糖、みりん、酒 …… 各大さじ1
  - しょうゆ …… 大さじ1/2
  - 水 …… 大さじ2

※1人分を作るときは2人分と同じ調味料にします。
3～4人分を作るときは、材料を作る人数分に合わせて準備しますが、水は大さじ3にします。

1 かぼちゃは3～4cm角に切り、ところどころ皮をけずり取る。
2 耐熱容器に**1**と**A**を入れて混ぜ合わせる。
3 上記〈手順〉の**2**と同じようにして加熱する。
4 加熱後、全体を混ぜて煮汁となじませる。

［手動でするときは:レンジ500Wで約7分（4人分は約12分）］



さつまいもの甘辛煮

材料（2人分） 約144kcal 塩分0.9g

- さつまいも（厚さ1.5cmの輪切り） …… 小1本（200g）
- 水 …… 50mL
- 砂糖 …… 小さじ2
- しょうゆ、みりん …… 各大さじ1/2
- 塩 …… 少々

1 耐熱容器に材料を入れて混ぜ合わせる。
2 左記〈手順〉の**2**と同じようにして加熱する。
3 加熱後、全体を混ぜて煮汁となじませる。

［手動でするときは:レンジ500Wで約8分（4人分は約11分）］



大根とベーコンの煮物

材料（2人分） 約119kcal 塩分1.4g

- 大根（厚さ1cmのいちょう切り） …… 300g
- ベーコン（2cm幅に切る） …… 2枚
- 水 …… 大さじ1
- めんつゆ（ストレート） …… 60mL

1 耐熱容器に材料を入れて混ぜ合わせる。
2 左記〈手順〉の**2**と同じようにして加熱する。
3 加熱後、全体を混ぜて煮汁となじませる。

［手動でするときは:レンジ500Wで約9分（4人分は約16分）］



即席ラタトゥイユ

材料（2人分） 約74kcal 塩分1.0g

- トマト・なす・かぼちゃ・玉ねぎ（ひと口大に切る） …… 合わせて300g
- にんにく（みじん切り） …… 小さじ1/2
- 白ワイン …… 大さじ1
- トマトケチャップ …… 大さじ1
- 塩 …… 小さじ1/4
- 粗びきこしょう …… 適量

1 耐熱容器に材料を入れて混ぜ合わせる。
2 左記〈手順〉の**2**と同じようにして加熱する。
3 加熱後、全体を混ぜて煮汁となじませる。

［手動でするときは:レンジ500Wで約9分（4人分は約16分）］

らくチン１品 らくチン！中華

市販の合わせ調味料を使って作ることもできます

基本の作りかた

〈分量の目安と食材〉

メニュー例のメニューを、市販の合わせ調味料を使ってパッケージに記載の分量を作ることができます。



- 使える市販の合わせ調味料は、チンジャオロースー、ホイコーロー、麻婆豆腐、麻婆春雨です。
- 1箱（袋）分が基準ですが、1箱に3人分×2回分入っているものは、6人分まで作ることができます。
- とろみ粉が付属されている麻婆豆腐は、加熱後、指定分量で溶いたとろみ水を加え、手動レンジ500Wで約2分加熱してください。
- メニュー例のメニューは、1～4人分まで自動でできます。

〈手順〉

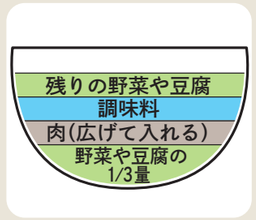
1 材料を右記ポイントの入れかたを参照して耐熱容器に入れる。

2 ふんわりラップをし、**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

15 らくチン！中華 » スタート

3 加熱後、全体を混ぜて調味料とからめ、味をなじませる。

ポイント



材料の入れかた

左図のように入れます。

※麻婆春雨は、分量の水と調味料、春雨を最初に入れます。



ふんわりとラップをする

容器にふんわりとラップをして加熱します。



目安時間／約8分（4人分は約13分）

チンジャオロースー

材料（2人分）　約218kcal　塩分1.6g

- 牛肉……150g
- A
  - しょうゆ……小さじ1/2
  - 酒……小さじ1/2
  - 片栗粉……小さじ1
- ピーマン……4個（120g）
- たけのこの水煮……100g
- しょうが……1/2かけ
- B
  - しょうゆ……大さじ1
  - 砂糖……小さじ1
  - ごま油……小さじ1
  - こしょう……適量

1 牛肉は細切りにし、**A**と混ぜ合わせる。

2 ピーマン、たけのこは細切りにし、しょうがはせん切りにする。

3 耐熱容器に、たけのこ、**1**の牛肉、**B**、ピーマン、しょうがの順に入れる。

4 上記〈手順〉の**2**と同じようにして加熱する。

5 加熱後、全体を混ぜ合わせる。



目安時間／約8分（4人分は約13分）

ホイコーロー

材料（2人分）　約279kcal　塩分1.6g

- 豚バラ薄切り肉……100g
- 片栗粉……大さじ1
- キャベツ……200g
- ピーマン……2個（60g）
- にんにく……1かけ
- A
  - 赤みそ……小さじ2
  - 砂糖……小さじ2
  - しょうゆ……小さじ1
  - 豆板醤（トウバンジャン）……小さじ1/2
  - ごま油……小さじ1/2
  - 酒……大さじ1

1 豚肉は2～3cm幅に切り、片栗粉をまぶす。

2 キャベツはざく切り、ピーマンは乱切り、にんにくは薄切りにする。

3 耐熱容器に**2**の1/3量を入れ、**1**の豚肉をほぐして入れる。その上に混ぜ合わせた**A**をまわしかけ、残りの**2**を入れる。

4 左記〈手順〉の**2**と同じようにして加熱する。

5 加熱後、全体を混ぜ合わせる。



目安時間／約9分（4人分は約16分）

麻婆豆腐

材料（2人分）　約298kcal　塩分1.9g

- 豆腐……300g
- 豚ひき肉……100g
- 片栗粉……大さじ1/2
- 白ねぎ……1/4本（25g）
- A
  - みそ……大さじ1
  - 酒……大さじ1
  - 砂糖……大さじ1/2
  - ごま油……大さじ1/2
  - 鶏がらスープの素……小さじ1
  - 豆板醤（トウバンジャン）……小さじ1
  - おろしにんにく……小さじ1
  - おろししょうが……小さじ1

1 豆腐は2cm角に切り、白ねぎはみじん切りにする。豚ひき肉に片栗粉をまぶす。

2 耐熱容器に豆腐の1/3量を入れ、**1**の豚肉を入れる。その上に混ぜ合わせた**A**をまわしかけ、残りの豆腐と白ねぎを入れる。

3 左記〈手順〉の**2**と同じようにして加熱する。

4 加熱後、全体を混ぜ合わせる。



目安時間／約12分（4人分は約19分）

麻婆春雨

材料（2人分）　約235kcal　塩分1.6g

- 緑豆春雨（乾燥）……50g
- 豚こま切れ肉……100g
- たけのこの水煮……50g
- にんじん……1/4本（50g）
- 大根……50g
- きくらげ（水にもどす）……2枚
- A
  - しょうゆ……大さじ1/2
  - オイスターソース……大さじ1/2
  - 酒……大さじ1/2
  - 鶏がらスープの素……大さじ1/2
  - 豆板醤（トウバンジャン）……小さじ1/2
  - 水……250mL
- ごま油……適量

1 豚肉、たけのこ、にんじん、大根、きくらげは細切りにする。

2 耐熱容器に**A**を入れ、半分に切った春雨、野菜の1/3量、豚肉、残りの野菜の順に入れる。

3 左記〈手順〉の**2**と同じようにして加熱する。スタート後、30秒以内に▶強に合わせる。

4 加熱後、ごま油を入れて全体を混ぜる。

らくチン１品 らくチン！カレー

メニュー例のメニューの他、野菜や肉をアレンジしてカレーがいろいろ作れます

基本の作りかた

〈分量の目安と食材〉

材料	２人分	４人分
好みの野菜（下記参照）	300~400g	600~800g
薄切り肉またはひき肉	100g	200g
カレールウ	2~3皿分	4~5皿分
水	200mL	350~400mL
おろししょうが・おろしにんにく	各適量	各適量

- 野菜は、じゃがいも、根菜（玉ねぎ、にんじん等）、葉・果菜（キャベツ、トマト、なす等）、きのこ類が使えます。
- 野菜の切りかたは、右記ポイント参照。
- 肉は、豚バラ薄切り肉や合びき肉がおすすめです。
- 薄切り肉は、3cm幅位に切ります。
- 1~ 4人分まで自動でできます。

〈手順〉

1 材料を右記ポイントの入れかたを参照して耐熱容器に入れる。

2 ふんわりラップをし、**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

16 らくチン！カレー » スタート

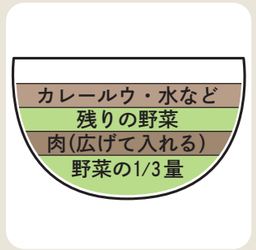
3 加熱後、ルウを溶かしながら全体をしっかり混ぜ合わせる。
※ルウの種類や野菜の水分量でとろみが変わります。

ポイント



火の通りやすい大きさにカット

じゃがいもや根菜は薄切りに、葉・果菜は、ざく切りや小さめの乱切りにします。



材料の入れかた

左図のように入れます。
※ルウは、中央をあけてのせてください。





ふんわりとラップをする

容器にふんわりとラップをして加熱します。



野菜カレー

材料（２人分） 約307kcal 塩分2.5g

じゃがいも……1個(150g)	水……200mL
玉ねぎ……1/2個(100g)	おろしにんにく……小さじ1/2
にんじん……1/4本(50g)	おろししょうが……小さじ1
合びき肉……100g	市販のカレールウ…2~3皿分

1 じゃがいも、にんじんは半月の薄切りにし、玉ねぎは薄切りにする。

2 耐熱容器に野菜の1/3量→肉をほぐして入れる→残りの野菜→残りの材料の順に入れる。カレールウは、中央をあけてのせる。

3 上記〈手順〉の**2**と同じようにして加熱する。

4 加熱後、ルウを溶かしながら全体をしっかり混ぜ合わせる。



きのこカレー

材料（２人分） 約344kcal 塩分2.8g

好みのきのこ（しめじ、エリンギ、まいたけなど）……250g	水……200mL
玉ねぎ……1/4個(50g)	おろしにんにく……小さじ1/2
豚バラ薄切り肉……100g	おろししょうが……小さじ1
	市販のカレールウ…2~3皿分

1 豚肉は3cm幅、エリンギは長さを半分に切り、8等分にする。しめじ、まいたけは小房に分け、玉ねぎは薄切りにする。

2 耐熱容器に野菜の1/3量→肉をほぐして入れる→残りの野菜→残りの材料の順に入れる。カレールウは、中央をあけてのせる。

3 左記〈手順〉の**2**と同じようにして加熱する。

4 加熱後、ルウを溶かしながら全体をしっかり混ぜ合わせる。



シーフードカレー

材料（２人分） 約208kcal 塩分2.9g

玉ねぎ……1/2個(100g)	水……150mL
なす……1/2本(50g)	白ワイン……大さじ1/2
マッシュルーム……50g	おろしにんにく……小さじ1/2
冷凍シーフードミックス……1/2袋(150g)	おろししょうが……小さじ1
	市販のカレールウ…2~3皿分

1 シーフードミックスは解凍し、バラバラになったら水気をきる。マッシュルームは4等分、玉ねぎはみじん切りにし、なすは1cm幅のいちょう切りにする。

2 耐熱容器に野菜の1/3量→シーフードミックス→残りの野菜→残りの材料の順に入れる。カレールウは、中央をあけてのせる。

3 左記〈手順〉の**2**と同じようにして加熱する。

4 加熱後、ルウを溶かしながら全体をしっかり混ぜ合わせる。



キーマカレー

材料（２人分） 約319kcal 塩分2.5g

玉ねぎ……1/2個（100g）	水……100mL
なす……1/2本（50g）	おろしにんにく……小さじ1/2
パプリカ……1/2個（80g）	おろししょうが……小さじ1
合びき肉……150g	市販のカレールウ…2~3皿分

1 玉ねぎはみじん切りにし、なすとパプリカは1.5~2cm角に切る。

2 耐熱容器に野菜の1/3量→肉をほぐして入れる→残りの野菜→残りの材料の順に入れる。カレールウは、中央をあけてのせる。

3 左記〈手順〉の**2**と同じようにして加熱する。

4 加熱後、ルウを溶かしながら全体をしっかり混ぜ合わせる。

らくチン１品 らくチン!スープ

メニュー例のメニューの他、食材をアレンジしたスープやおみそ汁が作れます

基本の作りかた

〈分量の目安と食材〉

材料	1人分	2人分	4人分
具材(下記参照)	100g	200g	400g
水	約150mL	約300mL	約600mL
容器サイズ	1L以上	1.5L以上	2.5L以上

- 野菜は、じゃがいも、根菜(玉ねぎ、にんじん等)、葉・果菜(キャベツ、トマト、なす等)、きのこ類が使えます。
- 肉、ウインナー、ベーコン、豆腐の他、春雨やマカロニも使えます。マカロニは8～9分ゆでのものがおすすめです。
- 具材の切りかたは、右記ポイント参照。
- 水は、だし汁や液体調味料も含めた水分量になります。
- 1～4人分まで自動でできます。

〈手順〉

1 耐熱容器に材料を入れる。
※耐熱容器は、全材料を入れて2倍以上の深さがあるものを使います。上記、容器サイズ参照。
※春雨やマカロニを入れる際は、最初に入れます。

2 落としラップをして(右記ポイント参照)**庫内中央**に置く。(角皿は入れません)

17 らくチン!スープ » スタート

ポイント



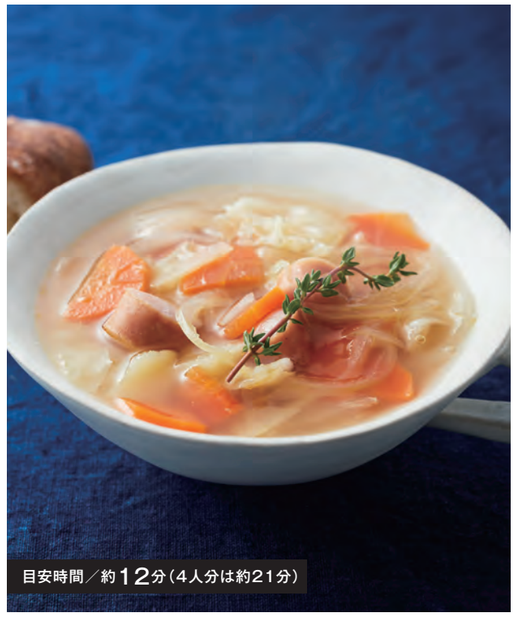
火の通りやすい大きさにカット

じゃがいもや根菜は薄切りに、葉・果菜はざく切りや厚さ1cm以下に切ります。きのこ類は、食べやすい大きさに切ります。



落としラップをする

ラップは食材に密着させるように、たるませてかぶせます。このラップのかけかたを作りかたの中では「落としラップ」と記載しています。



野菜のコンソメスープ

材料(2人分)　約88kcal　塩分1.0g

- キャベツ(ざく切り) 50g
- 玉ねぎ(薄切り) 1/4個(50g)
- じゃがいも(薄切り) 1/4個(40g)
- にんじん(薄切り) 1/4本(50g)
- ウインナー(1cm幅の輪切り) 2本
- コンソメ(顆粒) 小さじ2
- ローリエ 1枚
- 塩、こしょう 各少々
- 水 300mL

1 耐熱容器に全材料を入れる。
2 上記〈手順〉の**2**と同じようにして加熱する。



トマトスープ

材料(2人分)　約168kcal　塩分1.4g

- トマトジュース(無塩) 1缶(190g)
- 水 110mL
- セロリ(1cm角に切る) 15g
- 玉ねぎ(1cm角に切る) 1/4個(50g)
- じゃがいも(1cm角に切る) 1/4個(40g)
- にんじん(厚さ2～3mmのいちょう切り) 1/4本(50g)
- プチトマト(半分に切る) 4個
- ベーコン(1cm幅に切る) 1枚
- マカロニ(8～9分ゆでタイプ) 15g
- コンソメ(顆粒) 大さじ1/2
- 砂糖 小さじ1
- 塩、こしょう 各少々

1 耐熱容器に全材料を入れる。
2 左記〈手順〉の**2**と同じようにして加熱する。



スープ春雨

材料(2人分)　約146kcal　塩分1.6g

- A 鶏がらスープの素 小さじ2
- A しょうが(せん切り) 1/2～1かけ
- A 水 300mL
- 緑豆春雨(乾燥) 20g
- B 鶏もも肉(ひと口大に切る) 75g
- B 大根(厚さ1cmのいちょう切り)、しめじ(小房に分ける)、生しいたけ(薄切り)、小松菜(ざく切り) 合わせて125g
- 塩、こしょう 各少々

1 耐熱容器に**A**を入れ、春雨を食べやすい長さに切って加える。
2 **1**に**B**を加え、左記〈手順〉の**2**と同じようにして加熱する。
3 加熱後、塩・こしょうで味をととのえる。



みそ汁

材料(2人分)　約79kcal　塩分1.2g

- 豆腐(角切り)、にんじん(薄切り)、しめじ(小房に分ける)、白ねぎ(輪切り) 合わせて200g
- みそ 20g
- だし汁 300mL

※具は、お好みでアレンジしてください。

1 耐熱容器に全材料を入れる。
2 左記〈手順〉の**2**と同じようにして加熱する。

らくチン１品 らくチン!リゾット

メニュー例のメニューの他、食材をアレンジしたリゾットが作れます

基本の作りかた

〈分量の目安と食材〉　　1合＝150g

材料	1人分	2人分	4人分
米	1/4合	1/2合	1合
好みの具材（下記参照）	50g	100g	200g
加熱の前に加える水	250~270mL	300~330mL	500~520mL
容器サイズ	1.5L以上	2.5L以上	2.5L以上

- 野菜は、メニュー例で使用している食材の他、さつまいもやブロッコリー、ウインナー等も使えます。
- 具材の切りかたは、メニュー例を参考にし、記載のないものは、細かく切ります。
- チーズを加える場合は、加熱後に加えてください。
- 「加熱の前に加える水」は、白ワインやめんつゆ、牛乳など液体調味料も含めた水分量になります。
- 1~4人分まで自動でできます。

〈手順〉

1 米は洗って水（分量外）に10~20分つけておく。
2 ザルに上げて水気をきり、耐熱容器に入れる。
分量の水と好みの具材を入れ、全体を混ぜる。
※耐熱容器は、全材料を入れて2倍以上の深さがあるものを使います。上記、容器サイズ参照。
3 ラップをせずに、**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

18 らくチン!リゾット » スタート

4 加熱後、全体を混ぜる。

ポイント



米は洗って水につける

加熱前に米は洗って、水（分量外）に10~20分つけておきます。
※加熱するときは、金属製のボウルは使わないでください。



加熱前に全体を混ぜる

加熱前に材料をしっかりと混ぜます。



ラップをせずに加熱

分量の水は20℃前後（常温）のものを入れ、ラップをせずに加熱します。



チーズリゾット

材料（2人分）　約217kcal　塩分1.1g

- 米……1/2合（75g）
- エリンギ（5~7mm角に切る）……80g
- 白ワイン……大さじ2
- コンソメ（顆粒）……小さじ1
- 水※……270mL
- A［スライスチーズ（刻む）……2枚／粉チーズ……適量］

※2人分以外のときは、作る人数分に合わせて材料を準備しますが、水は、4人分のときは450mL、1人分のときは230mLにします。

1 上記〈手順〉の**1**~**3**を参照し、**A**以外の材料を耐熱容器に入れて加熱する。
2 加熱後、**A**を加えて全体を混ぜ合わせる。



かぼちゃリゾット

材料（2人分）　約233kcal　塩分1.0g

- 米……1/2合（75g）
- かぼちゃ（1.5cm角に切る）……100g
- バター……10g
- 塩……小さじ1/3
- 水※……270mL
- 牛乳……60mL

※2人分以外のときは、作る人数分に合わせて材料を準備しますが、水は、4人分のときは400mL、1人分のときは240mLにします。

1 左記〈手順〉の**1**~**4**を参照し、耐熱容器に全材料を入れて加熱する。

ご注意
牛乳は分量の水に対して1~2割までにしてください。牛乳の量が多くなるとふきこぼれることがあります。



トマトリゾット

材料（2人分）　約308kcal　塩分1.2g

- 米……1/2合（75g）
- 玉ねぎ（みじん切り）……25g
- ブロックベーコン（1cm角に切る）……60g
- プチトマト（半分に切る）……50g
- バター……10g
- おろしにんにく……小さじ1/2
- トマトジュース（無塩）……1/2缶（95g）
- コンソメ（顆粒）……小さじ1
- 水※……200mL

※2人分以外のときは、作る人数分に合わせて材料を準備しますが、水は、4人分のときは300mL、1人分のときは2人分と同量の200mLにします。

1 左記〈手順〉の**1**~**4**を参照し、耐熱容器に全材料を入れて加熱する。
※ベーコンの種類によっては、加熱の途中ではじけることがあります。



和風リゾット

材料（2人分）　約156kcal　塩分1.5g

- 米……1/2合（75g）
- まいたけ（ほぐす）……100g
- しょうが（せん切り）……1/2かけ
- 水※……270mL
- めんつゆ（3倍濃縮）※……大さじ2

※2人分以外のときは、作る人数分に合わせて材料を準備しますが、水、めんつゆは、下記分量にします。
4人分　水450mL、めんつゆ大さじ3
1人分　水230mL、めんつゆ大さじ1

1 左記〈手順〉の**1**~**4**を参照し、耐熱容器に全材料を入れて加熱する。

らくチン１品 らくチン!パスタ

メニュー例のメニューの他、食材をアレンジしたり、市販のパスタソースを使ったパスタが作れます

基本の作りかた

〈分量の目安と食材〉

材料	1人分	2人分	4人分
スパゲティ(7分ゆでタイプ)	80g	160g	320g
A 水	180mL	300mL	600mL
A オリーブオイル	大さじ1/2	大さじ1	大さじ2
A 塩	少々	少々	少々
好みの野菜	75g	150g	300g

- メニュー例のメニューの他、市販のパスタソースを使うことができます。パスタソースは、湯せんやレンジであたためるタイプのものをご使用ください。
  ※好みの野菜を入れず、パスタのみを加熱することもできます。
- 野菜の切りかたは、メニュー例を参考にし、記載のないものは、細かく切ります。
- 1～4人分まで自動でできます。

〈手順〉

1 耐熱容器に**A**を入れて混ぜ合わせ、半分に折ったスパゲティを向きをそろえて入れ、水になじませる。
2 右記ポイントの入れかたを参照して残りの材料を入れる。
3 ふんわりラップをし、**庫内中央**に置く。(角皿は入れません)

19 らくチン!パスタ » スタート

4 加熱後、すぐにフォークなどを使って底からスパゲティをほぐして混ぜ合わせる。

1人分の場合は、パスタ皿で直接作ることも！

パスタ皿(直径20cm位の深皿)に1人分の材料を入れ、市販のパスタソースをかけてスタート!食べる器で調理できるのでアツアツを食べることができ、洗い物も減ります。

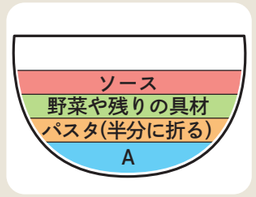


ポイント



向きをそろえ、水になじませる

スパゲティは、半分に折って向きをそろえて入れ、水になじませます。



材料の入れかた

左図のように入れます。



ふんわりラップをし、すぐに加熱

材料を耐熱容器に入れたら、ふんわりとラップをして、すぐに加熱します。



加熱後、すぐによく混ぜる

加熱後は、すぐにフォークでしっかり混ぜます。

※写真は1人分の場合。



えびとアスパラのクリームパスタ

材料(2人分)　約637kcal　塩分1.5g

- スパゲティ(7分ゆでタイプ・太さ1.6mmのもの)……160g
- えび(殻をむいて背ワタを取る)……150g
- 塩、こしょう……各少々
- アスパラガス(斜め切り)……4本
- A 水……300mL
- A オリーブオイル……大さじ2
- A 塩……小さじ1/4
- B 生クリーム……75mL
- B 粉チーズ……15g
- B ブラックペッパー……少々

1 左記〈手順〉の**1**と同じようにし、最後に塩・こしょうをふったえび、アスパラガスを入れる。
2 〈手順〉の**3**～**4**と同じようにして加熱する。
3 **B**を加えて、さらに混ぜ合わせる。



ナポリタン

材料(2人分)　約591kcal　塩分2.7g

- スパゲティ(7分ゆでタイプ・太さ1.6mmのもの)……160g
- パプリカ(乱切り)……1/2個(80g)
- トマトケチャップ……100g
- 厚切りベーコン(厚めの短冊切り)……50g
- 好みのきのこ(しめじ、エリンギなど・小房に分ける)……50g
- A 水……300mL
- A オリーブオイル……大さじ2
- A 塩、こしょう……各少々
- A にんにく(みじん切り)、コンソメ(顆粒)……各小さじ1/2

1 左記〈手順〉の**1**～**4**と同じようにして加熱する。



あさりのパスタ

材料(2人分)　約447kcal　塩分2.5g

- スパゲティ(7分ゆでタイプ・太さ1.6mmのもの)……160g
- あさり(塩水につけて砂を出す)……200g
- A 水……300mL
- A オリーブオイル……大さじ2
- A 塩……小さじ1/4
- A おろしにんにく……小さじ1
- B 青ねぎ(小口切り)……適量
- B 白ワイン(お好みで)……適量

1 上記〈手順〉の**1**～**2**と同じようにし、最後にあさりを入れる。
2 〈手順〉の**3**～**4**と同じようにして加熱する。
3 **B**を加えて、さらに混ぜ合わせる。
※お好みで、明太子をのせてもよいでしょう。



ペンネアラビアータ

材料(2人分)　約463kcal　塩分0.8g

- ペンネ(12分ゆでタイプ)……150g
- A 水……150mL
- A オリーブオイル……大さじ2
- A 塩……小さじ1/4
- A 砂糖……小さじ1
- A おろしにんにく……小さじ1
- B トマトの水煮(缶詰・実は粗く刻んで汁ごと入れる)……1缶(400g)
- B 赤とうがらし(輪切り)……適量
- ブラックペッパー(好みで)……適量
- 粉チーズ(好みで)……適量

1 左記〈手順〉の**1**～**2**と同じようにし、最後に**B**を入れる。
2 〈手順〉の**3**～**4**と同じようにして加熱する。
スタート後、30秒以内に▶強に合わせる。
3 好みで、ブラックペッパーと粉チーズをかける。

お菓子



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。



●ボウルや泡立器は、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、気をつけてください。**

●バターの有塩・無塩は、お好みで
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。



・焼きムラが気になるときは、加熱途中に角皿の前後または上下段を入れ替えてください。

●焼き型の材質により、仕上がりが異なります
・このメニュー集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「使える容器・使えない容器」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。

●このメニュー集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、このメニュー集の類似メニューを参考にして加熱してください。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。

スポンジケーキ

目安時間／約35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

- 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(いちごなど)……適量
- クッキングシート

*15cm、21cmも自動で焼けます。材料は、下記 サイズ別材料表 を参照ください。

1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
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 卵白は大きいボウルに入れてツノが立つまで泡立て、砂糖の半量を少しずつ加えてさらに泡立てる。
<ポイント>
卵白、卵黄の泡立てがポイント。しっかり泡立ててください。





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





5 卵黄と卵白を合わせ、バニラエッセンスを加えて泡立器でなめらかになるまで混ぜ合わせる。
6 5に薄力粉をふるいながら加え、泡をつぶ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>
混ぜかた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)

手動調理 » レンジ 200W » 決定 » 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)
予熱目安時間約6分

32 スポンジケーキ 「32 18cm」に合わせる » 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、**下段**に入れ、**スタート**を押す。

手動でするときは：オーブン・予熱あり170℃で約35分(15cmは約30分、21cmは約40分)

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、アミにのせて冷ます。
13 ホイップクリームを作る。ボウ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、氷水でボウ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。
<ポイント>
泡立てすぎてモロモロになってしまったら、残っている生クリームを少し加え、泡立器でゆっくり混ぜるとなめらかになります。
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。

サイズ別材料表
(チョコレートケーキは薄力粉の約2割をココアにします)

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

仕上がりチェック!!

状態	断面	原因
ふくらみがよくキメも細かくととのっていて形もよい。		
固く、キメがつまっ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。生地を作っ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。

■自動メニュー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。



チョコレートケーキ

材料（直径18cmの金属製丸型1個分）
約247kcal（1/8切れ） 塩分0.1g

- 薄力粉……70g
- ココア……20g
- 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
  - ココア……大さじ3
  - バニラエッセンス、ブランデー……各適量
- 仕上げ用チョコレート、ラズベリーなど……適量
- クッキングシート

*15cm、21cmも自動で焼けます。材料は、67ページの**サイズ別材料表**を参照ください。

1 スポンジケーキ（67ページ）の**1**～**12**と同じ要領で、生地を作り（ただし、薄力粉にココアを加えて一緒にふるう）、焼く。

32 スポンジケーキ「32 18cm」に合わせる ≫ スタート

［手動でするときはオーブン・予熱あり170℃で約35分（15cmは約30分、21cmは約40分）］

2 ホイップクリーム（67ページの**13**を参照）を作る。ただし、ココアを同量の湯で溶いたものを入れ、ツノが立つまで泡立てる。ケーキを横半分に切り、クリームを薄くぬってサンドして全体にぬり、残りのクリームとチョコレートなどで飾る。



ボウルケーキ

材料（直径21cmのステンレス製ボウル1個分）
約288kcal（1/8切れ） 塩分0.1g

- 薄力粉……120g
- 卵……M4個
- 砂糖……120g
- バニラエッセンス……少々
- バター……20g
- 牛乳……小さじ4
- 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……適量
- 仕上げ用飾り（好みのフルーツなど）……適量

※ボウルは、ガラス製のものではうまく焼けません。

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）
2 ステンレス製ボウルの内側に薄くバター（分量外）をぬって薄力粉（分量外）を軽くふり、余分な粉を落として冷蔵室で冷やしておく。卵は卵黄と卵白に分ける。
3 スポンジケーキ（67ページ）の**3**～**12**と同じ要領で、生地を作り、焼く。

32 スポンジケーキ「32 21cm」に合わせる ≫ スタート

［手動でするときは：オーブン・予熱あり170℃で約40分］

4 ホイップクリーム（67ページの**13**を参照）を作る。
5 皿にケーキをのせ、クリームを絞り、好みのフルーツなどで飾る。
※ケーキを横半分に切り、ホイップクリームとフルーツをはさんでもよいでしょう。

■自動メニュー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。



パウンドケーキ

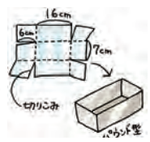
材料（約16×7×高さ6cmの金属製パウンドケーキ型1本分）
約260kcal（1/8切れ） 塩分0.1g

- ラム酒漬けフルーツ
  - ドライフルーツ……90g
  - ラム酒……大さじ2
- 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
- B
  - くるみ（粗みじん切り）……20g
  - レモン汁……1/2個分
  - レモンの皮（すりおろす）……1/2個分
  - バニラエッセンス……少々
- スライスアーモンド……適量
- クッキングシート

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）

手動調理 ≫ レンジ 500W ≫ 決定 ≫ 1分～1分30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。



3 ボウ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 卵白は大きいボウ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**を合わせてふるい入れ、サックリと混ぜ、残りの**4**を混ぜる。
6 予熱する。（付属品・食品は入れません）
予熱目安時間約5分

手動調理 ≫ オーブン（予熱あり） ≫ 決定 ≫ 170℃ ≫ スタート

7 **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。
8 予熱が完了すれば、角皿の中央に**7**を横方向になるようにのせ、**下段**に入れる。

約45分 ≫ スタート



アーモンドケーキ

材料（直径21cmの金属製タルト型 1個分）
約231kcal（1/8切れ） 塩分0.1g

- 溶かしバター（型ぬり用）……10g
- 薄力粉（型ぬり用）……適量
- A
  - アーモンドパウダー……90g
  - 粉砂糖……110g
- 卵……M3個
- B
  - 薄力粉……50g
  - ベーキングパウダー……小さじ1/2
- バター……60g
- ラム酒……小さじ2
- バニラエッセンス……少々
- スライスアーモンド……適量

1 タルト型の内側に溶かしバターをぬって、薄力粉をふり、冷蔵室で冷やしておく。
2 ボウルに**A**を入れ、ヘラで混ぜ合わせる。よく溶いた卵をまず1個分入れ、粉気がなくなるまでしっかり混ぜる。残りの卵を2回に分けて加え、その都度よく混ぜる。
3 **2**に**B**をふるい入れ、サックリと混ぜる。
4 耐熱容器に小さめに切ったバターを入れ、ラップをして**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

手動調理 ≫ レンジ 200W ≫ 決定 ≫ 約2分 ≫ スタート

固まりがなくなるまで溶かす。
5 **3**に**4**を回し入れ、底から生地をすくい上げるようにして混ぜる。ラム酒とバニラエッセンスを加えて、さらに混ぜる。
6 予熱する。（付属品・食品は入れません） **予熱目安時間約5分**

手動調理 ≫ オーブン（予熱あり） ≫ 決定 ≫ 170℃ ≫ スタート

7 **1**の型に生地を入れ、表面を平らにならし、スライスアーモンドを散らす。
8 予熱が完了すれば、**7**を角皿の中央にのせ、**下段**に入れる。

約45分 ≫ スタート



シフォンケーキ

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。

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



2 卵黄に残りの砂糖を加えて白っぽくなるまで泡立てる。



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

4 **3**に薄力粉をふるい入れ、泡立器で粉けがなくなるまで混ぜ合わせる。

5 予熱する。（付属品・食品は入れません）**予熱目安時間約5分**

33 シフォンケーキ » スタート

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

7 何もぬっていない型に**6**を流し入れ、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たきつけて空気抜きをする。

8 予熱が完了すれば、角皿の中央に**7**をのせ、**下段**に入れ、**スタート**を押す。

手動でするときは：オーブン・予熱あり170℃で約45分

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

<アドバイス>

さかさまにしないで放置すると生地がしぼみます。



同じ操作でできるメニュー



シフォンケーキ（紅茶）
紅茶の茶葉 10g を細かく刻み、牛乳と一緒に加える



シフォンケーキ（ココア）
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）
薄力粉 120g に抹茶 20 gを合わせてふるう



シフォンケーキ（マーブル）
インスタントコーヒー大さじ2を湯小さじ1で溶き、6のできあがった生地に散らして加え、軽く混ぜてから型に流す。



ロールケーキ

材料（1本分）
約269kcal（1/8切れ） 塩分0.2g

- 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1
- バター……20g
- 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2cm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。

薄力粉はふるっておく。

2 大きめのボウルに卵を割りほぐして砂糖を加え、混ぜながら湯せんにかける。人肌程度にあたたまったら湯せんからはずす。

3 湯せんした卵にバニラエッセンスを加え、温かいうちにハンドミキサーの高速でしっかり泡立てる。ボリュームが出て、生地をたらして文字がかけるぐらいになれば低速にして泡立て、キメを整える。

4 深めの耐熱容器に牛乳と小さく切ったバターを入れ、ラップをして**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

手動調理 » レンジ 200W » 決定

» 40秒～1分 » スタート

5 予熱する。（付属品・食品は入れません）**予熱目安時間約6分**

手動調理 » オーブン（予熱あり） » 決定

» 180℃ » スタート

6 **3**に薄力粉を2、3回に分けて加え、泡をつぶさないようにヘラでサックリと底から生地を持ち上げるようにして混ぜ合わせる。分けて入れた粉は、粉が残っているくらいの状態で、次の粉を入れて混ぜるを繰り返す。粉けがなくなり、生地をヘラですくい上げるとリボン状にひらひらと落ち、折り重なってしばらく跡が残って消えるくらいを目安にする。



※ロールケーキは、スポンジケーキと比べると、卵に対して薄力粉の割合いが少ないため、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。

7 **4**の牛乳とバターを溶かしたものに、**6**の生地を少量加えて混ぜ合わせ、生地と**4**をなじませてから、ヘラを伝わせながら**6**に加え、手早く混ぜ合わせる。

8 **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。

9 予熱が完了すれば、**8**の下に角皿をもう1枚重ね、**上段**に入れる。

約15分 » スタート

<ポイント>

角皿を2枚重ねることによって底に焼き色がつきにくく、巻いたときに白くきれいにできます。また、柔らかく仕上げることができます。

10 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。

11 ホイップクリーム（67ページの**13**を参照）を作り、小さく切ったフルーツを混ぜる。

12 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。

13 巻き終われば、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。



チーズケーキ

材料（直径18cmの金属製丸型1個分）
約341kcal（1/8切れ） 塩分0.4g

- グラハムクラッカー……70g
- バター……35g
- クリームチーズ……200g
- 砂糖……90g
- 卵……M2個
- 生クリーム……200mL
- レモン汁……大さじ3
- 薄力粉……大さじ3
- クッキングシート

*グラハムクラッカーが手に入らない場合は、小麦胚芽入りのクラッカーやビスケットでもよいでしょう。

1 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。
2 グラハムクラッカーを2重にしたビニール袋に入れて、細かくくだく。
3 耐熱容器に小さめに切ったバターを入れ、ラップをして**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

手動調理 ≫ レンジ 200W ≫ 決定 ≫ 約1分 ≫ スタート

4 加熱後、**2**を入れて混ぜ合わせ、**1**の型の底に敷き詰める。
5 ボウルにクリームチーズと砂糖を入れて泡立器でなめらかになるまで混ぜ、その後、残りの材料を材料表の順に入れてその都度混ぜる。薄力粉はふるい入れる。
6 予熱する。（付属品・食品は入れません）

予熱目安時間約5分

手動調理 ≫ オーブン（予熱あり） ≫ 決定 ≫ 170℃ ≫ スタート

7 **4**に**5**を流し入れ、予熱が完了すれば、角皿の中央にのせ、**下段**に入れる。

約1時間 ≫ スタート

8 加熱後、型に入れたまま粗熱をとり、冷蔵室で冷やす。



さつまいもの蒸しパン

材料（ステンレス製プリン型10個分）
約174kcal（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／ベーキングパウダー……大さじ1/2］
- さつまいも（1cm角に切る）……100g
- 紙ケース……10枚

1 水タンクに水を入れる。（水位2）
2 ボウルに卵を割り入れ、砂糖を加えて泡立器でよく混ぜる。
3 サラダ油、牛乳の順に加えて混ぜ合わせ、**A**を合わせてふるい入れ、ダマが残らないように泡立器で混ぜ合わせる。
4 プリン型に紙ケースを入れ、生地を等分に入れて表面にさつまいもを散らし、角皿にのせる。
5 **4**を**上段**に入れる。

手動調理 ≫ 蒸し物 ≫ 決定 ≫ 約25分 ≫ スタート

6 加熱後、型から出し、アミにのせて冷ます。



クッキー（型抜きクッキー）

材料（約108個・2段分） 約161kcal（5個） 塩分0.0g

- バター（柔らかくしたもの）……180g
- 砂糖……160g
- 卵……L1個
- バニラエッセンス……少々
- 薄力粉……380g

1 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。
2 溶いた卵を少しずつ加えてよく混ぜ、バニラエッセンスを加える。
3 薄力粉をふるい入れてサックリと混ぜる。粉けがなくなれば、ひとまとめにしてラップに包み、冷蔵室で30分以上ねかせる。
4 2枚の角皿に薄くバター（分量外）をぬっておく。
5 ラップとラップの間に**3**の生地をはさみ、めん棒で厚さ約5mmにのばす。

<ポイント>
めん棒の両側に厚さ5mmのもの（割りばしなど）を置くときれいにのばせます。

6 好みの型で抜き、角皿に間隔をあけて等分に並べる。
※抜き型に粉をつけると抜きやすくなります。
※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。
7 予熱する。（付属品・食品は入れません）

予熱目安時間約6分

手動調理 ≫ オーブン（予熱あり） ≫ 決定 ≫ 180℃ ≫ スタート

8 予熱が完了すれば、**6**を**上段**と**下段**に入れる。

17～19分 ≫ スタート

9 加熱後、熱いうちに角皿からはずして冷ます。



アイスボックスクッキー

材料（約80個・2段分） 約173kcal（5個） 塩分0.0g

- バター（柔らかくしたもの）……160g
- 砂糖……100g
- 卵……L1個
- バニラエッセンス……少々
- 薄力粉ⓐ……150g
- 薄力粉ⓑ……130g
- ココア……15g

1 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。
2 溶いた卵を少しずつ加えてよく混ぜ、バニラエッセンスを加える。
3 **2**を半分に分けて一方に薄力粉ⓐを加えてバニラ生地にする。もう一方には薄力粉ⓑとココアを合わせてふるい入れ、ココア生地にする。
4 好みの形にし、3cm角（または直径3cm程度）の長さ24cmの棒状にととのえ、ラップに包んで冷凍室で1時間以上冷やし固める。ラップを取って厚さ約6mmに切り、少し多めにバター（分量外）をぬった2枚の角皿に並べる。
5 予熱する。（付属品・食品は入れません）

予熱目安時間約6分

手動調理 ≫ オーブン（予熱あり） ≫ 決定 ≫ 180℃ ≫ スタート

6 予熱が完了すれば、**4**を**上段**と**下段**に入れる。

17～19分 ≫ スタート

7 加熱後、熱いうちに角皿からはずして冷ます。



シュークリーム

材料（12個・1段分）
約161kcal（1個）　塩分0.1g

- カスタードクリーム（下記を参照して作る）…2カップ分
- シュー生地
  - 水……100mL
  - バター……50g
  - 薄力粉……50g
  - 卵……M2〜3個
- アルミホイル

1 シュー生地を作る。卵は室温に戻しておく。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）

手動調理 » レンジ 600W » 決定 » 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）

手動調理 » レンジ 500W » 決定 » 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 ヘラですくってみて、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すくってヘラを傾け、5秒数えてポタッと落ちるくらいの固さです。
卵が全部入らないうちにこの状態になったら、卵を加えるのをやめる。

5 予熱する。（付属品・食品は入れません）

予熱目安時間約8分

手動調理 » オーブン（予熱あり） » 決定 » 200℃ » スタート

6 角皿にアルミホイルを敷き、薄くバター（分量外）をぬる。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個絞り出し、生地に霧を吹く。

7 予熱が完了すれば、**6**を**上段**に入れる。

約30分 » スタート

<ポイント>
焼き上がるまでに冷たい空気が入るとしぼんでしまいますので、焼いている途中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。



ひとくち memo

★シュークリームは生地の作りかた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。

カスタードクリーム

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。）

手動調理 » レンジ 600W » 決定 » 約2分 » 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。この操作をもう1度繰り返す。加熱後、混ぜてからさらに 延長 で**約1分**に合わせ**スタート**を押す。（合計で約7分加熱する。）

<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しまいます。加熱後、表面にラップを密着させて空気にふれないようにしておくと、膜が張りません。



プリン

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
  - 砂糖……大さじ5
  - 水、湯……各大さじ1
- プリン液
  - 牛乳……500mL
  - 砂糖……70g
  - 卵……M4個
  - バニラエッセンス……少々
- アルミホイル

1 水タンクに水を入れる。（水位2）
2 小さめの鍋に砂糖と水を入れて中火にかける。あめ色に煮つまっ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）

手動調理 » レンジ 600W » 決定 » 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、ザルなどでこす。

<ポイント>
卵は充分溶きほぐしてください。溶きかた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に並べ、**上段**に入れる。

手動調理 » ソフト蒸し » 決定 » 90℃ » 決定 » 約20分 » スタート

7 加熱後、庫内で約5分蒸らす。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、加熱を追加してください。
●ガラス製や陶器製の容器を使って作ることもできますが、金属製の型に比べて固まりにくいため、加熱時間を長めに設定してください。



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185kcal（1個）　塩分0.1g

- A
  - 牛乳……300mL
  - 砂糖……70g
  - 卵黄……M5個
  - バニラエッセンス……少々
- 生クリーム……150mL
- アルミホイル

1 水タンクに水を入れる。（水位2）
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）

手動調理 » レンジ 600W » 決定 » 約2分50秒 » スタート

3 加熱後、残りの材料を加え、よく混ぜ合わせて、ザルなどでこす。
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、**上段**に入れる。

手動調理 » ソフト蒸し » 決定 » 90℃ » 決定 » 約30分 » スタート

5 加熱後、庫内で約5分蒸らす。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。



パン・ピザ

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。



● **発酵は様子を見て加減を**
・室温や生地の温度、イースト活力などにより、発酵時間が違ってきます。
・発酵は一定の湿度を保つ**スチーム発酵**と蒸気を入れない**発酵**があります。パン生地の種類により使い分けてください。

● **ドリュールは柔らかいハケでそっとぬりましょう**



● **間隔をあけて並べて**
・2次発酵後、生地は2～2.5倍にふくれます。

● **生地が乾燥しないように気をつけて**
・ベンチタイムのときは、生地にラップをかけ、乾燥しないようにします。2次発酵のときも乾燥が気になるときは、途中、何度か霧を吹いてください。



● **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。
・焼きムラが気になるときは、加熱途中に角皿の前後または上下段を入れ替えてください。

● **おいしく食べるために**
・焼き上がったら粗熱を取り、人肌程度になったら、ビニール袋に入れて乾燥を防ぎます。



ロールパン

目安時間／約16分

材料（24個・2段分）　約127kcal（1個）　塩分0.3g

パン生地
- 強力粉……500g
- 砂糖……大さじ5
- 塩……小さじ1
- ドライイースト……小さじ2 2/3（8g）
- 牛乳（室温のもの）……280mL
- 卵……L1個
- バター……90g

ドリュール
- 溶き卵……1/2個分
- 塩……少々

＊12個（1段分）も自動でできます。**上段**に入れます。

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）
（発酵と焼き上げの両方ができる水量）

2 大きいボウルに強力粉、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>
こねかたが足りないと、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ウルに生地を入れ、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。

手動調理 » スチーム発酵 » 決定 » 40℃
» 決定 » 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24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2枚の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**上段**と**下段**に入れる。

手動調理 » スチーム発酵 » 決定 » 40℃
» 決定 » 35～40分 » スタート

発酵が完了すれば角皿を取り出す。

<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）
予熱目安時間約8分

34 ロールパン「34 2段」に合わせる » スタート

12 パンの表面にドリュールをぬり、予熱が完了すれば**上段**と**下段**に入れ、**スタート**を押す。

手動でするときは：オーブン・予熱あり190℃で15～16分
（1段は、14～15分）

■自動メニュー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。



シナモンロール

材料（14個・2段分）　約184kcal（1個）　塩分0.5g

- バン生地
  - 強力粉……340g
  - 薄力粉……80g
  - 砂糖……60g
  - 塩……小さじ1
  - ドライイースト……小さじ2（6g）
  - 牛乳……200mL
  - 卵……M1個
  - バター……70g
- シナモンシュガー……適量
- ドリュール
  - 溶き卵……1/2個分
  - 塩……少々

＊7個（1段分）も自動でできます。**上段**に入れます。

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）
（発酵と焼き上げの両方ができる水量）

2 材料表のパン生地の材料でロールパン（77ページ）の**2**～**8**と同じようにパン生地を作り、1次発酵をし、ガス抜きをした生地を2等分して休ませる。（ベンチタイム）

3 角皿2枚に薄くバター（分量外）をぬる。

4 それぞれの生地をめん棒で21cm四方の四角形にのばし、シナモンシュガーをまんべんなくふりかける。
※好みで、レーズンを散らしてもよいでしょう。
端から巻いて、巻き終わりをしっかり閉じて、形を整える。それぞれ7等分に切り、切り口を上にして角皿2枚に並べる。

5 ロールパン（77ページ）の**10**と同じようにして2次発酵する。

6 予熱する。（付属品・食品は入れません）**予熱目安時間約8分**

34 ロールパン「34 2段」に合わせる ≫ スタート

7 パンの表面にドリュールをぬり、予熱が完了すれば**上段**と**下段**に入れ、**スタート**を押す。

手動でするときは：オーブン・予熱あり190℃で15～16分（1段は、14～15分）

※加熱後、好みでアイシングをかけてもよいでしょう。



フォカッチャ

材料（4個・2段分）　約132kcal（1/4切れ）　塩分0.8g

- バン生地
  - 強力粉……360g
  - 薄力粉……140g
  - 砂糖……小さじ4
  - オリーブオイル……大さじ2
  - ドライイースト……小さじ2（6g）
  - 水……320mL
  - 塩……小さじ2
- オリーブオイル……適量
- 塩……適量

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）

2 材料表のパン生地の材料でロールパン（77ページ）の**2**～**8**と同じようにパン生地を作り、1次発酵をし、ガス抜きした生地を4等分して休ませる。（ベンチタイム）

3 角皿2枚に薄くバター（分量外）をぬる。

4 それぞれの生地を直径14cmの円形に成形し、**3**の角皿2枚に間隔をあけて並べる。

5 ロールパン（77ページ）の**10**と同じようにして2次発酵する。

6 予熱する。（付属品・食品は入れません）**予熱目安時間約8分**

手動調理 ≫ オーブン（予熱あり） ≫ 決定 ≫ 200℃ ≫ スタート

7 予熱が完了すれば、パンの表面にオリーブオイルをぬって、塩をふり、指で数か所くぼみを作って**上段**と**下段**に入れる。

約23分 ≫ スタート

8 加熱後、パンの表面にオリーブオイルをぬる。
※好みで、ローズマリーを散らしてもよいでしょう。

■自動メニュー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。



ちぎりパン

材料（1段分）　全量 約1216kcal　塩分2.6g

- バン生地
  - 強力粉……200g
  - 砂糖……大さじ3
  - 塩……小さじ1/3
  - ドライイースト……小さじ1（3g）
  - 牛乳（室温のもの）……70mL
  - 卵……M1個
  - バター……30g
- ドリュール
  - 溶き卵……1/4個分
  - 塩……少々
- クッキングシート

＊2段分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）
（発酵と焼き上げの両方ができる水量）

2 材料表のパン生地の材料でロールパン（77ページ）の**2**～**8**と同じようにパン生地を作り、1次発酵をし、ガス抜きした生地を16等分して休ませる。（ベンチタイム）

3 角皿にクッキングシートを敷く。
※角皿に薄くバター（分量外）をぬって直接並べて焼くこともできますが、このメニューは、クッキングシートを敷くことをおすすめします。

4 生地のガスを抜いて丸めなおし、**3**の角皿にくっつけて並べる。

5 **4**を**上段**に入れる。

手動調理 ≫ スチーム発酵 ≫ 決定 ≫ 40℃ ≫ 決定 ≫ 35～40分 ≫ スタート

6 発酵が完了すれば取り出し、予熱する。（付属品・食品は入れません）**予熱目安時間約8分**

34 ロールパン「34 1段」に合わせる ≫ スタート

7 パンの表面にドリュールをぬり、予熱が完了すれば**上段**に入れ、**スタート**を押す。

手動でするときは：オーブン・予熱あり190℃で14～15分（2段は、15～16分）

並べかたを変えれば「クリスマスツリー」に変身！

成形後、写真のように並べるだけ。想像を膨らませて色々な形を楽しんでください！



■自動メニュー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。

フランスパン（バゲット）

目安時間／約30分

＊バゲットは長さ約65cmの細めの棒状のパンを指しますが、ここでは角皿のサイズに合わせて成形しています。

材料（2本分）　約93kcal（1/6本）　塩分0.3g

パン生地
- フランスパン専用粉……300g
- 砂糖……小さじ1/2
- 塩……小さじ2/3
- ドライイースト……小さじ1（3g）
- レモン汁……小さじ1
- 水（冷蔵）……180〜200mL

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

カミソリ

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



1 材料表の材料でロールパン（77ページ）の**2**〜**5**と同じようにし、生地のボウルにはラップをする。

2 **1**を**下段**に入れる。

手動調理 » 発酵 » 決定 » 30℃ » 決定 » 約2時間30分 » スタート

※残り時間が50分〜1時間のときに一度取り出し、生地を引っ張りながら折りたたむようにしてガスを抜く。閉じ目を下にしてボウルに戻し、ラップをして発酵を続ける。

3 軽く粉をふった台の上に生地を取り出し、両手で軽く押さえてガスを抜く。生地をスケッパーか包丁で2等分し、優しくふんわりと2つにたたむようにし、キャンバス地をかけて濡らしたふきんをかけて約20分休ませる。（ベンチタイム）

4 生地を手の腹を使って軽くたたいて四角くのばして、平らにする。向こう側1/3を手前に折り、手の腹で閉じる。さらに向こう側から手前に折って手の腹で押さえ、閉じ目をしっかりつまんでひっつけ、両手で転がして長さ30cmにする。



向こう側1/3を折る



手の腹で閉じる



生地をつまんでひっつける

5 角皿にキャンバス地を敷いて、間隔をあけて生地を2本並べる。キャンバス地をたるませて溝状にし、生地に霧を吹く。



6 **5**を**下段**に入れる。

手動調理 » 発酵 » 決定 » 30℃ » 決定 » 30〜40分 » スタート

発酵が完了すれば角皿を取り出す。

7 水タンクに水を入れる。（水位1以上）

8 予熱する。もう1枚の角皿を**下段**に入れる。（食品をのせた角皿は入れません）**予熱目安時間約13分**

※付属品を入れて予熱するため、長めになります。

35 フランスパン » スタート

予熱をしている間にカミソリで3本ずつ切りこみ（クープ）を入れ、生地にキャンバス地をかけておく。生地が乾燥しそうなときは霧を吹く。生地を移動させる板を準備しておく。

9 予熱が完了すれば、角皿を取り出してドアを閉める。**5**の生地の下のキャンバス地を少し持ち上げて板にコロンと移し、予熱した角皿に、間隔をあけて2本のせかえる。

ご注意
予熱完了後は、角皿が熱くなっていますので、ミトンを使って取り出し、熱に強い台に置いてください。（やけどに注意）



真上から見たところ

10 **下段**に入れ、**スタート**を押す。

フランスパンのポイント

● 材料
・フランスパン専用粉がないときは、フランスパン専用粉の分量のうち、8割を強力粉に、2割を薄力粉に置き換えてください。
・こね上がりの生地の温度が高くならないよう、水は冷蔵のものを使います。夏場は使用する材料全てを冷蔵室で冷やしたものを使います。
● 発酵と、発酵の目安
・やや低温で、じっくり発酵させます。室温は、20 〜 30℃が理想的です。
・1次発酵の生地は2 〜 2.5倍にふくれています。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。穴がもどれば発酵不足。様子を見ながら約10分発酵時間を足してください。
● 生地の扱い
・フランスパンは、特にデリケートなので、できるだけ生地をいじらないように扱います。触りすぎると生地が傷んだり、焼きムラの原因になります。
・1次発酵やベンチタイム時、または予熱中は、生地が乾燥しないようにしっかりとおおいをかけてください。
● 焼き上げ
・フランスパン独特のパリパリ感や、つやは、熱い蒸気をオーブンの中に立てることがポイントです。



ブール

1次発酵後の生地を4等分し、成形はやさしく丸めて、閉じ目をしっかりつまんでひっつける。切りこみ（クープ）は＃の字にする。

クッペ

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



ひとくち memo

★フランスパンのように糖分や油脂分の少ない素朴なパンを『リーンなパン』といいます。これに対し、ロールパンなど、砂糖やバターを多く用いたパンは『リッチなパン』と呼びます。フランスパンは、パンの中でも難易度が高く、上級者向きです。計量や室温、さまざまな影響を受けやすいので、何度か挑戦して、コツをマスターしてください。



カンパーニュ

材料（1個分）　約138kcal（1/8切れ）　塩分0.5g

パン生地
- フランスパン専用粉……180g
- 強力粉……90g
- ライ麦粉、全粒粉……各15g
- 砂糖……小さじ1/2
- 塩……小さじ2/3
- ドライイースト……小さじ1（3g）
- 水（冷蔵）……210mL

クッキングシート

1 フランスパン（80ページ）の**1**～**3**と同じようにするが、ガス抜きをした生地は分割せずそのまま丸めなおしてベンチタイムをおく。

2 角皿にクッキングシートを敷いて、やさしく丸め直した生地をのせ、手のひらで押さえて直径18cmにする。生地に霧を吹く。

3 **2**を**下段**に入れる。

手動調理 » 発酵 » 決定 » 30℃ » 決定 » 30～40分 » スタート

発酵が完了すれば、角皿を取り出す。

4 水タンクに水を入れる。（水位1以上）

5 予熱する。もう1枚の角皿を**下段**に入れる。（食品をのせた角皿は入れません）**予熱目安時間約13分**
※付属品を入れて予熱するため、長めになります。

35 フランスパン » スタート

予熱している間に、表面に霧を吹き、茶こしで強力粉（分量外）をまんべんなくふり、カミソリで格子に切りこみ（クープ）を入れる。生地にキャンバス地をかけておく。

6 予熱が完了すれば、角皿を取り出し、ドアを閉める。生地をクッキングシートごと、予熱した角皿にのせる。

ご注意 予熱完了後は、角皿が熱くなっていますので、ミトンを使って取り出し、熱に強い台に置いてください。（やけどに注意）

7 **下段**に入れ、**スタート**を押す。



ピザ（レギュラー）

材料（直径25cmのピザ2枚・2段分）　約135kcal（1/8切れ）　塩分0.7g

ピザ生地
- 強力粉……160g
- 薄力粉……80g
- 砂糖……小さじ1 1/3
- 塩……小さじ2/3
- ドライイースト……小さじ1（3g）
- 水……140mL
- サラダ油……大さじ1

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）……30枚
- 玉ねぎ（薄切り）……1/2個（100g）
- ピーマン（薄切り）……2個
- マッシュルーム（缶詰・スライス）80g
- ピザ用チーズ……200g

クッキングシート

＊1枚（1段分）も自動でできます。**上段**に入れます。

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）（発酵と焼き上げの両方ができる水量）

2 材料表の材料でロールパン（77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2つに分割してベンチタイムをおく。（ベンチタイムは約10分）

4 角皿2枚を**上段**と**下段**に入れて予熱する。（食品は入れません）
予熱目安時間約19分
※付属品を入れて予熱するため、長めになります。

36 ピザ「36 2段」に合わせる » スタート

5 生地を直径25cmの円形にのばし、それぞれクッキングシートにのせる。

6 **5**にピザソースをぬって具を等分にのせ、ピザ用チーズを散らす。
※サラミは焦げやすいのでチーズを上にのせるとよいでしょう。

7 予熱が完了すれば、ミトン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て**上段**と**下段**に入れ、**スタート**を押す。

手動でするときは：オーブン・予熱あり250℃で13～15分（1段は、11～13分）

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、ミトンを使って取り出し、熱に強い台に置いてください。（やけどに注意）

■自動メニュー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。

ピザアレンジメニュー

COCORO KITCHEN

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てもおいしくできます。

キムチはひと口大に刻み、ゆで卵は輪切りにする。マヨネーズを全体に絞る。

焼き上げはピザ（クリスピー）と同じ要領です。（84ページ参照）

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……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……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（クリスピー）

材料（直径25cmのピザ2枚・2段分）　約57kcal（1/8切れ）　塩分0.2g

ピザ生地
- 強力粉、薄力粉……各70g
- 塩……少々
- ドライイースト……小さじ1 1/3（4g）
- 水……大さじ2 2/3
- 牛乳……大さじ2
- オリーブオイル……小さじ4

トッピング
- トマトソースまたは
  ピザソース（市販のもの）……適量
- モッツァレラチーズ（2cm角に切る）……180g

バジルの葉……16枚
（なければドライバジル……適量）
クッキングシート

*モッツァレラチーズは種類によって溶けかたが異なります。

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）
2 材料表の材料でロールパン（77ページ）の**2**～**5**と同じようにする。ただし、ピザ生地のこねあがりの状態は、ロールパン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2つに分割してベンチタイムをおく。（ベンチタイムは約10分）
4 角皿2枚を**上段**と**下段**に入れて予熱する。（食品は入れません）
予熱目安時間約30分
※付属品を入れて予熱するため、長めになります。

手動調理 » オーブン（予熱あり） » 決定 » 300℃ » スタート

5 生地を直径25cmの円形にのばし、それぞれクッキングシートにのせる。
6 **5**にトマトソースを等分にぬってチーズを散らす。
7 予熱が完了すれば、ミトン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て**上段**と**下段**に入れる。

約9分 » スタート

8 加熱後、バジルの葉をのせる。

※「ピザのご注意」（83ページ）もご覧ください。



ピザ（市販品）

材料（1枚）

市販の冷蔵ピザ（直径約22cm）……1枚
または
冷凍ピザ（直径約15cm）……1枚

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）
2 角皿にピザをのせ、**上段**に入れる。

37 ピザ（市販品） » スタート

※冷凍のときは、［冷凍］を表示させる。

手動でするときは：ウォーターオーブン・予熱なし250℃で冷蔵は15～17分、冷凍は13～15分

※食品メーカーやサイズなどにより、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。

COCORO KITCHEN レシピサービス

COCORO KITCHEN

本メニュー集では手動で調理する方法を記載しているメニューも、COCORO KITCHEN から対応メニューをダウンロードすると、あとはスタートを押すだけで自動で調理できます。調理情報を送信するためには、ヘルシオを無線 LAN に接続する必要があります。
詳しくは、クラウドサービスガイドをご覧ください。

自動で火加減をコントロールしたり、途中停止のタイミングを自動でお知らせするメニュー


★焼き豚


★ローストポーク


★ミートローフ


黒豆


★さんまの骨までやわらか煮


★ドライフード（おつまみ）


★ドライフード（セミドライ）


★ドライフード（チップス）

最適なタイミングで過熱水蒸気が入るお菓子・パンメニュー


ロールケーキ


アーモンドケーキ


シュークリーム


フォカッチャ


パウンドケーキ


★食パン


ピザ（クリスピー）


★動物パン

2人分／4人分が自動でできるメニュー


とんかつ


★ヒレかつ


酢豚


★ぶりの照り焼き

★メニューは、本メニュー集にレシピ掲載はありません。

加熱早見表

●食品の種類・加熱前の温度・食材の鮮度・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 もくじ 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。
●メニューにより複数の加熱方法を記載している場合があります。好みに合わせて使い分けてください。

※①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。

※②商品パッケージに「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。

あたためる

	メニュー名	加熱前の状態	加熱方法 自動加熱 加熱方法	自動加熱 分量	手動加熱 分量	手動加熱（手動調理を押して、加熱の種類を選びます） 加熱方法	目安時間	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
飲み物	牛乳	冷蔵	1 牛乳・酒	1～2杯(1杯200mL)	1杯200mL	レンジ600W	約1分30秒	—	—	●加熱前、加熱後に必ずかき混ぜる。
飲み物	コーヒー	常温	1 牛乳・酒	1～2杯(1杯150mL)	1杯150mL	レンジ600W	約1分30秒	—	—	●加熱前、加熱後に必ずかき混ぜる。
飲み物	酒	常温	1 牛乳・酒→弱◀	1～2本(1本180mL)	1本180mL	レンジ600W	約1分	—	—	●加熱前、加熱後に必ずかき混ぜる。
ごはん・弁当・パン類	ごはん おこわ	常温・冷蔵	7 しっとりあたため	1～4杯(1杯150g) ※4杯のときは▶強	1杯(150g)	蒸し物	約13分	角皿を上段	水位2	●茶わんか浅い耐熱容器に入れ、角皿に置く。 ※表示部にはアミが表示されますが、茶わんや容器を使うときは、アミは使いません。 ●アミの上にラップを広げ、その上に直接ごはんをのせてあたためることもできます。
ごはん・弁当・パン類	ごはん おこわ	常温・冷蔵	あたため・スタート	1～4杯(1杯150g) ※4杯のときは▶強	1杯(150g)	レンジ600W	約1分20秒	—	—	●固めのときは、水を振りかける。
ごはん・弁当・パン類	ごはん おこわ	冷凍	7 しっとりあたため[冷凍]	1～2個(1個100～150g)	150g	蒸し物	約23分	角皿+アミを上段	水位2	●アミの上にラップを広げ、ごはんをのせる。
ごはん・弁当・パン類	ごはん おこわ	冷凍	あたため・スタート	1～2個(1個100～150g) ※1個のときは弱◀	150g	レンジ600W	約2分50秒	—	ラップ有	●厚さ2～3cmで、平らに冷凍する。必ず皿にのせる。 ●市販の容器に入れて冷凍したものは、フタをいったんはずして、容器の上に軽くのせ、庫内に直接置く。 ※フタがレンジ加熱不可の場合は、ラップを軽くかぶせて加熱します。
ごはん・弁当・パン類	市販のパックごはん	常温	7 しっとりあたため	1個(200g)	1個(200g)	蒸し物	約13分	角皿+アミを上段	水位2	●パッケージのフタをはがす。
ごはん・弁当・パン類	市販のパックごはん	常温	急ぐときは手動レンジで加熱します。		1個(200g)	レンジ600W	約1分	—	—	●パッケージのフタを少しはがし、庫内の中央に置く。
ごはん・弁当・パン類	ピラフ・チャーハン	常温・冷蔵	あたため・スタート	100～400g	1人分(250g)	レンジ600W	約1分50秒	—	—	●加熱後、混ぜる。
ごはん・弁当・パン類	ピラフ・チャーハン	冷凍	2 冷凍食品あたため	200～450g	1人分(250g)	レンジ600W	4～5分	—	ラップ有	※② ●あらかじめ、よくほぐしておく。
ごはん・弁当・パン類	オムライス	冷凍	2 冷凍食品あたため	1人分(200～300g)	1人分(250g)	レンジ600W	4～5分	—	※①	※②
ごはん・弁当・パン類	コンビニ弁当	常温・冷蔵	手動レンジで加熱します。		1人分(400g)	レンジ600W	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出す。
ごはん・弁当・パン類	冷凍弁当 (ごはん付きまたはおかずのみ)	冷凍	2 冷凍食品あたため→▶強	1人分(200～300g)	1人分(250g)	レンジ600W	4～5分	—	※①	※② ●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する。
ごはん・弁当・パン類	ロールパン	常温・冷蔵	8 パンあたため	1～8個(30～240g) ※1～3個のときは弱◀	2個(60g)	ウォーターオーブン・予熱なし→150℃	7～8分	角皿+アミを下段	水位1以上	●フランスパンは、厚さ約4cm以下に切り、切り口を上にして置く。 ●ピザやソーセージ、レーズン、コーンなどの具材が入ったパンをあたためるときは、具材の種類や量により、仕上がり具合や加熱時間が異なるので、様子を見ながら加熱する。 ●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。
ごはん・弁当・パン類	ロールパン	冷凍	8 パンあたため[冷凍]	1～8個(30～240g) ※1～3個のときは弱◀	2個(60g)	ウォーターオーブン・予熱なし→150℃	8～9分	角皿+アミを下段	水位1以上	●フランスパンは、厚さ約4cm以下に切り、切り口を上にして置く。 ●ピザやソーセージ、レーズン、コーンなどの具材が入ったパンをあたためるときは、具材の種類や量により、仕上がり具合や加熱時間が異なるので、様子を見ながら加熱する。 ●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。
ごはん・弁当・パン類	フランスパン	常温・冷蔵	8 パンあたため	1～8切れ(30～240g) ※1～3切れのときは弱◀	2切れ(60g)	ウォーターオーブン・予熱なし→150℃	7～8分	角皿+アミを下段	水位1以上	●フランスパンは、厚さ約4cm以下に切り、切り口を上にして置く。 ●ピザやソーセージ、レーズン、コーンなどの具材が入ったパンをあたためるときは、具材の種類や量により、仕上がり具合や加熱時間が異なるので、様子を見ながら加熱する。 ●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。
ごはん・弁当・パン類	フランスパン	冷凍	8 パンあたため[冷凍]	1～8切れ(30～240g) ※1～3切れのときは弱◀	2切れ(60g)	ウォーターオーブン・予熱なし→150℃	8～9分	角皿+アミを下段	水位1以上	●フランスパンは、厚さ約4cm以下に切り、切り口を上にして置く。 ●ピザやソーセージ、レーズン、コーンなどの具材が入ったパンをあたためるときは、具材の種類や量により、仕上がり具合や加熱時間が異なるので、様子を見ながら加熱する。 ●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。
ごはん・弁当・パン類	クロワッサン	常温・冷蔵	8 パンあたため	1～6個(40～240g)	2個(80g)	ウォーターオーブン・予熱なし→150℃	7～8分	角皿+アミを下段	水位1以上	●フランスパンは、厚さ約4cm以下に切り、切り口を上にして置く。 ●ピザやソーセージ、レーズン、コーンなどの具材が入ったパンをあたためるときは、具材の種類や量により、仕上がり具合や加熱時間が異なるので、様子を見ながら加熱する。 ●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。
ごはん・弁当・パン類	クロワッサン	冷凍	8 パンあたため[冷凍]	1～6個(40～240g)	2個(80g)	ウォーターオーブン・予熱なし→150℃	8～9分	角皿+アミを下段	水位1以上	●フランスパンは、厚さ約4cm以下に切り、切り口を上にして置く。 ●ピザやソーセージ、レーズン、コーンなどの具材が入ったパンをあたためるときは、具材の種類や量により、仕上がり具合や加熱時間が異なるので、様子を見ながら加熱する。 ●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。
ごはん・弁当・パン類	カレーパン	常温・冷蔵	8 パンあたため→▶強	1～2個(100～200g)	1個(100g)	ウォーターオーブン・予熱なし→150℃	10～11分	角皿+アミを下段	水位1以上	●フランスパンは、厚さ約4cm以下に切り、切り口を上にして置く。 ●ピザやソーセージ、レーズン、コーンなどの具材が入ったパンをあたためるときは、具材の種類や量により、仕上がり具合や加熱時間が異なるので、様子を見ながら加熱する。 ●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。
蒸し物・煮物	中華まん	常温・冷蔵	7 しっとりあたため	1～4個(1個70～120g) ※1個が120gのときは▶強	1個(70～80g)	蒸し物	約13分	角皿+アミを上段	水位2	———
蒸し物・煮物	中華まん	常温・冷蔵	急ぐときは手動レンジで加熱します。		1個(70～80g)	レンジ600W	40～50秒	—	ラップ有	●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。
蒸し物・煮物	中華まん	冷凍	7 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	1個(70～80g)	蒸し物	約23分	角皿+アミを上段	水位2	———
蒸し物・煮物	中華まん	冷凍	急ぐときは手動レンジで加熱します。		1個(70～80g)	レンジ600W	1分10秒～1分20秒	—	ラップ有	※上記「常温・冷蔵/レンジ」の「ワンポイントアドバイス等」を参照ください。
蒸し物・煮物	シュウマイ	常温・冷蔵	7 しっとりあたため→弱◀	100～300g (1個15～20g)	8個(140g)	蒸し物	約11分	角皿+アミを上段	水位2	———
蒸し物・煮物	シュウマイ	常温・冷蔵	あたため・スタート →▶強	100～300g (1個15～20g)	8個(140g)	レンジ600W	約2分	—	ラップ有	●両面に水を振りかける。
蒸し物・煮物	シュウマイ	冷凍	7 しっとりあたため[冷凍]	100～300g(1個15～30g) ※1個が15gのときは弱◀	9個(270g)	蒸し物	約23分	角皿+アミを上段	水位2	———
蒸し物・煮物	シュウマイ	冷凍	2 冷凍食品あたため	100～300g(1個15～30g)	9個(270g)	レンジ600W	4～5分	—	ラップ有	———

加熱早見表

●食品の種類·加熱前の温度·食材の鮮度·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 もくじ 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。
●メニューにより複数の加熱方法を記載している場合があります。好みに合わせて使い分けてください。

※①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。

※②商品パッケージに「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。

あたためる

メニュー名	加熱前の状態	加熱方法 自動加熱 加熱方法	自動加熱 分量	手動加熱 分量	手動加熱（手動調理を押して、加熱の種類を選びます） 加熱方法	目安時間	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
蒸し物・煮物	茶わん蒸し	常温·冷蔵	7 しっとりあたため→▶強	1～4個(1個150g)	1個(150g)	蒸し物	約20分	角皿を上段	共ブタまたはラップ有 水位2	●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。 ※表示部にはアミが表示されますが、このメニューは使いません。
			急ぐときは手動レンジで加熱します。			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。
	煮物	常温·冷蔵	あたため・スタート	100～400g	1人分(200g)	レンジ600W	3～4分	—	—	●加熱前、加熱後にかき混ぜる。 ●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。
フライ・天ぷら（すでに油で揚げたもの）	天ぷら	常温·冷蔵	6 サックリあたため	100～600g ※400g以上は▶強	200g	ウォーターオーブン·予熱なし→180℃	約16分	角皿+アミを下段	水位1以上	———
			あたため・スタート	100～400g		レンジ600W	約1分	—	—	●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、はじけるので手動調理のレンジ200Wでひかえめに加熱します。
	かき揚げ	常温·冷蔵	手動で加熱します。		2個(140g)	ウォーターオーブン·予熱なし→180℃	約12分	角皿+アミを下段	水位1以上	●焦げやすいので、ひかえめに加熱する。
	から揚げ	常温·冷蔵	6 サックリあたため→弱◀	100～600g	200g	ウォーターオーブン·予熱なし→180℃	約14分	角皿+アミを下段	水位1以上	———
			あたため・スタート	100～200g		レンジ600W	約1分20秒	—	—	●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。
		冷凍	6 サックリあたため[冷凍]	100～600g		ウォーターオーブン·予熱なし→180℃	約18分	角皿+アミを下段	水位1以上	———
	とんかつ・コロッケ	常温·冷蔵	6 サックリあたため ※カットしたとんかつ→弱◀	100～600g	200g	ウォーターオーブン·予熱なし→180℃	約16分	角皿+アミを下段	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。
			あたため・スタート	100～400g		レンジ600W	約50秒	—	—	———
	調理済みお弁当用フライ	冷凍	6 サックリあたため[冷凍]→弱◀	80～300g(1個20～35g)	120g (1個20～35g)	ウォーターオーブン·予熱なし→180℃	約15分	角皿+アミを下段	水位1以上	———
			急ぐときは手動レンジで加熱します。			レンジ600W	約1分40秒	—	—	———
	フライドポテト	常温·冷蔵	6 サックリあたため→弱◀	100～200g	100g	ウォーターオーブン·予熱なし→180℃	約14分	角皿+アミを下段	水位1以上	———
			急ぐときは手動レンジで加熱します。			レンジ600W	約50秒	—	—	●耐熱性の皿に広げてのせる。
	骨付きフライドチキン	常温·冷蔵	6 サックリあたため	100～400g	2個(200g)	ウォーターオーブン·予熱なし→180℃	約16分	角皿+アミを下段	水位1以上	———
			急ぐときは手動レンジで加熱します。			レンジ600W	約1分40秒	—	—	———
焼き物・パスタ類	焼き魚	常温·冷蔵	6 サックリあたため	100～300g	2切れ(200g)	ウォーターオーブン·予熱なし→180℃	約16分	角皿+アミを下段	水位1以上	———
			あたため・スタート	1～2切れ(1切れ100g)		レンジ600W	約50秒	—	—	———
	うなぎのかば焼き (あたため)	常温·冷蔵	6 サックリあたため→弱◀	1～4切れ(1切れ80g)	2切れ(160g)	ウォーターオーブン·予熱なし→180℃	約14分	角皿を下段	水位1以上	●角皿にクッキングシートを敷いて並べる。 ※表示部にはアミが表示されますが、このメニューでは使いません。
			あたため・スタート			レンジ600W	約50秒	—	—	●皮を下にして耐熱性の皿にのせる。
	焼きとり	常温·冷蔵	6 サックリあたため→弱◀	100～300g	6本(150g)	ウォーターオーブン·予熱なし→180℃	約14分	角皿+アミを下段	水位1以上	———
			あたため・スタート	2～6本(150gまで)		レンジ600W	約50秒	—	—	———
	ハンバーグ (すでに焼いてあるもの)	常温·冷蔵	あたため・スタート →▶強	1～4個(1個90g)	2個(180g)	レンジ600W	約1分20秒	—	—	———
		冷凍	2 冷凍食品あたため→▶強				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。
	パスタ・焼きそば	常温·冷蔵	あたため・スタート	100～200g	1人分(200g)	レンジ600W	約1分20秒	—	—	●加熱後、混ぜる。
		冷凍	2 冷凍食品あたため	パスタ1人分(180～380g) ※1人分が360g以上のときは▶強 焼きそば1人分(200～300g)	1人分(300g)		4～5分	—	※①	※② ●加熱後、すぐにかき混ぜる。
汁物·カレー·シチュー	みそ汁	常温·冷蔵	あたため・スタート →▶強	1～2杯	1杯(150mL)	レンジ600W	約1分10秒	—	ラップ有	●加熱前、加熱後に、かき混ぜる。
	カレー・シチュー	常温·冷蔵	あたため・スタート →▶強	200～400g	1人分(200g)	レンジ600W	約1分50秒	—	ラップ有	●加熱前、加熱後に、かき混ぜる。
		冷凍	手動レンジで加熱します。				約5分			●底の平らな浅い容器に入れる。 ●加熱後、かき混ぜる。
	レトルトカレー	常温	まかせて調理　蒸す·ゆでる	1～2袋(1袋200g)	1袋(200g)	蒸し物	約15分	角皿+アミを上段	水位2	※レトルトパックはレンジ加熱では、絶対にしないでください。
			あたため・スタート →▶強	200～400g		レンジ600W	約1分50秒	—	ラップ有	●耐熱容器に移し替える。●加熱前、加熱後に、かき混ぜる。

加熱早見表

●食品の種類·加熱前の温度·食材の鮮度·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 もくじ 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。
●メニューにより複数の加熱方法を記載している場合があります。好みに合わせて使い分けてください。

あたためる

メニュー名	加熱前の状態	加熱方法 自動加熱 加熱方法	自動加熱 分量	手動加熱 分量	手動加熱（手動調理を押して、加熱の種類を選びます） 加熱方法	目安時間	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
調理済加工食品 たこ焼き	冷凍	6 サックリあたため[冷凍]	80～300g	8個(160g)	ウォーターオーブン·予熱なし→180℃	約18分	角皿+アミを下段	水位1以上	―――
		急ぐときは手動レンジで加熱します			レンジ600W	約3分20秒	―	―	―――
調理済加工食品 たい焼き・今川焼き	常温·冷蔵	6 サックリあたため	1～4個(1個80g)	2個(160g)	ウォーターオーブン·予熱なし→180℃	約16分	角皿+アミを下段	水位1以上	―――
		急ぐときは手動レンジで加熱します			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。
	冷凍	6 サックリあたため[冷凍]	1～4個(1個80g)		ウォーターオーブン·予熱なし→180℃	約18分	角皿+アミを下段	水位1以上	―――
		急ぐときは手動レンジで加熱します			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。
調理済加工食品 惣菜の缶詰（さんまのかば焼き・焼きとりなど）	常温	7 しっとりあたため→弱◀	1～2缶(1缶80～100g)	1缶(100g)	蒸し物	約11分	角皿+アミを上段	水位2	●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。 ※加熱後、角皿を取り出す際、缶詰がすべりやすいので注意してください。

焼く

メニュー名	加熱前の状態	自動加熱 加熱方法	自動加熱 分量	手動加熱（手動調理を押して、加熱の種類を選びます） 分量	加熱方法	目安時間	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
もち	常温	手動で加熱します		4個（1個50g）	グリル·予熱なし	13～14分	角皿を下段	―	●クッキングシートを敷いた角皿に並べる。 ※クッキングシートの代わりに、シリコーン樹脂加工された「くっつきにくいホイル」と称されているものを敷いてもよいでしょう。 ※ふくれてくればできあがりです。トースターのような焼き色はつきません。
	冷凍					14～15分			
焼きなす	常温	手動で加熱します		4本（1本100g）	ウォーターオーブン·予熱なし→250℃	25～28分	角皿を下段	水位1以上	●皮に数ヶ所穴をあけ、角皿に並べる。加熱後水に取って皮をむく。

下ごしらえ

メニュー名	自動加熱 加熱方法	自動加熱 分量	手動加熱（手動調理を押して、加熱の種類を選びます） 分量	加熱方法	目安時間	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
ほうれん草	9 蒸し青野菜	100～300g	200g	蒸し物	約10分	角皿+アミを上段	水位2	●太い根には十字の切りこみを入れる。 ●加熱後、アク抜きと色止めのためにすぐに水に取る。 ●レンジで加熱するときは、葉と茎を交互にしてラップで包み、皿にのせる。
	4 ゆで葉菜(レンジ)			レンジ600W	約2分30秒	―	ラップ有	
ブロッコリー	9 蒸し青野菜→▶強	100～400g	200g	蒸し物	約13分	角皿+アミを上段	水位2	●小房に分ける。 ●レンジで加熱するときは、ラップで包み、皿にのせる。
	4 ゆで葉菜(レンジ)			レンジ600W	約2分30秒	―	ラップ有	
アスパラガス	9 蒸し青野菜	100～400g	200g	蒸し物	約10分	角皿+アミを上段	水位2	●根元のかたい皮を取る。 ●レンジで加熱するときは、穂先と根元を交互にしてラップで包み、皿にのせる。
	4 ゆで葉菜(レンジ)			レンジ600W	約1分50秒	―	ラップ有	
大根	10 蒸し根菜	100～400g	400g	蒸し物	約20分	角皿+アミを上段	水位2	●厚さ1cmの輪切りにする。
	5 ゆで根菜(レンジ)	100g～1kg		レンジ600W	約7分30秒	―	ラップ有	●大きさをそろえて切り、皿にのせる。
にんじん·ごぼう	10 蒸し根菜	100～400g	200g	蒸し物	約20分	角皿+アミを上段	水位2	●厚さ1cmに切る。
	5 ゆで根菜(レンジ)			レンジ600W	約5分30秒	―	ラップ有	●野菜がつかるぐらいの水（200gに対して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。
じゃがいも	10 蒸し根菜→▶強	150g～1kg	1個（150g）	蒸し物	約26分	角皿+アミを上段	水位2	●1切れが3～4cm角の大きさになるように切る。（丸ごとは、加熱されにくいため、できません）
	5 ゆで根菜(レンジ) ※丸ごとするとき→▶強	100g～1kg		レンジ600W	約4分	―	ラップ有	●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。
さつまいも	10 蒸し根菜→▶強	150g～1kg	1本（250g）	蒸し物	約26分	角皿+アミを上段	水位2	●1切れが4～5cm角の大きさになるように切る。 ●丸ごと加熱するときは、ふかしいも（46ページ）を参照。
	5 ゆで根菜(レンジ) ※丸ごとするとき→▶強	100g～1kg		レンジ600W	約5分30秒	―	ラップ有	●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。
かぼちゃ	10 蒸し根菜	100～400g	400g	蒸し物	約20分	角皿+アミを上段	水位2	●3～4cm角に切る。
	4 ゆで葉菜(レンジ)			レンジ600W	約4分30秒	―	ラップ有	●大きさをそろえて切り、皿にのせる。

COCORO KITCHEN

COCORO KITCHEN レシピサービス

メニュー集に掲載のレシピをはじめ、季節のお料理からお菓子・パンまで多数のレシピをご紹介しています！
サイトにログインし、ご使用の機器を登録すると各家庭にあったおすすめメニューの提案や人気メニューなどが確認できます。



◀サイトはこちら
https://cocoroplus.jp.sharp/kitchen/recipe/



表紙メニューについて

ラム肉と野菜のグリル

ラム肉と好みの野菜を器に入れて、あとはヘルシオにおまかせ！
ちょっとしたハレの日メニューも、ヘルシオのまかせて調理があれば手軽にお作りいただけます。

※レシピは上記「COCORO KITCHEN レシピサービス」よりご確認ください。

■QRコードについて　スマートフォンやタブレット端末のバーコードリーダーで読み取ってください。誘導されるサイトおよび動画の視聴は無料ですが、通信料金はお客様のご負担になります。QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

HEALSIO ヘルシオ　ヘルシオロゴおよびヘルシオ、HEALSIOは、シャープ株式会社の商標です。

シャープ株式会社　本　社　〒590-8522 大阪府堺市堺区匠町1番地

AX-RA20シリーズ
TCADCB356WRRZ 21F－G ①