

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



# クックブックもくじ

まず、8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

144 ページ ~ 153 ページ

#### あたためる

コンビニ弁当、  
冷凍ごはん 他

ページ

144



天ぷら、  
うなぎのかば焼き、..... 146  
市販品 他



#### 焼く

トースト、もち 他

148



#### 生ものを解凍する

肉類、魚介類

ページ

150



#### 蒸す・ゆでる

野菜、いも、卵 他

150



#### 季節の食材

枝豆、栗 他

152



## カンタン焼き・蒸し

●【自動メニュー】2メニュー 【掲載】2メニュー

● カンタン焼き ..... 9

● カンタン蒸し ..... 11

## 焼き・蒸し同時メニュー

●【自動メニュー】18メニュー 【掲載】14メニュー

焼き・蒸し同時メニューのご紹介 ..... 13

■ から揚げ&蒸し野菜 ..... 14

● から揚げ\* & 蒸し野菜\* & ゆで卵\* ..... 14

● えびのサラダ ..... 15

● きのことさけのサラダ ..... 15

タルタルソースバリエーション ..... 15

■ 焼き魚&茶わん蒸し ..... 16

● 焼き魚\* & 茶わん蒸し\* ..... 16

● さわらの塩焼き ..... 17

● さけのムニエル ..... 17

● たいの姿焼き ..... 17

● カンタン煮物(白菜とツナのしょうゆ煮)\* ..... 17

■ 春巻き&シュウマイ ..... 18

● 春巻き\* & シュウマイ(手作り)\* ..... 18

■ 焼きそば&蒸し野菜 ..... 20

● 焼きそば卵のせ&蒸し野菜\* ..... 20

■ そうざい天ぷら&ゆでめん ..... 21

● 天ぷらうどん ..... 21

● 天ぷらそば ..... 21

■ カンタンスイーツ ..... 22

● アップルケーキ&なめらかプリン\* ..... 22

● にんじんケーキ ..... 22

● ブラウニー ..... 22

● チョコバナナケーキ ..... 23

● オムレット ..... 23

● いもまんじゅう ..... 23



# スピード100メニュー

●【自動メニュー】100メニュー 【掲載】100メニュー

## スピード100メニューのご紹介

スピード <b>焼き</b>	24
● 豚肉のピカタ	
● 豚ヒレ肉のねぎマヨ焼き	26
● アボカドの肉巻き	
● えのきの肉巻き	
● トマトの肉ロール	
● 豚肉のれんこん巻き	27
● コチュマヨ風味の野菜肉巻き	
● 豚肉の南蛮酢あえ	
● お手軽チンジャオロースー	
● しそ巻きつくね	28
● 肉みそ	
● 肉巻きポテト	
● ハムバーグ	
● 鶏のマスタード焼き	29
● ひと口油淋鶏(から揚げの甘酢がけ)	
● 鶏のふりかけ焼き	
● 鶏となすのオイスターソース炒め	
● 鶏のケチャップ炒め	30
● 鶏のピザソース焼き	
● ささ身の明太マヨ焼き	
● ささ身のごま焼き	
● 砂肝のホイル焼き	31
● 鶏とひじきののり焼き	
● あじのピカタ	
● いわしの青じそ梅焼き	32
● オイルサーディンのパン粉焼き	
● さけの香草パン粉焼き	
● サーモンとトマトのバジルソース	
● さばのカレー揚げ	33
● さわらの利休焼き	
● たらの磯辺焼き	
● まぐろとねぎの串焼き	
● いかの姿焼き	34
● いかのマヨみそ焼き	
● えび春巻き	
● えびのベーコン巻き	
● えびのグリル	35
● ほたてともやしのホイル焼き	
● シーフードのチリソースあえ	

● れんこんのツナのせ焼き	
● 大根のゆずこしょう焼き	37
● おさつスティック	
● トマトと大豆のキーマカレー	
● かぼちゃのチーズ焼き	
● 油揚げのキャベツ巻き	
● ごぼうと大豆の甘辛焼き	38
● しいたけのキムチチーズ焼き	
● 肉じゃがコロッケ	
● ポテトチーズ焼き	
● じゃがいものガレット風	
● なすの揚げびたし	39
● なすのコチュジャン焼き	
● ピーマンのファルシー	
● シュウマイのケチャップあん	
● 焼きりんごのアイス添え	41
● パパッとラザニア	
● ひと口ウインナーロール	
● 厚揚げのみそ焼き	
● 厚揚げの梅マヨ焼き	
● はんぺんの磯辺焼き	42
● かにかま入り卵焼き	
● ポテサラのサモサ風	
● ゆずみそ焼きおにぎり	
● 納豆いなり	
● 牛むすび	43
● ツナマヨおにぎり	
● フレンチトースト	



◆カタログなどに記載の自動メニュー数245メニューとは、自動加熱(サックリ解凍、全解凍、牛乳、酒、好みの温度あたため、冷凍食品(市販品)、サックリあたため、しっとりあたため、焼きたてパンあたため、蒸し野菜、スピード焼き蒸し同時の計11メニュー)ともくじのメニュー名に●印が付いている234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348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)は含んでいない数です。

## スピード100メニュー

スピード蒸し	
● 豚とキャベツの酢みそ蒸し	44
● 豚の梅蒸し	
● オクラのたらこ肉巻き	
● 皮なしシュウマイ	
● スパイシーソーセージ	45
● 鶏と白菜の蒸し物	
● さけと野菜の紙包み蒸し	
● 白身魚のれんこん蒸し	46
● いかとチンゲン菜の蒸し物	
● あさりのトマト蒸し	
● えびとアスパラのさっぱり蒸し	
● えびのチリソース	47
● かきの蒸し物	
● ほたてとえびの洋風蒸し	
● ほうれん草と厚揚げのあえ物	
● かぶのそぼろあえ	49
● 小松菜と桜えびの煮びたし	
● 卵入りトマトスープ	
● アスパラぎょうざ	
● きのことあん	50
● きのことニラのマヨみそあえ	
● 蒸しベーコン巻き	

● ピリ辛大根	
● もやしチーズ	51
● 野菜とベーコンの串蒸し	
● 蒸し野菜のチーズフォンデュ	
● ナムルの盛り合わせ	52
● 春雨サラダ	
● にんじん&ウインナーのサラダ	
● 巣ごもり卵	
● 麩の卵とじ	53
● ひとり焼きとりどん	
● おやつバーガー	



## 焼き物・ノンフライ

\*フライに関する「よくあるご質問」は、  
54ページ

●【自動メニュー】28メニュー 【掲載】63メニュー

「焼き物・ノンフライ」のコツとポイント	54
フライに関する「よくあるご質問」	
● 鶏の照り焼き	
● 焼きとり	55
● ピリ辛チキン	
● 鶏のねぎみそ焼き	56
● 鶏のトマトソースがけ	
● チキンステーキ	
タンドリーチキン	57
手羽元の香り焼き	
手羽先の黒酢焼き	
鶏のもも焼き(オレンジソース)	
鶏のもも焼き(レモンガーリック)	58
シーザーサラダ	
● グラタン(マカロニグラタン)	59
● 海の幸の豆乳グラタン	60
● ドリア	
ハンバーグ	
ハンバーグ* & 添え野菜 & ゆで卵*	61
豆腐ハンバーグ	

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)	62
白ねぎの和風ロール	
豚肉のしょうが焼き	
スベアリの黒酢風味	63
焼き豚	
ローストボークのハーブマリネ焼き	
ローストビーフ	64
ローストチキン	
焼きかぼちゃのコロコロサラダ	65
ピンチョス	
焼き野菜サラダ	
焼きそば	66
塩カルビ焼きそば	
● 焼きいも	
● バイクドポテト	67
● 焼きなす	



## 焼き物・ノンフライ

「焼き魚」のコツとポイント	68
● 塩ざけ・● 塩さば	
● あじの開き	
● さんまの開き	
ぶりの照り焼き	69
さわらのみそ漬	
たいのみそ漬	
● さんまの塩焼き	
● さばの塩焼き	70
海の幸のホイル焼き	
● から揚げ(鶏もも肉)	
[市販のから揚げ粉を使わないで作るとき]	71
● から揚げ(手羽元)	
● から揚げ(豚肉)	72
から揚げ* & 焼き野菜 & トマトソース	
● ポテトコロツケ	
こんがりパン粉	73
● とんかつ	
● アスパラの肉巻きフライ	74
● 明太子フライ	

● えびフライ	
● かきフライ	75
● いわしのフライ	
春巻き(豚ひき肉)	
春巻き(ツナ)	76
梅じそ味*	
酢豚	
フライドポテト	77
揚げシュウマイ	



## ゆで・蒸し物・煮物・ごはん

【自動メニュー】18メニュー 【掲載】42メニュー

「ゆで・蒸し物」のコツとポイント	
● ゆで卵	78
● ゆで卵* & 冷凍ごはん* レトルトカレー*	
● ブロッコリー & アスパラのサラダ	79
● ミモザサラダ	
● 根菜のサラダ	80
じゃがいもの薬味あえ	
ポテトサラダ	81
マカロニサラダ	
● 手作りシュウマイ	82
● しいたけシュウマイ	
● 肉団子のもち米蒸し	83
● 小籠包	
● 手作り中華まん	84
● カンタン中華まん	
手作り豆腐	85
[ごま風味* / そのまま温奴* / 梅風味* / トウモロコシ*]	
あさりの酒蒸し	
たらちのちり蒸し	86
たいの姿蒸し	
● 茶わん蒸し	
● 茶わん蒸し(洋風)	87
● 温泉卵	

鶏のやわらかハム	88
蒸し鶏のサラダ仕立て	
蒸し鶏ののりソースがけ	
キャベツと蒸し鶏の中華風	89
もやしと豚の蒸し物	
「煮物」のコツとポイント	
肉じゃが	90
里いもの煮物	
かぼちゃの煮物	
ひじきの煮物	
切り干し大根の煮物	91
かれいの煮つけ	
ビーフシチュー	
黒豆	92
昆布豆	
● さんまの骨までやわらか煮	
● いわしの骨までやわらか煮	
● さんまの骨までやわらか煮(トマト風味)	93
[さんまの骨までやわらか煮と同時に煮豆もできて便利です!]	
● 手羽先のやわらか煮	
赤飯	94
山菜おこわ	
ごはん	95
おかゆ	

# セットメニュー

●【自動メニュー】48メニュー 【掲載】67メニュー

## ■モーニングセット

- トースト&目玉焼き&ベーコン巻き ..... 96
- りんごトースト&ポテトサラダカップ ..... 96
- 卵とウインナーのロールサンド ..... 96
- トースト\* ..... 96

## ■お弁当セット(組み合わせ自在)

- 鶏そぼろ ..... 97
- いり卵 ..... 97
- ささ身ロール ..... 97
- [チーズ\* / アスパラガス\* / 梅おかか\*] ..... 97
- チンゲン菜のじゃこあえ ..... 97
- ウインナーのマヨネーズ焼き ..... 97
- ハムエッグ ..... 97
- 豚肉の甘辛炒め ..... 97
- 肉巻きブロッコリー&トマト ..... 98
- かぼちゃサラダ ..... 98
- 鶏マヨグラタン ..... 98
- 冷凍ハンバーグ ..... 98
- 冷凍春巻き ..... 98
- 豚肉と高菜の混ぜごはん(具) ..... 98
- まいたけのきんぴら ..... 98
- タラモサラダ ..... 98
- セサミチキン ..... 98
- カンタンチンジャオ ..... 98
- エリンギのベーコン巻き ..... 99
- 油揚げのチーズ巻き ..... 99
- 焼き魚3種 ..... 99
- [塩ざけ\* / さわらのみそ漬け\* / さばのマヨネーズ焼き\*] ..... 99
- にんじんのきんぴら ..... 99

## ■めんセット

- スパゲティ&市販ソース\* ..... 100
- ナポリタン ..... 100
- きつねうどん ..... 101
- カレーうどん ..... 101

## ■ごはん&おかず

- ごはん\* & 焼きなす\* & さばのみそ煮 ..... 102
- ごはん\* & 肉じゃが\* ..... 102
- ごはん\* ..... 103
- どんぶりごはん\* ..... 103

## ■サクリ天ぶらセット

- きのこのホイル焼き ..... 104
- ブルスケット風 ..... 104
- 彩り野菜のチーズ焼き ..... 104
- 長いもカナッペ風 ..... 104
- 野菜の焼きびたし ..... 104
- 白菜とツナのしょうゆ煮 ..... 104
- フレンチフライ ..... 104
- 焼き野菜サラダ ..... 105
- 焼きなます ..... 105
- 焼きオクラのおひたし ..... 105
- パプリカのあえ物 ..... 105
- 大根とベーコンのサラダ ..... 105
- かぼちゃのきんぴら ..... 105
- じゃこピーマン ..... 105

## ■ヘルシー食セット

- ヘルシー串焼き&蒸しキャベツ ..... 106
- 肉巻き&焼き野菜&キャベツサラダ ..... 108
- さけの香味蒸し&きのこのおひたし ..... 109
- 鶏のごま衣から揚げ&焼き野菜 ..... 109
- 鶏のマーマレード蒸し&なめこ茶わん蒸し ..... 110
- 焼き肉サラダ&大学いも風あえ物 ..... 110
- 鶏だんごの中華あんかけ&サラダ ..... 111
- たいのレモン蒸し&昆布のピリ辛あえ ..... 111
- カレービーンズ&長いものグリル ..... 112
- 牛肉のチャブチェ&二色ナムル ..... 112





## 美容サポートメニュー

●【自動メニュー】1メニュー 【掲載】13メニュー

■美容サポートメニュー	113
美肌サポート	
手羽先のコラーゲンスープ	114
手羽先の甘辛焼き	
ビタミンサラダ	115
トマトのグリル	
若々しさサポート	
シーフードサラダ	116
いかの塩こうじ蒸し	
いかときゅうりの冷菜	
豚ヒレ肉のカレー焼き	
焼きりんご	117
●茶わん蒸し(チーズ風味)	

おなかすっきりサポート	
ボークビーンズ	118
ひじきと大豆の煮物	
おからコロッケ	



## お菓子・パン

●【自動メニュー】19メニュー 【掲載】47メニュー

「お菓子作り」のコツとポイント	119
●チョコレートケーキ	
●スポンジケーキ	120
●2段ケーキ	121
●シフォンケーキ	122
[●マール／●紅茶／●ココア／●抹茶]	
ロールケーキ	123
[ココア／抹茶]	
マドレーヌ	124
パウンドケーキ	
アップルパイ	125
ココアチーズケーキ	
クッキー(型抜きクッキー)	126
チョコチップクッキー	127
アイスボックスクッキー	
●シュークリーム	128
●エクレア	129
●パイシュー	
プリン(なめらかタイプ)	
豆乳プリン(なめらかタイプ)	130
プリン	
大学いも	131
スイートポテト	
蒸しパン	
野菜ジュースの蒸しパン	132
揚げパン	

おはぎ	133
桜もち	
●ドライフード(セミドライ)	134
●ドライフード(チップス)	
●ドライフード(おつまみ)	135
ホワイトソース	
カスタードクリーム	136
いちごジャム	
「パン作り」のコツとポイント	137
食パン	
●ロールパン	138
●あんパン	139
●ウイナーロール	
フランスパン(バゲット)	140
[ブール／クッペ]	141
●ピザ(レギュラー)	
[ツナトマト＊／たらこ＊／キムチ＊]	142
ピザ(市販品)	
●ピザ(クリスピー)	143
[生ハムとルッコラ＊／アンチョビと野菜＊]	



## さくいん \*50音順のさくいんです。

クックブックさくいん	154
------------	-----

# クックブックの料理をお作りになる前に

## 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。

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。

## 作り方文章中のことは

- 手動でするときは  
手動加熱ですときの目安です。

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

※手動加熱できないメニューは、**手動ですときは**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。



## カロリーダウン

## 鶏の照り焼き

焼き上げ アミ1枚 目安時間 約12分 水タンクの水位 1以上

約8kcal減  
約250kcal

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。
- 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分漬けておく。
- 4 鶏肉の皮を上にして調理網の中央寄りにのせる。

8 鶏の照り焼き(分量を合わせる)

回転つまみを回して「8-4人分」にします

→スタート

手動ですときは:下段に入れ、48ウォーターグリル・予熱なしで16~20分(2人分は14~18分)  
※自動加熱とは棚位置が異なります

## 加熱時間の目安

自動加熱(この場合 8 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。

## 自動でできる分量の範囲

※印の分量が自動でできます。この場合は全材料を半量にします。

- 人数分を選ぶ画面がないメニューは、選択する必要はありません。

- メニューにより、☒ (弱)、☒ (強)を押すものがあります。

## 食品の出し入れ

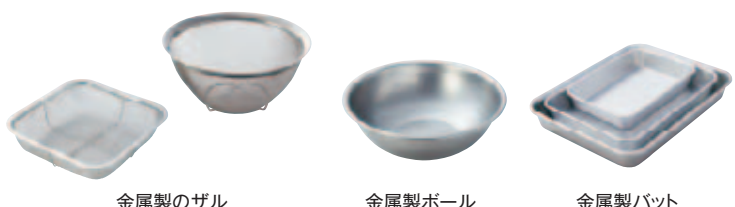
予熱完了後や加熱後は、食品や付属品、庫内が熱くなっていますので、付属のミトンなどを使ってください。

## 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。

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。

**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。



金属製のザル

金属製ボール

金属製バット

## 〔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).....ミモザサラダ79ページ
	●直径約22.5cm高さ9cm(写真右).....もやしと豚の煮し物89ページ
	●直径約15cm高さ5cm.....ビタミンサラダ115ページ
金属製ボール	●直径約24cm高さ9cm(写真).....「煮物」のコツとポイント90ページ
	●直径約21cm高さ9cm.....ごはん&おかず102ページ
金属製バット	●約27×21cm高さ3.5cm(写真大).....赤飯94ページ
	●約24×18cm高さ3cm.....シーフードサラダ116ページ
	●約19×13cm高さ3cm(写真小).....マカロニサラダ81ページ

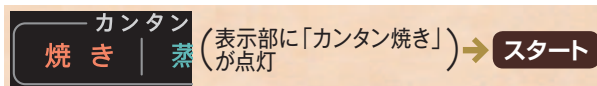


# カンタン焼き

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11分、 (強)で約15分の目安時間になります。
- 手動でするときは、角皿を下段に入れ、48ウォーターグリル・予熱なしで17~20分を目安に加熱してください。
- ※自動加熱とは棚位置が異なります。

## 使いこなしのポイント

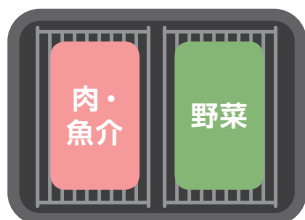
- 食材の種類や分量、1個当たりの大きさや厚みなどによって仕上がりが変わります。スタート後の仕上がり調節や加熱後の延長で調節してください。
- 下味をつける場合、しょうゆやみりんなどの調味料は塩に比べて焦げやすくなります。

## 食材や分量は?

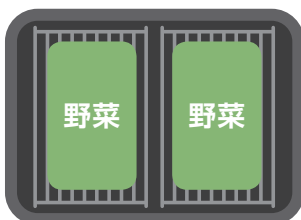
### 調理網にゆったり置ける量で

- 下記「食材例と分量の目安」と「組み合わせパターン①~③」10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①~③」を組み合わせず単品で加熱する場合は、スタート後30秒以内に、「 (弱)」を押します。
- ※食材の種類や分量などにより仕上がりが変わりますので、加熱後、延長で調節してください。

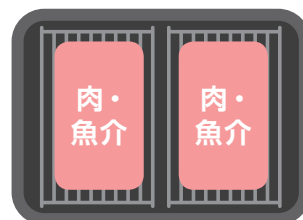
#### 組み合わせパターン①



#### 組み合わせパターン②



#### 組み合わせパターン③



## 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て売られている鶏肉…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
- パプリカ…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・ししとう・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、ししとう、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。  
トウバンジャン
- ボン酢に豆板醤、ごま油を加えて中華風。
- 大根おろしとめんつゆで和風。
- 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、にんじんをパプリカ、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**

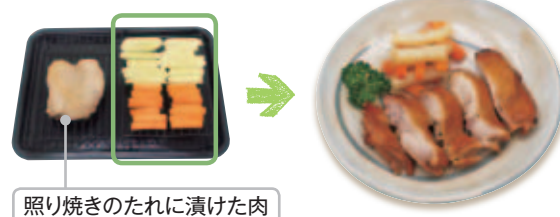


#### 野菜のバリエーション

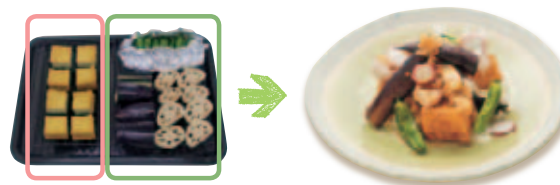
肉を鶏肉に、野菜を玉ねぎ、アスパラガス、にんじんに代えて  
**鶏肉と野菜のドレッシングあえ**



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  
**厚揚げのおろしボン酢かけ**



## 組み合わせパターン②

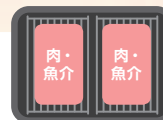


### 野菜がメインのヘルシーメニュー

#### ●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、きのご類、オクラ、ししとう、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。



# カンタン蒸し

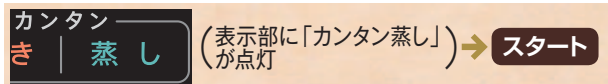
組み合わせ自由に、複数の食材を同時に蒸すことができます。

## 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8分、▲(強)で約13分の目安時間になります。
- 手動でするときは、46蒸し物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

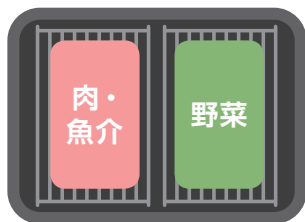
- 食品が重なっていると加熱されにくくなります。また、食材の種類、形状などによって仕上がりが変わってきます。様子を見ながら加熱し、加熱が足りないときは、**延長**で加熱を足すなどしてください。
- 細かく切った場合は、市販の金属製のザルやバットを使うと便利です。  
※加熱後、角皿を取り出す際、金属製のザルやバットがすべりやすいのでご注意ください。

## 食材や分量は？

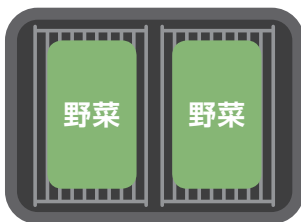
### 調理網全体にゆったりまんべんなく置ける量で

- 下記の「食材例と分量の目安」や「組み合わせパターン①～③」(12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。

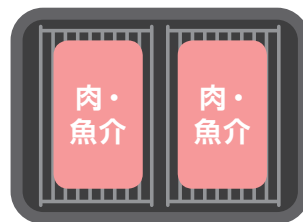
#### 組み合わせパターン①



#### 組み合わせパターン②



#### 組み合わせパターン③



## 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



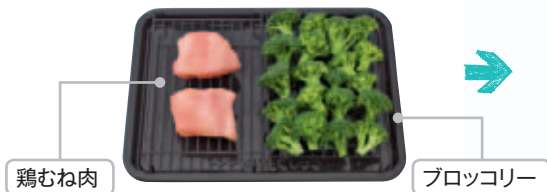
## 組み合わせパターン①

肉・魚介

野菜

### 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

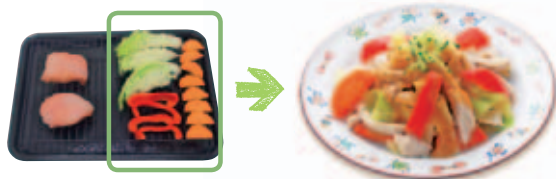


便利な「かけだれ」バリエーション

- 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



蒸し野菜に肉をのせて  
豚バラ薄切り肉100gに砂糖、しょうゆ、青ねぎ各大さじ1を混ぜたものをアルミホイルで作った型に入れる。

#### 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



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



白ねぎ、にんじん、もやし

中華ドレッシングをかけて

## 組み合わせパターン②

野菜

野菜

### 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

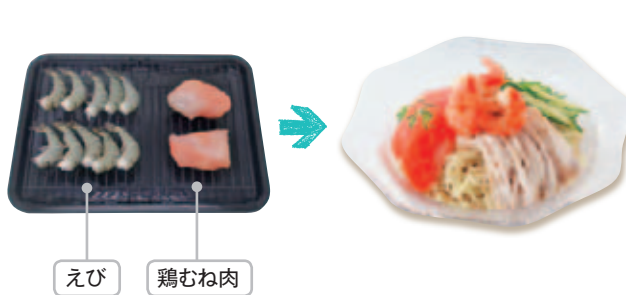
## 組み合わせパターン③

肉・魚介

肉・魚介

### お料理の下ごしらえにも便利!

#### ●冷やし中華の具



えび

鶏むね肉



# 焼き・蒸し同時メニュー

焼き料理と蒸し料理が同時にできて、スピーディにバランスの取れた献立が整います。

さばの塩焼きと一緒に  
茶わん蒸しもできて  
和風の食卓のできあがり!!



上段



下段

たいの姿焼きと  
茶わん蒸しと  
赤飯も

一緒にできます!!



## 32 焼き魚 & 茶わん蒸し



16ページ

## 35 そうざい天ぷら & ゆでめん



21ページ

そうざいの天ぷらと  
ゆでめんとだしの  
あたためが一緒にできて  
天ぷらうどんの完成!!



上段



下段

※角皿にのせずに庫内に置きます。

●スピード100メニューの「スピード焼き」と「スピード蒸し」を組み合わせた同時加熱もできます。詳しくは25ページ参照

### 焼き・蒸し同時メニューのポイント

- 過熱水蒸気をコントロールして、焼き料理(上段)は、こんがり焼き色をつけ、蒸し料理(下段)はしっとり仕上げます。
- 各ページのバリエーションのメニューと組み合わせを变えることもできます。
- 焼き・蒸し同時メニューは、自動加熱のみです。手動加熱ではできません。
- 焼き料理、蒸し料理を単独で加熱する場合は、各ページの「ポイント」をご覧ください。  
※付属品や棚位置などが「焼き・蒸し同時メニュー」での方法とは異なる場合があります。
- 加熱を追加したいときは
  - ・焼き料理は加熱後に、蒸し料理(下段)を取り出し、**延長**で追加します。
  - ・蒸し料理は加熱後に、焼き料理(上段)を取り出し、蒸し料理を上段に入れて、手動の蒸し物で様子を見ながら加熱を追加します。





## から揚げ & 蒸し野菜 & ゆで卵

カロリーダウン

焼き蒸し 1/2人分  
上段・角皿・アミ1枚  
下段・角皿  
目安時間 約18分  
水タンクの水位 2に合わせる

約39kcal減  
約421kcal

材料(2人分) 約460kcal☆ 塩分0.8g

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

- A
- パプリカ(ひと口大に切る).....100g
  - ブロッコリー(小さめの房に分ける).....80g
  - アスパラガス(半分に切る).....4本
  - 粗びきウインナー.....4本
  - 卵.....M1個
  - 好みのドレッシング.....適量

\*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。

焼き蒸し 3/4人分  
上段・角皿・アミ2枚  
下段・角皿

1 水タンクに水を入れる。

### から揚げの準備

- 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。  
ビニール袋にから揚げ粉と鶏肉を入れる。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、上段に入れる。  
※角皿にアルミホイルを敷くとお手入れが楽です。

### 蒸し野菜&ゆで卵の準備

- 4 Aを金属製のザルに入れ、もう1枚の角皿にのせ、空いたスペースに卵をのせて下段に入れる。  
※金属製のザルの代わりにクッキングシートにのせてもよいでしょう。



上段



下段

31 から揚げ & 蒸し野菜(分量を合わせる)  
「31-2人分」にします

→ 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、野菜と合わせてサラダにし、ドレッシングをかける。  
※写真は卵の半分をタルタルソースにし、から揚げにかけています。

## から揚げ & 蒸し野菜のポイント

- 4人分のときは、から揚げを調理網2枚の中央寄りにのせます。加熱時間の目安は約20分です。

- 単独で加熱するとき

- ・焼き料理:から揚げ(鶏もも肉) 71ページ参照
- ・蒸し料理:カンタン蒸し 11ページ参照

から揚げバリエーション

上段



から揚げ(豚肉)

72ページ参照



から揚げ(バリエーション)

<アレンジ>71ページ参照

蒸し野菜&ゆで卵バリエーション

下段



えびのサラダ

えび(背ワタを取る) .....6尾  
ブロッコリー(小房に分ける) .....150g  
卵 .....2個

蒸し野菜の材料を代える。

※えびは耐熱性の皿にのせてもよいでしょう。



きのこことさけのサラダ

生さけ(骨なしを2等分に切る) .....80g  
きのこ(小房に分ける) .....100g  
卵 .....2個


蒸し野菜の材料を代える。

※生さけは耐熱性の皿にのせてもよいでしょう。

茶わん蒸しもできます



茶わん蒸し 87、117ページ参照

蒸し野菜とゆで卵を茶わん蒸しに代える。スタート後30秒以内に、仕上がりキーの (強)を押す。

タルタルソースバリエーション

下段で蒸した卵(加熱後、必ず流水につけて充分冷ます)の殻をむいて刻み、塩、こしょう、マヨネーズ適量であえます。から揚げにかけても、蒸し野菜にかけてもお好みで!

いろいろ加えてバリエーションを楽しみましょう!

●玉ねぎ、きゅうり、ピクルス、らっきょう等を刻んで加える。

・玉ねぎの辛味が気になるときは小さめの耐熱容器に入れ、下段の角皿にのせて一緒に加熱すると辛みが柔らぎます。







## 焼き魚 & 茶わん蒸し

焼き魚  
上段・角皿・アミ1枚  
下段・角皿

目安時間  
約 **23** 分

水タンクの水位  
**2**に  
合わせる

材料(2人分) 約304kcal 塩分3.6g

- |  |   |
|--|---|
| <p>さばの塩焼きの場合</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● さば …… 2切れ(1切れ100g)</li> <li>● 塩 …… 適量</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 酒、薄口しょうゆ …… 各少々</li> <li>● えび …… 2尾</li> <li>● かまぼこ …… 2切れ</li> <li>● がんなん(缶詰) …… 4粒</li> </ul>                                |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● 干しいたけ(水でもどす) …… 1枚</li> <li>● 干しいたけのもどし汁 …… 大さじ1</li> <li>● しょうゆ …… 大さじ1/2</li> <li>● 砂糖 …… 大さじ1/2</li> <li>● ささ身 …… 50g</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 卵液</li> <li>● 卵 …… M1個</li> <li>● だし汁 …… 1カップ</li> <li>● 塩 …… 少々</li> <li>● 薄口しょうゆ …… 小さじ1/2</li> <li>● みりん …… 小さじ1</li> </ul> |

\*4人分も自動でできます。

### しいたけを加熱する

- 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 → 45 レンジ 600W → 手動設定  
 → 約50秒 → スタート

- 水タンクに水を入れる。

### 焼き魚の準備

- 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、上段に入れる。



上段

### 茶わん蒸しの準備

- 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。

- 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。

- 蒸し茶わんに具を入れ、卵液を8分目まで注ぎ、アルミホイルでフタをする。



下段

- もう1枚の角皿に7を中央に寄せて並べ、下段に入れる。

32 焼き魚 & 茶わん蒸し(分量を合わせる)  
「32-2人分」にします

→ スタート

## 焼き魚 & 茶わん蒸しのポイント

- 4人分の加熱の目安時間は、約25分です。
- 表示部には調理網1枚が表示されますが、さんまやたいなど、大きな魚は調理網を2枚使います。
- 塩さけ、塩さば、あじの開きは減塩効果があります。
- 「茶わん蒸しのポイント」87ページもご覧ください。
- 茶わん蒸しは、アルミホイルでフタができて便利です。(蒸し茶わんの共フタも使えます。共フタが上段の角皿にあたるときは、角皿にのせずに、庫内中央に置きます)

### 単独で加熱するとき

- ・焼き料理: **さばの塩焼き 70ページ**参照
- ・たいの姿焼きは下段に入れ、手動加熱の48ウォーターグリル・予熱ありで18~20分を目安に様子を見ながら加熱します。
- ・蒸し料理: **茶わん蒸し 87ページ**参照
- ・カンタン煮物(白菜とツナのしょうゆ煮)は上段に入れ、手動加熱の46蒸し物で7~8分を目安に様子を見ながら加熱します。



## 焼き魚バリエーション

上段



### さわらの塩焼き

さばの代わりにさわらの切り身にする。



### あじの開き

69ページ参照  
1~2人分のみです。



### さけのムニエル

生さけ2切れ(1切れ80g)は塩こしょうしてから、薄力粉大さじ1/2をまぶし、調理網に並べてから、バター小さじ1を等分にのせる。

焼き・蒸し  
同時メニュー



### 塩さけ・塩さば

68ページ参照



### さんまの塩焼き

70ページ参照  
[ふり塩の工夫]を参照して手順2まで行い、焼く前にもこのふり塩をします。  
スタート後30秒以内に、仕上がりキーの $\blacksquare$ (強)を押す。

## たいの姿焼き

のお祝い膳もできます



材料(1尾分)

たい.....1尾(500g) 塩.....適量

たいはうろこを取ってエラと内臓を取る。表面に串でたくさん穴を開ける。塩をふって約10分おき、洗って水気をふく。  
魚の表側を上にして油をぬった調理網にのせる。身に塩をふり、背びれと胸びれに多めに塩をしてアルミホイルを巻く。  
※回転つまみを回して「32-4人分」にします。  
※写真のように下段で茶わん蒸し2人分と赤飯2人分を組み合わせることもできます。

## 茶わん蒸しバリエーション

下段



### 茶わん蒸し(洋風)

87ページ参照

茶わん蒸しをおこわ、カンタン煮物、蒸し野菜に代えることもできます。



### おこわ(赤飯・山菜おこわ)

94ページ参照

もち米は1~2人分では1カップ、3~4人分では2カップにし、調理網にはのせずに、角皿にのせて下段に入れる。



### 茶わん蒸し(チーズ風味)

117ページ参照



### カンタン煮物 (白菜とツナのしょうゆ煮)

白菜(ひと口大に切る:180g)と汁気をきったツナ(小1缶80g)、しょうゆ大さじ1を耐熱容器に入れて角皿にのせる。



### 蒸し野菜&ゆで卵

14~15ページの蒸し野菜ができます。

スタート後30秒以内に、仕上がりキーの $\blacksquare$ (弱)を押す。  
上段で「さんまの塩焼き」を加熱するときはできません。





## 春巻き & シュウマイ (手作り)

カロリーダウン

焼き蒸し 1/2人分 上段・角皿・アミ1枚 目安時間 約18分 水タンクの水位 2に合わせる

約45kcal減  
約455kcal

材料(2人分) 約500kcal☆ 塩分1.8g

- ささ身……………2本(100g)
  - 酒、しょうゆ……………各小さじ1/4
  - 青じそ……………2枚
  - しそ梅(チューブ入り)……………適量
  - 春巻きの皮……………4枚
  - 薄力粉、水……………各適量
  - サラダ油……………適量
  - 玉ねぎ(みじん切り)……………50g
  - 片栗粉……………大さじ1
  - 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
  - 豚ひき肉……………150g
  - 塩……………小さじ1/6
- A クッキングシート

\*4人分も自動でできます。

焼き蒸し 3/4人分 上段・角皿・アミ2枚 下段・角皿

1 水タンクに水を入れる。

### 春巻きの準備

2 ささ身は筋を取りのぞき、縦に細長く切って酒としょうゆをかけてしばらくおく。青じそは半分に切る。

3 薄力粉を同量の水で溶く。

4 春巻きの皮に2の青じそとささ身をのせ、しそ梅を絞って包み、巻き終わりを3でとめる。これを4本作る。

5 4の皮にハケでサラダ油をまんべんなくぬって調理網の中央寄りに並べ、上段に入れる。

### シュウマイの準備

6 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。

7 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。

8 シュウマイの上部を水溶き片栗粉に軽くひたす。もう1枚の角皿にクッキングシートを敷いて並べ、下段に入れる。



上段



下段

33 春巻き & シュウマイ(分量を合わせる)  
「33-2人分」にします

→ スタート

※写真は、加熱後に枝豆を飾っています。

## 春巻き & シュウマイのポイント

- 4人分のときは、春巻きを調理網2枚の中央寄りにのせます。加熱の目安時間は、約20分です。
- シュウマイを、すぐに食べないときは、ラップをかけて乾燥を防いでください。

●単独で加熱するとき

・焼き料理:春巻き 76ページ参照

・蒸し料理:手作りシュウマイ 82ページ参照

他にもこんなメニューが組み合わせ自由!

### 春巻きバリエーション

上段



春巻き(豚ひき肉)

76ページ参照



春巻き(ツナ)

76ページ参照

### シュウマイバリエーション

下段



皮なしシュウマイ

45ページ参照



しいたけシュウマイ

82ページ参照



肉団子のもち米蒸し

83ページ参照



小籠包

83ページ参照

### 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。

●シュウマイや小籠包は、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。

焼き・蒸し  
同時メニュー





## 焼きそば卵のせ & 蒸し野菜

焼き 蒸し	上段・角皿	目安時間 約 <b>16</b> 分	水タンクの水位 <b>2</b> に 合わせる
	下段・角皿		

材料(2人分) 約589kcal 塩分4.1g

- 焼きそば用蒸しめん(粉末ソース付き).....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
- A 酢.....小さじ1/2  
水.....120mL  
●卵.....M2個  
●アスパラガス、ブロッコリー、キャベツ(ひと口大に切る).....合計で200g

\*4人分も自動でできます。

**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。

**1** 水タンクに水を入れる。

**■焼きそばの準備**

**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る。肉を写真のように、奥に広げて並べ、**上段**に入れる。  
※角皿にのせる順番を間違えると材料が焦げたり、うまく仕上がらないことがあります。



上段

**■卵と蒸し野菜の準備**

**4** ココット型2個をもう1枚の角皿の手前にのせ、Aを等分に入れてから卵を割り入れ、金属製のザルに入れた野菜ものを**下段**に入れる。



下段

**34** 焼きそば & 蒸し野菜(分量を合わせる)

「34-2人分」にします

→ **スタート**

**5** 加熱後、ココット型の湯を捨てる。焼きそばは、全体をよく混ぜて、めんと粉末ソースをなじませてから卵をのせる。  
※ココット型の湯は熱くなっていますのでミトンを使ってココット型を取り出し、やけどに注意してください。

### 焼きそば & 蒸し野菜のポイント

- 4人分の加熱の目安時間は、約19分です。
- 卵はなくても同じように加熱ができます。
- 単独で加熱するとき  
・焼き料理: **焼きそば** 66ページ参照  
ただし、2人分の加熱時間は約14分にします。  
・蒸し料理: **蒸し野菜** 取扱説明書42~43ページ参照  
・卵は温泉卵 87ページ参照(仕上がりはやや異なります。)

## 他にもこんなメニューが組み合わせ自由!

### 焼きそばバリエーション

上段



### 塩カルビ焼きそば

66ページ参照

ただし、肉は上の写真のように奥にのせる。

### 蒸し野菜バリエーション

下段

野菜をいろいろ代えてどうぞ。

- ズッキーニ、パプリカなど(ひと口大に切る)
- かぼちゃなど(薄切り)





## そうざい天ぷら & ゆでめん

<b>焼き・蒸し</b> 上段・角皿・アミ1枚 めん/だしは庫内に置く	目安時間 約 <b>19分</b>	水タンクの水位 <b>2</b> に 合わせる
---	----------------------	-------------------------------

### 材料(2人分)

●えびの天ぷら	4尾
●ゆでめん(うどん)	2玉
●だし汁	600mL
青ねぎ、かまぼこ	適量

\*1人分も自動でできます。スタート後30秒以内に、仕上がりキーの☑(弱)を押す。

1 水タンクに水を入れる。

### ■そうざい天ぷらの準備

2 えびの天ぷらを調理網に並べ、上段に入れる。



上段

### ■ゆでめんの準備

3 めんは金属製のザルに入れて、水に通してほぐし、水気をきる。深めの耐熱容器2個にだし汁を等分に入れる。

4 3を写真のように庫内(フラットテーブル)に並べる。(角皿は使いません)



庫内  
(フラットテーブル)

**35** そうざい天ぷら & ゆでめん

➔ **スタート**

5 加熱後、めんをだしに入れ、えびの天ぷら、青ねぎ、かまぼこをのせる。

## 他にもこんなメニューが組み合わせ自由!



天ぷらそば

### そうざい天ぷらバリエーション **上段**

- ちくわ天、とり天など

### ゆでめんバリエーション **庫内 (フラットテーブル)**

- 冷蔵のゆでそばなど
- 冷凍のゆでめん(うどん、そばなど)

### そうざい天ぷら & ゆでめんのポイント

- 1人分の加熱の目安時間は、約15分です。
- 加熱するそうざい天ぷらの分量は300gまでを目安にしてください。
- かき揚げは焦げやすいため、一緒に加熱できません。

- 単独で加熱するとき
  - ・そうざい天ぷら: **サクリあたため** 取扱説明書32~33ページ参照
  - ・ゆでめん: **きつねうどん** 101ページ参照





## アップルケーキ & なめらかプリン

焼き  
蒸し

上段・角皿  
下段・角皿

目安時間

約**24**分

水タンクの水位

**2**に  
合わせる

材料 約412kcal(1/8切れと1個) 塩分0.4g  
約20×26×高さ4cmの金属製バット1枚分  
底の直径8cm、高さ4cmのココット型4個分

A	●牛乳	150mL
	●砂糖	35g
B	●生クリーム	70mL
	●卵黄	M2個
	●バニラエッセンス	少々
C	●りんご	1個(300g)
	●レモン汁	少々
	●バター	100g
	●砂糖	80g
	●卵	M2個
	●薄力粉	120g
	●ベーキングパウダー	小さじ2/3
	●牛乳	大さじ2
	クッキングシート	

### ■なめらかプリンの準備

- 1 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】→ **45 レンジ 600W** → 【手動設定】  
→ 約**1分** → **スタート**

- 2 1にBを加え、よく混ぜ合わせて、こす。
- 3 2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。下段に入れる。
- 4 水タンクに水を入れる。

### ■アップルケーキの準備

- 5 りんごは4つ切りにし、芯をとって薄切りにし、レモン汁をふりかけておく。
- 6 金属製バットに薄くバターをぬり、クッキングシートを敷く。
- 7 ボールに柔らかくしたバターと砂糖を入れ、白っぽくなるまで練り混ぜ、溶いた卵を少しずつ加えてしっかり混ぜる。
- 8 7にCを合わせてふるい入れ、ダマが残らないようにサックリと混ぜる。牛乳を加え、手早く混ぜ合わせる。
- 9 8を6に入れて表面をならし、5のりんごを並べる。
- 10 9を上段に入れる。



上段

【36 カンタンスイーツ】→ **スタート**

- 11 加熱後、なめらかプリンは粗熱を取り、冷蔵庫で冷やす。

## カンタンスイーツのポイント

- 蒸しスイーツを準備してから、焼きスイーツを準備します。
- 焼きスイーツのレシピによっては、スタート後**30秒以内に、仕上がりキーの☑(弱)**を押します。(加熱の目安時間 約21分)
- 焼きスイーツはしっとりとした焼き上がりになります。
- 「いもまんじゅう」以外の蒸しスイーツは角皿のやや手前寄りに並べます。

### ● 単独で加熱するとき

- ・焼きスイーツ: **アップルケーキ、にんじんケーキ、ブラウニー**: 下段に入れ、手動加熱の49オープン1段・予熱ありの160℃で30~40分
- ・チョコバナナケーキ: 下段に入れ、手動加熱の48ウォーターグリル・予熱なしで13~15分
- ・蒸しスイーツ: 蒸しパン **132**ページ参照(いもまんじゅうも、同じ加熱)
- ・オムレット: 上段に入れ、手動加熱の46蒸し物で約8分



## 焼きスイーツバリエーション 上段



### にんじんケーキ

材料(約20×26×高さ4cmの金属製バット1枚分)  
1/8切れ 約230kcal 塩分0.2g

卵	M2個	A	薄力粉	135g
砂糖	80g		ベーキングパウダー	小さじ1 1/3
サラダ油	大さじ3		シナモンパウダー	小さじ2/3
にんじん(すりおろす)	120g			
レーズン	20g			
くるみ(粗く刻む)	50g			

- 1 金属製バットに薄くバターをぬり、クッキングシートを敷く。
- 2 ボールに卵と砂糖を入れて砂糖のザラザラ感がなくなるまでよくすり混ぜ、サラダ油を加えてさらによく混ぜる。
- 3 2にAを合わせてふるい入れ、ダマが残らないように混ぜ合わせる。
- 4 3に、にんじんとレーズンを入れ、混ぜ合わせる。
- 5 1に4を入れて表面をならす。くるみを散らす。



### ブラウニー

材料(角皿1枚) 約478kcal(1/8切れ) 塩分0.7g

バター	200g	ベーキングパウダー	小さじ1
砂糖	180g	卵	M4個
薄力粉	140g	牛乳	大さじ1
ココア	40g	くるみ(粗く刻む)	100g

アップルケーキの7~8と同じ作り方で材料を代える。ココアは薄力粉とともに加える。くるみは牛乳とともに加える。金属製バットは使わず、角皿の内側に薄くバターをぬり、クッキングシートを敷いた角皿全体に広げて表面をならす。スタート後30秒以内に、仕上がりキーの☑(弱)を押す。



## 蒸しスイーツバリエーション 下段



### オムレット

材料(4個分) 約238kcal(1個) 塩分0.3g

ホットケーキミックス	100g	A	ホイップクリーム、好みのくだもの	各適量
牛乳	65~75mL			
卵	M1/2個			
砂糖	10g			

- 1 Aの材料を全て混ぜ合わせ、なめらかにする。
- 2 角皿にクッキングシートを敷き、生地を4等分して円形にのぼす。  
加熱後、ホイップクリームやくだものをはさんで折りまげる。  
＜ポイント＞ラップに生地をのせて折りまげると、生地が割れにくく、成形しやすくなります。



蒸しパン 132ページ参照

### チョコバナナケーキ

材料(20cm角1枚分) 約162kcal(1/8切れ) 塩分0.3g

ホットケーキミックス	150g	バナナ⑥(トッピング用・輪切り)	1本(正味90g)
卵	M2個	チョコチップ	15g

- 1 適当な大きさにちぎったバナナ⑥をビニール袋に入れ、バナナをつぶすようにしてもむ。  
ホットケーキミックスと卵を加え、全体が混ざり合うようにさらにもむ。
- 2 1のビニール袋の角をはさみで切り、クッキングシートを敷いた角皿の上に絞り出し、20cm角になるよう広げる。  
半分にバナナ⑥を並べ、半分にチョコチップを散らす。
- 3 スタート後30秒以内に、仕上がりキーの☑(弱)を押す。



### いもまんじゅう

材料(12個分) 約122kcal(1個) 塩分0.0g

さつまいも(1cm角切り)	1本(250g)	A	薄力粉	60g
レーズン、黒ごまなど	適量		砂糖	50g
			水	大さじ1

- 1 さつまいもは水にさらしてから水気をしっかりきってボールに入れる。Aを加えて混ぜ合わせる。
- 2 1にレーズンや黒ごまを加えて混ぜる。
- 3 角皿に、クッキングシートを敷き、2を12等分して並べる。

# スピード100メニュー

「スピード100メニュー」には、身近な材料を使って**短時間**でおいしく作れる  
「スピード**焼き**」と「スピード**蒸し**」があります。

## スピード**焼き**

約10分※



● さわらの利休焼き



● 豚肉のピカタ など

## スピード**蒸し**

約10分※



● あさりのトマト蒸し



● 皮なしシュウマイ など

## さらにスピードアップ!

※ 仕上がりキーの**☑(弱)**を使って**約8分**で加熱できるメニューもあります。

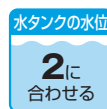
操作は  
カンタン!

1 水タンクに水を入れる。



・「スピード**焼き**」のとき

・「スピード**蒸し**」のとき



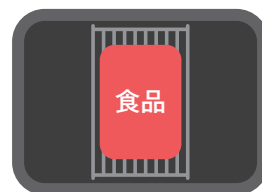
2 食品を調理網にのせる。

**37 スピード焼き** または **38 スピード蒸し** → **スタート**

付属品はどちらも

アミ1枚

上段・角皿



食品は中央にのせます  
(調理網を使わないメニューもあります)

## 「スピード**焼き**」のとき

- 仕上がりキーの**☑(弱)**で約8分、**△(強)**で約12分の目安時間になります。
- 手動ですときは、角皿を下段に入れ、48ウォーターグリル・予熱なしで**13～15分**を目安に加熱してください。
- ※ 自動加熱とは棚位置が異なります。

## 「スピード**蒸し**」のとき

- 仕上がりキーの**☑(弱)**で約8分、**△(強)**で約12分の目安時間になります。
- 手動ですときは、蒸し物で上記の時間を目安に加熱してください。

「スピード**焼き**」または「スピード**蒸し**」のメニューをそれぞれ2種類組み合わせて調理することもできます。

2種類のメニューを並べ、**37 スピード焼き** または **38 スピード蒸し** でスタート後30秒以内に、仕上がりキーの**△(強)**を押します。

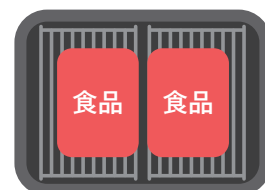
〈「スピード**焼き**」の組み合わせ例〉



しそ巻きつくね 28ページ



厚揚げのみそ焼き 42ページ



食品は角皿の中央寄りにのせます  
(調理網を使わないメニューもあります)

※ 1種類で角皿の半分以上を使うメニューや、仕上がりキーの**☑(弱)**で加熱するメニューの組み合わせは、できません。



「スピード**焼き**」と「スピード**蒸し**」のメニューを組み合わせ  
同時調理がアレンジできる、「スピード**焼き・蒸し同時**」も便利です。

## スピード**焼き・蒸し同時**



約15分

「スピード**焼き**」と「スピード**蒸し**」のメニューを自在に組み合わせ  
同時に調理することができます。

### スピード**焼き**メニュー 上段



● さけの  
香草パン粉焼き



● お手軽  
チンジャオロースー



● たら  
磯辺焼き



● なすの  
揚げびたし



● ツナマヨ  
おにぎり  
など



### スピード**蒸し**メニュー 下段



● さけと野菜の  
紙包み蒸し



● 麩の卵とじ



● えびのチリソース



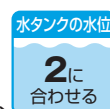
● 豚の梅蒸し



● オクラの  
たらこ肉巻き  
など

操作は  
カンタン!

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 「スピード**焼き**」メニューは、調理網に食品を置き、上段に、  
「スピード**蒸し**」メニューは、角皿に食品を置き（調理網は使いません）、  
下段に入れる。



焼き上段



蒸し下段

39 スピード焼き・蒸し同時 → スタート

※「スピード**蒸し**」メニューは、調理網を使わず、角皿に直接のせるか、  
クッキングシートを敷いてのせます。

● 加熱を追加したいときは

- ・焼き料理は加熱後に、蒸し料理(下段)を取り出し、**延長**で追加します。
- ・蒸し料理は加熱後に、焼き料理(上段)を取り出し、蒸し料理を上段に入れて、手動の蒸し物で様子を見ながら加熱を追加します。



# スピード焼き

(各レシピは、2人分です)



肉

ヒレ肉がパサつかず、しっとり焼き上がる!

## 豚肉のピカタ

約196kcal 塩分0.6g

- 1 豚ヒレ肉(かたまり)200gを1cm厚さに切り、塩、こしょう各少々をふる。
- 2 薄力粉小さじ2をまぶし、溶き卵1個分、粉チーズ大さじ2を混ぜ合わせたものを両面につけ、クッキングシートを敷いた調理網にのせる。



肉

たっぷりのねぎとマヨネーズがよく合います

## 豚ヒレ肉のねぎマヨ焼き

約161kcal 塩分0.3g

- 1 豚ヒレ肉(かたまり)200gを1cm厚さに切り、塩、こしょう各少々をふる。
- 2 青ねぎ3本(小口切り)を1にのせ、マヨネーズ適量を絞る。



肉

「森のバター」アボカドを豚肉で巻いて

## アボカドの肉巻き

約288kcal 塩分0.2g

- 1 アボカド1個は皮と種を取り、8等分のくし切りにする。
- 2 豚もも薄切り肉150gは、塩、こしょう各少々をふって8等分して広げ、アボカドを巻く。  
※加熱後、好みてスイートチリソースやわさびしょうゆを添えてもよいでしょう。



肉

ヘルシーなえのきを巻いてボリュームアップ

## えのきの肉巻き

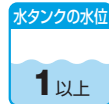
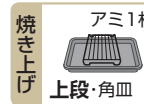
約210kcal 塩分0.2g

- 1 えのきだけ100gは石づきを取り、6等分する。
- 2 豚ロース薄切り肉150gを、6等分して広げ、1を巻く。焼き肉のたれ適量にからめる。
- 3 巻き終わりを下にする。



- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 食品を調理網の中央に置く。

**37 スピード焼き → スタート**



☑ (弱)を押すメニューは約8分です。



肉

青いトマトを巻いて豚肉をさっぱりと

## トマトの肉ロール

約286kcal 塩分0.8g

- 1 青じそ6枚は洗って水気をふく。スライスチーズ2枚は1枚を3等分、トマト大1/2個(100g)は6等分のくし切りにして、青じそで巻く。
- 2 豚ロース薄切り肉150gは、6等分して広げ、塩、こしょう各少々をふり、1をくるむ。
- 3 オリーブオイル大さじ1をまぶして、黒こしょう少々をふる。



肉

れんこんのシャキシャキ感をお楽しみください

## 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 巻き終わりを下にする。



肉

甘辛コチュジャンがアクセントに!

## コチュマヨ風味の野菜肉巻き

約283kcal 塩分1.2g

- 1 青じそ2枚は洗って水気をふき、半分に切る。長いも60gは皮をむいて1cm角の拍子木切りにし、青じそで巻く。青ねぎ10本は5cm長さに切る。
- 2 豚バラ薄切り肉4枚(100g)は長さを半分に切り、8等分して広げ、1をそれぞれ4等分して巻く。
- 3 小さい耐熱容器にマヨネーズ大さじ1、コチュジャン、しょうゆ、砂糖各大さじ1/2を入れて混ぜ合わせ、調理網にのせる。



※加熱後、角皿を取り出す際、耐熱容器がすべりやすいので注意してください。



肉

南蛮酢が食欲をそそります

## 豚肉の南蛮酢あえ

約328kcal 塩分1.7g

- 1 豚ロース肉2枚(1枚100g)に塩、こしょう各少々をし、1cm幅に切ってビニール袋に入れる。片栗粉大さじ1/2を加えて袋をゆすり、片栗粉をまぶす。
- 2 赤パプリカ、黄パプリカ各40gは1cm幅に切る。
- 3 加熱後、混ぜ合わせたしょうゆ、酢、砂糖各大さじ1、ごま油小さじ1、塩少々、とうがらし(輪切り)適量である。

スピード  
100メニュー

焼き  
(肉)



# スピード焼き

(各レシピは、2人分です)



肉

市販のタレを使ってカンタン!

## お手軽チンジャオロースー

約411kcal 塩分0.3g

- 1 牛薄切り肉150gは細切り、種を取ったピーマン3個はせん切りにする。
- 2 ボールに1、焼き肉のたれ大さじ3、片栗粉小さじ2を入れて混ぜる。
- 3 アルミホイルで調理網の大きさにあわせて型を作り、2を広げて入れる。
- 4 スタート後30秒以内に、仕上がりキーの☑(弱)を押す。



肉

青じその風味がさわやか

## しそ巻きつくね

約211kcal 塩分1.1g

- 1 豚ひき肉150g、玉ねぎ30g(みじん切り)、薄力粉大さじ1、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。青じそが大きい場合は、半分に切って巻く。



肉

ごはん、豆腐、野菜に…いろいろ使えます

## 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。  
※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注意してください。



肉

冷凍ポテトでカンタンおかず。ボリュームも出ます

## 肉巻きポテト

約341kcal 塩分0.7g

- 1 合びき肉150gにマヨネーズ大さじ1、パン粉大さじ2、塩、こしょう、ナツメグ各適量を入れてよく混ぜ合わせ、10等分する。
- 2 冷凍フライドポテト1本ずつを1で写真のように包む。



- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 食品を調理網の中央に置く。

**37** スピード焼き → スタート

焼き上げ



☑(弱)を押すメニューは約8分です。



肉

### 広げて焼くだけハンバーグ ハンバーグ

約213kcal 塩分0.9g

- 1 合びき肉100gに塩、こしょう各少々を入れてよく練り、玉ねぎのみじん切り、スイートコーン(缶詰・ホール)各30g、片栗粉小さじ1を加えて混ぜる。
- 2 調理網の上に、ハム2枚を並べ、1を等分に広げてピザ用チーズ適量をのせる。



肉

### マスタードがピリッと効いた 鶏のマスタード焼き

約238kcal 塩分1.4g

- 1 鶏もも肉1枚(200g)は10等分し、粒マスタード大さじ2、しょうゆ大さじ1/2で下味をつける。
- 2 皮を上にして焼く。



肉

### 油で揚げずにお手軽中華! ひと口油淋鶏(から揚げの甘酢がけ)

約273kcal 塩分1.8g

- 1 鶏もも肉1枚(200g)を10等分し、しょうゆ、酒各小さじ1で下味をつける。
- 2 ビニール袋に片栗粉大さじ11/2と汁気をキッチンペーパーでふき取った1を加えて袋をゆすり、片栗粉をまぶす。
- 3 皮を上にして焼き、加熱後、好みの野菜とともに盛りつける。
- 4 白ねぎ10cm、にんにく、しょうが各適量をみじん切りにし、しょうゆ、酢、砂糖各大さじ1、ごま油小さじ1と混ぜ合わせ、3にかける。



肉

### 鶏肉にふりかけをまぶすだけ! 鶏のふりかけ焼き

約218kcal 塩分0.5g

- 1 鶏もも肉1枚(200g)は8等分し、ふりかけ20gを全体にまぶす。
- 2 皮を上にして焼く。

スピード  
100メニュー

焼き(肉)



# スピード焼き

(各レシピは、2人分です)



肉

オイスターソースでうまみアップ!

## 鶏となすのオイスターソース炒め

約180kcal 塩分1.4g

- 1 鶏むね肉150gはひと口大に切って塩、こしょう各少々をふり、なす1本(100g)は7~8mm厚さの半月切りにする。
- 2 ボールにオイスターソース、しょうゆ各大さじ1/2、酒大さじ1、砂糖、片栗粉各小さじ1を入れて混ぜ、1を加えてよく混ぜる。
- 3 アルミホイルで型を作り、2を広げて入れる。



肉

ケチャップとソースでごはんがすすみます

## 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は薄切りにする。
- 2 ボールにケチャップ大さじ2、ウスターソース大さじ1、薄力粉小さじ1、塩、こしょう各少々を入れて混ぜ、1を加えてよく混ぜる。
- 3 アルミホイルで型を作り、2を入れる。



肉

手軽な材料で気の利いたおつまみに

## 鶏のピザソース焼き

約164kcal 塩分0.6g

- 1 鶏むね肉(皮なし)200gは10等分のそぎ切りにし、塩、こしょう各少々をふる。
- 2 ピザソース20gをぬり、ピザ用チーズ20gを散らす。



肉

明太子とマヨネーズのハーモニー♪

## ささ身の明太マヨ焼き

約155kcal 塩分0.9g

- 1 ささ身4本は筋を取って身の厚いところを開き、塩、こしょう各少々をふる。
- 2 明太子20gは中身をしごきだし、マヨネーズ大さじ1と混ぜ合わせ、1の上にぬる。
- 3 スタート後30秒以内に、仕上がりキーの☑(弱)を押す。

操作は  
カンタン!

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 食品を調理網の中央に置く。

37 スピード焼き → スタート

焼き上げ 上段・角皿	アミ1枚 	目安時間 約10分	水タンクの水位 1以上
---------------	---	--------------	----------------

☑(弱)を押すメニューは約8分です。



肉

たっぷりのごまが香ばしい! 黒ごまがなければ白ごまでも

## ささ身のごま焼き

約180kcal 塩分0.7g

- 1 ささ身4本は筋を取って身の厚いところを開き、塩、こしょう各少々をふる。
- 2 ビニール袋に1、しょうゆ、酒各小さじ1、おろししょうが小さじ1/2を入れてしばらく漬ける。
- 3 キッチンペーパーで2の汁気をふき、マヨネーズ大さじ1/2を両面にぬって黒ごま大さじ2をまぶす。
- 4 スタート後30秒以内に、仕上がりキーの☑(弱)を押す。

肉

酒の肴にもピッタリ

## 砂肝のホイル焼き

約134kcal 塩分0.6g

- 1 砂肝200gは白い筋(薄皮)をそぎ取り、切り込みを入れる。
- 2 ポールに砂肝、青ねぎ(斜め切り)2本、サラダ油小さじ2、塩、こしょう各少々を入れて混ぜる。
- 3 アルミホイルで型を作り、2を入れる。
- 4 スタート後30秒以内に、仕上がりキーの☑(弱)を押す。  
※加熱後、レモン汁を絞ってもよいでしょう。



肉

混ぜて焼くだけ! ひじきとのにりでミネラルたっぷり!

## 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。



スピード  
100メニュー

焼き  
(肉)



# スピード焼き

(各レシピは、2人分です)



魚介

カレー風味で箸がすすみます

## あじのピカタ

約172kcal 塩分0.5g

- 1 あじ4枚(3枚おろしにしたもの、160g)は、1枚を2つに切り、塩少々をふる。  
※小骨が気になる場合は、取り除いてもよいでしょう。
- 2 1に薄力粉小さじ2をまぶし、溶き卵1個分、粉チーズ大さじ2、カレー粉小さじ1を混ぜ合わせたものを両面につけ、クッキングシートを敷いた調理網にのせる。
- 3 スタート後30秒以内に、仕上がりキーの☑(弱)を押す。



魚介

梅しそ味でいわしをさっぱりと

## いわしの青じそ梅焼き

約145kcal 塩分0.9g

- 1 ビニール袋に、手開きにしたいわし4尾(1尾60g)、しょうゆ、みりん各大さじ1/2を入れ、下味をつける。
- 2 1の汁気をきって、身に青じそ4枚を1枚ずつのせ、しそ梅適量をぬって半分に折る。



魚介

缶のまま焼いたカンタンおつまみ

## オイルサーディンのパン粉焼き

約200kcal 塩分0.7g

- 1 オイルサーディン1缶(105g)は缶を開けて軽く油をきり、塩、こしょう各少々をしてんにく(薄切り)ひとかけを散らす。
- 2 パン粉小さじ2、粉チーズ小さじ1、パセリ(みじん切り)適量を混ぜ合わせ、1にかける。  
(缶のまま加熱します。)
- 3 スタート後30秒以内に、仕上がりキーの☑(弱)を押す。  
※加熱後、角皿を取り出す際、缶がすべりやすいので注意してください。



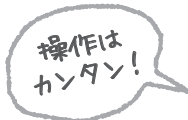
魚介

香草の香りとパン粉のカリッとした食感!

## さけの香草パン粉焼き

約172kcal 塩分0.3g

- 1 パン粉、オリーブオイル各大さじ1、粉チーズ、乾燥バジル各小さじ1、塩、あらびきこしょう各少々を混ぜる。
- 2 生さけ2切れ(1切れ80g)の身の方に1のをのせる。



- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 食品を調理網の中央に置く。

**37 スピード焼き → スタート**

焼き上げ 上段・角皿	アミ1枚	目安時間 約 <b>10</b> 分	水タンクの水位 <b>1</b> 以上

☑ (弱)を押すメニューは約8分です。



魚介

### カンタン、おいしい、おしゃれ! 3拍子揃ったメニューです サーモンとトマトのバジルソース

約229kcal 塩分1.2g

- 1 キングサーモン100gは1cm厚さのそぎ切りにし、トマト1個(150g)は縦半分にして1cm幅に切り、モッツアレラチーズ50gは5mm幅に切る。
- 2 アルミホイルで2つ型を作り、サーモンとトマトを等分に分けて交互に並べ、その上にチーズをのせて塩、こしょう各少々をふって、バジルソース大さじ2をかける。



魚介

### カレーの風味で食欲増進! さばのカレー揚げ

約144kcal 塩分1.1g

- 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。



魚介

### あっさりしたさわらに旨みそをのせて さわらの利休焼き

約186kcal 塩分1.0g

- 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。



魚介

### 磯の香りがたぐよう一品 たらのだ磯辺焼き

約91kcal 塩分0.8g

- 1 たら2切れ(1切れ80g)の小骨は取り除き、1切れを3等分に切る。塩、酒各適量で下味をつける。
- 2 焼きのり1/2枚は6等分に切り、薄力粉大さじ1/2をまぶした1を皮を下にしてのせる。
- 3 薄力粉、水各大さじ1、青のり小さじ1/2を混ぜ、2の表面にぬる。

スピード  
100メニュー

焼き  
(魚介)



# スピード焼き

(各レシピは、2人分です)



魚介

香ばしいねぎとまぐろは相性ピッタリ

## まぐろとねぎの串焼き

約118kcal 塩分1.4g

- 1 まぐろ(5cm幅の柵)150gは縦半分に切り、拍子木切りにする。
- 2 ねぎ1本(100g)は、まぐろの幅に合わせた長さに切る。
- 3 竹串8本にそれぞれ1のまぐろと2のねぎを交互に刺し、酒、しょうゆ各大さじ1、みりん大さじ1/2を合わせた漬けだれにしばらく漬ける。
- 4 スタート後30秒以内に、仕上がりキーの☑(弱)を押す。
- 5 3の余ったたれは煮詰めて、加熱後、串焼きにぬる。



魚介

トウバンジャン  
豆板醤が効いたお酒によく合う一品です

## いかのマヨみそ焼き

約136kcal 塩分1.5g

- 1 いか1杯(250g)は内臓を抜いて水洗いし、胴体は8mm幅に切る。足は食べやすい大きさに切る。
- 2 ボールに1、長ねぎ(粗みじん切り)10cm分、みそ大さじ1/2、マヨネーズ大さじ1、豆板醤トウバンジャン少々を合わせて混ぜる。
- 3 アルミホイルで型を作り、2を重ならないように広げてのせる。
- 4 スタート後30秒以内に、仕上がりキーの☑(弱)を押す。



魚介

丸ごと焼いてカンタン海鮮焼き!

## いかの姿焼き

約106kcal 塩分1.7g

- 1 いか1杯(250g)は、内臓を抜いて水洗いし、胴体の両面に切り目を入れる。足は2~3本ずつに切り分ける。
- 2 ビニール袋に、しょうゆ、みりん各大さじ1を入れ、水気をふいた1を入れて約10分おいてなじませ、調理網に並べる。エンペラの先と足は、反りを防ぐため調理網の下にくぐらせる。
- 3 スタート後30秒以内に、仕上がりキーの☑(弱)を押す。
- 4 2の余ったたれは煮詰めて、加熱後、かける。  
※たれをマヨネーズ大さじ1/2、しょうゆ少々に代えてもよいでしょう。



魚介

青じそがアクセントになったカンタン春巻き!

## 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、背ワタを取る。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。





- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 食品を調理網の中央に置く。

**37** スピード焼き → スタート

焼き上げ 上段・角皿	アミ1枚	目安時間 約 <b>10</b> 分	水タンクの水位 <b>1</b> 以上

☑(弱)を押すメニューは約8分です。



魚介

ワインのお供にいかがですか？

## えびのベーコン巻き

約221kcal 塩分1.2g

- 1 えび8尾は尾を残して殻をむき、背ワタを取る。塩、こしょう各少々をふり、白ワイン小さじ1、にんにく1/2かけ(みじん切り)と混ぜ合わせる。
- 2 ベーコン4枚は半分に切り、えびを巻いてつまようじでとめる。
- 3 スタート後30秒以内に、仕上がりキーの☑(弱)を押す。
- 4 加熱後、レモン汁適量をかける。



魚介

ワインにもピッタリ！

## えびのグリル

約128kcal 塩分0.7g

- 1 えび8尾(1尾20g)は、殻付きのまま背開きにし、身の部分に浅く切り込みを入れて開き、調理網に並べる。  
※調理はさみを利用すると便利です。
- 2 オリーブオイル大さじ1、しょうゆ小さじ1、おろしにんにく、黒こしょう、一味とうがらし各適量を混ぜ合わせて、1に等分にかける。
- 3 スタート後30秒以内に、仕上がりキーの☑(弱)を押す。



魚介

ほたての旨みがつまったシンプルなホイル焼き

## ほたてともやしのホイル焼き

約70kcal 塩分0.3g

- 1 ピーマン1個は細切り、ほたて貝柱100gは厚みを半分にか切る。
- 2 アルミホイル2枚に、もやし1/2袋、1を順に等分に広げてのせ、塩、こしょう各少々をふって、包む。
- 3 加熱後、ポン酢適量をかける。



※加熱するときは、アルミホイルを開じる。



魚介

シーフードミックスとチリソースでお手軽エスニック

## シーフードのチリソースあえ

約141kcal 塩分1.7g

- 1 冷凍シーフードミックス250gは解凍してキッチンペーパーで水気をふく。しめじ50gは石づきを取ってほぐす。
- 2 ボールに1、ケチャップ大さじ2、スイートチリソース大さじ1、鶏がらスープの素小さじ1/2、片栗粉小さじ1を入れて混ぜる。
- 3 アルミホイルで調理網の大きさに合わせて型を作り、2を広げて入れる。
- 4 スタート後30秒以内に、仕上がりキーの☑(弱)を押す。



スピード  
100メニュー

焼き  
(魚介)



## スピード焼き

(各レシピは、2人分です)

大根の  
ゆずこしょう焼き

れんこんの  
ツナのせ焼き

トマトと大豆の  
キーマカレー

おさつスティック



操作は  
カンタン!

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 食品を調理網の中央に置く。

37 スピード焼き → スタート

焼き上げ

アミ1枚  
上段・角皿

目安時間  
約10分

水タンクの水位  
1以上

☑ (弱) を押すメニューは約8分です。

野菜

ツナ缶でカンタンもう一品

## れんこんのツナのせ焼き

約204kcal 塩分0.8g

- 1 れんこん120gは5mm厚さに切る。
- 2 汁気をきったツナ(缶詰)60g、マヨネーズ大さじ2、しょうゆ小さじ1/2、小口切りにしたねぎ適量を混ぜ合わせ、れんこんにのせる。

野菜

辛みがアクセントの新食感がやみつき

## 大根のゆずこしょう焼き

約300kcal 塩分0.5g

- 1 大根(300g)は1cm厚さの輪切りにし、表面に薄力粉を薄くまぶす。
- 2 鶏ひき肉120gに塩少々を加えてよく混ぜ合わせ、大根に等分にのせて広げる。
- 3 マヨネーズ大さじ4とゆずこしょう適量を混ぜ合わせて表面にぬる。

野菜

揚げずに作れる大学いも風おやつ

## おさつスティック

約126kcal 塩分0.0g

- 1 さつまいも150gはスティック状に切り、ビニール袋に入れる。サラダ油小さじ1を加えてまんべんなく油をまぶす。
- 2 加熱後、はちみつ、黒ごま各適量をまぶす。

野菜

混ぜて焼くだけ! お手軽インド料理

## トマトと大豆のキーマカレー

約247kcal 塩分2.6g

- 1 金属製バットに、トマトの水煮(缶詰)200g、大豆(水煮)60g、合びき肉80g、しょうが(みじん切り)、にんにく(みじん切り)各ひとかけ、コンソメ(顆粒)小さじ2、カレー粉、薄力粉、バター各大さじ1、ケチャップ大さじ1 1/2、塩、こしょう各少々を入れ、よく混ぜ合わせる。
- 2 加熱後、よく混ぜる。  
※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注意してください。



スピード  
100メニュー

焼き  
(野菜)



# スピード焼き

(各レシピは、2人分です)



野菜

## もう一品…と思ったら、サッと作れる 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。



野菜

## いつもの食材も見た目を変えて 油揚げのキャベツ巻き

約357kcal 塩分1.8g

- 1 ベーコン3枚は長さを半分に切る。キャベツ150gはせん切りにして、塩少々でもんでしばらくおき、水気を絞る。マヨネーズ大さじ1、しょうゆ小さじ2、しょうがのすりおろし小さじ1/2と混ぜて6等分する。
- 2 油揚げ3枚は、4辺を切りおとして2枚ずつに開いて表面を上にしておき、1と切り落とした油揚げをのせて巻き、巻き終わりをつまようじでとめる。
- 3 スタート後30秒以内に、仕上がりキーの☑(弱)を押す。



野菜

## 食物せんいがカラダにうれしい ごぼうと大豆の 甘辛焼き

約98kcal 塩分1.0g

- 1 ごぼう50gはよく洗って、皮つきのまま1cm幅の輪切りにし、水にさらす。
- 2 1、大豆(水煮)50gの水気をふき取り、片栗粉大さじ1/2をまんべんなくまぶしてからサラダ油大さじ1/2をまぶす。
- 3 クッキングシートを敷いた調理網に、2を重ねるように広げる。
- 4 加熱後、しょうゆ小さじ2、砂糖大さじ1/2、酢大さじ1/4であえる。



野菜

## しいたけとキムチがチーズに包まれて しいたけの キムチーズ焼き

約131kcal 塩分1.9g

- 1 しいたけ8枚は石づきを取り、白菜キムチ80g(粗いみじん切り)を8等分してかさの内側にのせる。
- 2 ハム、スライスチーズ(とろけるタイプ)各2枚をそれぞれ4つ切りにし、順に1の上にのせる。
- 3 スタート後30秒以内に、仕上がりキーの☑(弱)を押す。



野菜

## 残り物の肉じゃがと柿ピーが、 りっぽなおかずに変身! 肉じゃがコロツケ

約202kcal 塩分2.0g

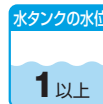
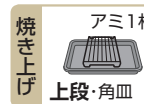
- 1 肉じゃが300gは汁気をきり、じゃがいもはつぶし、肉などは粗く刻む。
- 2 1を4等分し、小判形にととのえる。
- 3 柿の種(柿ピー)30gをビニール袋に入れ、めん棒などでたたいて細かくつぶし、2にまぶす。

※柿の種の代わりにポテトチップスでもよいでしょう。



- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 食品を調理網の中央に置く。

**37 スピード焼き** → **スタート**



☑(弱)を押すメニューは約8分です。



野菜

### シンプルな材料で手軽おいしい ポテトチーズ焼き

約165kcal 塩分0.9g

- 1 ジャガイモ大1個(200g)は1~2mm厚さの薄い半月切りにする。ハム2枚はいちょう切りにする。
- 2 調理網にクッキングシートを敷いて、1を2等分して広げて並べる。
- 3 2に塩、こしょう各少々をふって、ピザ用チーズを15gずつのせる。好みで、パセリを散らす。



野菜

### キムチの風味が決め手です じゃがいものガレット風

約130kcal 塩分0.7g

- 1 ジャガイモ1個(150g)とベーコン1枚はせん切りにする。キムチ30gは細かく刻む。
- 2 ボールに1、青ねぎ3本(小口切り)を入れて混ぜる。
- 3 調理網にクッキングシートを敷いて、2を6等分して、丸く広げて並べ、軽くおさえる。上からピザ用チーズ適量をのせる。
- 4 スタート後30秒以内に、仕上がりキーの☑(弱)を押す。



野菜

### ノンフライの野菜メニューです なすの揚げびたし

約108kcal 塩分1.3g

- 1 なす2本(200g)は斜めに切り込みを入れて4等分に切り、ししとう8本は縦に1本切り込みを入れ、ビニール袋に入れる。サラダ油大さじ1を加えてまんべんなく油をまぶす。
- 2 加熱後、しょうゆ、みりん各大さじ1に漬けておく。



野菜

### お酒にも合う野菜のおつまみ なすのコチュジャン焼き

約86kcal 塩分1.0g

- 1 なす2本(200g)は1.5cm幅の輪切りにし、切った面に格子状に切り込みを入れる。
- 2 鶏ひき肉50g、コチュジャン15g、酒小さじ1/2、にんにく(すりおろし)少々、白ごま適量を混ぜ合わせ、1にぬる。



野菜

### おうちにある食材が キュートなメニューに早変わり! 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 汁気をきったツナ小1缶(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。

スピード  
100メニュー

焼き  
(野菜)



## スピード焼き

(各レシピは、2人分です)

シュウマイの  
ケチャップあん

焼きりんごの  
アイス添え

ひと口ウインナーロール

パパッとラザニア



操作は  
カンタン!

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 食品を調理網の中央に置く。

37 スピード焼き → スタート

焼き上げ 上段・角皿	アミ1枚 	目安時間 約10分	水タンクの水位 1以上
---------------	---	--------------	----------------

☑(弱)を押すメニューは約8分です。

その他

## 冷凍シュウマイがリッぽなおかず! シュウマイのケチャップあん

約268kcal 塩分2.6g

- 1 冷凍シュウマイ12個とサラダ油小さじ2をビニール袋に入れ、油をまぶす。
- 2 アルミホイルに2cm角に切った玉ねぎ50g、ピーマン1個、パプリカ30gを並べ、1と調理網にのせる。
- 3 耐熱容器にケチャップ、しょうゆ、砂糖、各大さじ1、水大さじ3、酢小さじ1、片栗粉小さじ2を入れて混ぜ合わせ、角皿にのせる。
- 4 加熱後、3である。



その他

## 切って焼くだけ!おしゃれなデザート 焼きりんごのアイス添え

約167kcal 塩分0.2g

- 1 りんご1/2個は皮つきのまま5mm厚さに切る。
- 2 アルミホイルで型を作り、1のりんごを少しずつずらして並べる。
- 3 2に小さく切ったバター10gをまんべんなくのせ、砂糖適量をかける。
- 4 クッキングシートにスライスアーモンド10gを広げる。
- 5 加熱後、りんごとアイスクリーム適量を盛りつけ、アーモンドと粉砂糖適量をふる。



その他

## ぎょうざの皮であっという間にイタリアン♪ パパツとラザニア

約314kcal 塩分1.7g

- 1 調理網にクッキングシートを敷いて、ぎょうざの皮10枚とミートソース100gを交互に重ねたものを2つ作る。
- 2 1にピザ用チーズ20gを等分にのせる。

※ミートソースは市販のものを使うと便利です。



その他

## オードブルにもオススメです ひとロウインナーロール

約153kcal 塩分1.0g

- 1 食パン(サンドウィッチ用)2枚にケチャップ大さじ1をぬり、粗びきウインナーを1本ずつのせて巻く。  
それぞれにつまようじ4本を等間隔にさしてとめ、4等分に切る。  
※霧ふきなどでパンを少し湿らせると巻きやすくなります。
- 2 クッキングシートを敷いた調理網に、1の断面を上にしておき、ピザ用チーズ15gを等分に散らす。
- 3 スタート後30秒以内に、仕上がりリキーの☑(弱)を押す。



スピード  
100メニュー

焼き(その他)



# スピード焼き

(各レシピは、2人分です)



その他 おかずはもちろん、おつまみにも Good  
**厚揚げのみそ焼き**

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を添えてもよいでしょう。



その他 厚揚げに梅干しとマヨネーズをトッピング  
**厚揚げの梅マヨ焼き**

約168kcal 塩分3.6g

- 1 厚揚げ2枚は厚みを半分に切る。
- 2 1の切った面に梅干し4個(種を取って刻む)をぬり、青ねぎ1本(小口切り)を散らし、マヨネーズ適量を絞る。



その他 はんぺんのふわふわ感がやみつきです  
**はんぺんの磯辺焼き**

約123kcal 塩分1.9g

- 1 ビニール袋にはんぺん大判2枚(220g)、桜えび大さじ1、青のり、片栗粉各小さじ1、しょうゆ、ごま油各小さじ1/2を入れてよくもむ。
- 2 1を6等分し、丸形にととのえる。
- 3 スタート後30秒以内に、仕上がりキーの☑(弱)を押す。



その他 卵焼き器がなくても作れちゃう  
**かにかま入り卵焼き**

約162kcal 塩分1.2g

- 1 22×17cmに切ったクッキングシートを2枚重ね、四辺をホッチキスで止めてから、14×9cm高さ4cmの型を作る。(クッキングシートに切りこみは入れずに折って作り、ホッチキスで止める)
- 2 かにかまぼこ4本(半分の長さに切ったほぐす)溶き卵3個分、青ねぎ1本(小口切り)、塩、こしょう各少々を混ぜる。
- 3 調理網に1をのせ、2を流し入れて焼き、加熱後、庫内で2~3分蒸らす。



その他 ポテトサラダがインド風に変身～  
**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、皮の周囲に水をぬり、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。

操作は  
カンタン!

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 食品を調理網の中央に置く。

37 スピード焼き → スタート

焼き上げ  
アミ1枚  
上段・角皿

目安時間  
約10分

水タンクの水位  
1以上

☑(弱)を押すメニューは約8分です。



その他

### ゆずみそ焼きおにぎり

約295kcal 塩分1.4g

- 1 ごはん300gを4等分し、おにぎりを作る。
- 2 みそ、砂糖、ごま、各小さじ2、ゆずこしょう適量を混ぜ合わせ、固いようなら水を加えて調節する。1の表面にぬる。
- 3 スタート後30秒以内に、仕上がりキーの☑(弱)を押す。



その他

### 納豆いなり

約293kcal 塩分0.8g

- 1 油揚げ2枚を半分に切って袋状にする。
- 2 ごはん150g、納豆50g、納豆付属のタレ、青ねぎ1本(小口切り)、しょうゆ小さじ1を混ぜ合わせ、4等分して油揚げに詰め、口をつまようじでとめる。
- 3 スタート後30秒以内に、仕上がりキーの☑(弱)を押す。



その他

### 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をゆったりめに巻く。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。



その他

### ツナマヨおにぎり

約400kcal 塩分2.2g

- 1 ごはん300gを4等分し、おにぎりを作る。しょうゆ適量をまぶす。
- 2 ツナ小1缶(80g)の汁気をきって、マヨネーズ大さじ2、しょうゆ小さじ1、青ネギ1本(小口切り)と合わせ、1に等分にのせ、ごま適量をふる。
- 3 スタート後30秒以内に、仕上がりキーの☑(弱)を押す。



その他

### フレンチトースト

約172kcal 塩分0.5g

- 1 卵1個、牛乳50mL、砂糖大さじ2を混ぜ合わせて卵液を作る。
- 2 食パン(6枚切り)1枚を16等分に切って1に入れ、上下を返しながらか2〜3分、パンに卵液をしみこませる。
- 3 クッキングシートを敷いた調理網に2を並べる。



スピード  
100メニュー

焼き(その他)



# スピード蒸し

(各レシピは、2人分です)



肉

さっぱり酢みそで食欲アップ!

## 豚とキャベツの酢みそ蒸し★

約364kcal 塩分1.2g

- 1 豚薄切り肉150g、キャベツ100gはひと口大に切る。
- 2 ポールにみそ、すりごま各大さじ1、酢小さじ2、砂糖小さじ1/2を入れて混ぜ合わせ、1を加えて混ぜる。
- 3 底の平らな耐熱容器に2を肉をほぐしながら広げる。  
※加熱後、白ごまをふってもよいでしょう。



肉

梅干しが食欲をそそります

## 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。



肉

手軽に作れて見た目もかわいい

## オクラのたらこ肉巻き

約302kcal 塩分0.8g

- 1 たらこ1/2腹は薄皮をとってマヨネーズ小さじ1とあえる。
- 2 豚ロース薄切り肉200gを8等分して広げ、青じそ8枚を1枚ずつのせる。1をぬってオクラ8本を1本ずつのせて巻き、塩、こしょう各少々をふる。
- 3 巻き終わりを下にする。

操作は  
カンタン!

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 食品を調理網の中央に置く。

**38 スピード蒸し** → **スタート**

※表示部には調理網が表示  
されますが、★マークがつ  
いているメニューでは、調  
理網は使いません。

蒸  
し  
アミ1枚  
目安時間  
約**10分**  
上段・角皿

水タンクの水位  
**2**に  
合わせる

☑(弱)を押すメニューは約8分です。



肉

包む手間を省いて、皮がなくても味は本格的!

## 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。



スピード  
100メニュー

蒸し(肉)



肉

ブラックペッパーが効いた大人の味

## スパイシーソーセージ

約184kcal 塩分1.1g

- 1 豚ひき肉150g、塩、ブラックペッパー各小さじ1/3、砂糖小さじ1/4、玉ねぎ(みじん切り)20g、牛乳、白ワイン各大さじ1、パセリ(みじん切り)小さじ1をよく練り混ぜる。
- 2 1を6等分し、ラップで細長く包んで端をねじる。



肉

やさしい味わいの一品です

## 鶏と白菜の蒸し物★

約140kcal 塩分0.5g

- 1 鶏もも肉100g(2cm角に切る)は、塩、こしょう各少々をする。
- 2 白菜150g(そぎ切りにし、太い芯は細切り)、にんじん20g(せん切り)を直径25cmの底の平らな耐熱容器に平らになるように入れ、塩、こしょう各少々をする。
- 3 ボールに1、しょうが10g(せん切り)、鶏がらスープの素小さじ2/3、片栗粉、酒各大さじ1を入れて混ぜ、2の上に肉が重ならないように入れる。
- 4 加熱後混ぜて、好みで貝割れ菜適量を散らす。



# スピード蒸し

(各レシピは、2人分です)



魚介

野菜の甘みとみそだれでほっころと

## 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高さ5cm以下の舟形の容器を2つ作る。
- 2 1に、キャベツ(ざく切り)、にんじん(細切り)、しめじ各40gを等分に入れて表面を軽く押さえて平らにし、生さけ2切れ(1切れ80g・骨なし)を4等分のそぎ切りにし、軽く塩をしたものをのせる。
- 3 みそ、みりん各大さじ1を混ぜ合わせ、2にかける。  
※加熱後、青ねぎを散らしてもよいでしょう。



魚介

ふんわりれんこんのやさしい味

## 白身魚のれんこん蒸し★

約200kcal 塩分1.1g

- 1 白身魚2切れ(1切れ80g)はそれぞれ3等分のそぎ切りにし、塩少々、酒小さじ1をふってしばらくおく。
- 2 れんこん100gはすりおろし、卵白1/2個分、塩少々、みりん大さじ1/4と混ぜ合わせる。
- 3 器に白身魚をかさならないように3切れずつ並べ、2を等分にのせる。
- 4 加熱後、だし75mL、塩、しょうゆ各少々、片栗粉小さじ1を煮詰めたあんをかける。



魚介

いかは柔らかくて、おいしい

## いかとチンゲン菜の蒸し物★

約121kcal 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幅の輪切りにする。
- 2 1にしょうゆ大さじ1、鶏がらスープの素小さじ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 底の平らな耐熱容器にチンゲン菜200g(ざく切り・芯は半分に切る)を入れ、2を上広げて入れる。



魚介

あさりのうまみをたっぷりパスタにかけても Good!

## 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(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。  
※加熱後、開いていない貝があれば、別の小さな耐熱容器に入れてラップをして、レンジ500Wで様子を見ながら加熱します。

操作は  
カンタン!

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 食品を調理網の中央に置く。

**38** スピード蒸し → スタート

※表示部には調理網が表示  
されますが、★マークがつ  
いているメニューでは、調  
理網は使いません。

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

☑(弱)を押すメニューは約8分です。



魚介

レモンの風味でさっぱりと

## えびとアスパラのさっぱり蒸し★

約91kcal 塩分0.5g

- 1 えび10尾は尾を残して殻をむき、背の方に切り込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。



魚介

定番中華を手軽に

## えびのチリソース★

約135kcal 塩分2.0g

- 1 えび200gは殻をむき、背の方に切り込みを入れて背ワタを取り、洗って水気をふく。しめじ1/2パックを小房に分ける。白ねぎ4cm長さをみじん切りにする。
- 2 1を底の平らな耐熱容器に入れ、ケチャップ大さじ3、しょうゆ小さじ2、酒、片栗粉各小さじ1、ごま油小さじ1/2、豆板醤適量を加えて混ぜる。



魚介

「海のミルク」かきをふっくら蒸し上げ

## かきの蒸し物★

約96kcal 塩分1.2g

- 1 かき150gは塩水の中でふり洗いする。
- 2 耐熱容器2個に、だし昆布(5cm角)を1枚ずつ敷き、かき、8等分に切った豆腐1/2丁(150g)、酒小さじ2を等分に入れる。
- 3 加熱後、みつ葉適量を散らし、ボン酢しょうゆを添える。



魚介

彩りもきれい!ワインに合う一品

## ほたてとえびの洋風蒸し★

約168kcal 塩分0.6g

- 1 底の平らな浅い耐熱容器に、えび(殻と背ワタを取る)8尾、ほたて貝柱4個、ズッキーニ(輪切り)1/2本を重ならないように入れる。
- 2 白ワイン小さじ1、オリーブオイル大さじ1、塩、こしょう、にんにく(みじん切り)各少々をかける。  
※蒸し汁は、パンにつけてもよいでしょう。

スピード  
100メニュー

蒸し(魚介)



## スピード蒸し

(各レシピは、2人分です)



かぶの  
そぼろあえ

卵入りトマトスープ

ほうれん草と  
厚揚げのあえ物

小松菜と桜えびの  
煮びたし

操作は  
カンタン!

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 食品を調理網の中央に置く。

**38 スピード蒸し** → **スタート**

※表示部には調理網が表示されますが、★マークがついているメニューでは、調理網は使いません。

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

☑(弱)を押すメニューは約8分です。

野菜

手軽に作れるもう一品

## ほうれん草と厚揚げのあえ物

約123kcal 塩分0.8g

- 1 ほうれん草100g、厚揚げ2個(1個60g)を調理網にのせる。
- 2 スタート後30秒以内に、仕上がりキーの☑(弱)を押す。
- 3 加熱後、ほうれん草は水にとってアク抜きをし、水気を絞ってざく切りにする。厚揚げはひと口大に切る。
- 4 みりん大さじ1、しょうゆ大さじ1/2、塩少々を混ぜ合わせ、3をあえる。

※ごまをふってもよいでしょう。

野菜

ほっこりなごちそうのおかず

## かぶのそぼろあえ★

約100kcal 塩分1.4g

- 1 葉つきのかぶ2個(400g)の、根は皮をむいて5~7mm厚さのひと口大、葉はざく切りにして、金属製のザルに入れる。
- 2 底の平らな耐熱容器に、鶏ひき肉50g、だし50mL、しょうゆ大さじ1、酒、みりん各大さじ1/2、片栗粉小さじ1、おろししょうが小さじ1/2を入れてよく混ぜ合わせる。
- 3 加熱後、2にかぶ、かぶの葉を加えてあえる。



野菜

桜えびの旨みがいっぱい

## 小松菜と桜えびの煮びたし★

約68kcal 塩分1.0g

- 1 小松菜150gは洗って3cm長さ、油揚げ1/2枚は半分に切って細切りにする。
- 2 底の平らな耐熱容器に1、桜えび10gを入れ、酒大さじ1/2、しょうゆ、砂糖各小さじ1、和風だしの素少々を加える。
- 3 加熱後、よく混ぜる。

野菜

忙しい朝にもさっと作れて便利です

## 卵入りトマトスープ★

約144kcal 塩分0.8g

- 1 トマト1/2個(100g)はざく切り、ベーコン20gは5mm幅に切る。
- 2 耐熱容器2個に、1、コンソメスープ100mL、塩、こしょう各少々、粉チーズ小さじ2を等分に入れ、卵を1個ずつ割り入れる。
- 3 加熱後、好みでパセリを散らす。



スピード  
100メニュー

蒸し(野菜)



# スピード蒸し

(各レシピは、2人分です)



野菜

飛び出たアスパラがかわいらしい

## 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。
- 4 スタート後30秒以内に、仕上がりキーの☑(弱)を押す。



野菜

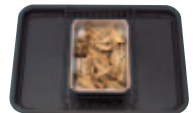
豆腐や野菜にかけて

## きのこあん

約47kcal 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注意してください。



野菜

彩りもきれいなあえ物

## きのことニラのマヨみそあえ

約105kcal 塩分0.9g

- 1 金属製のザルにエリンギ(短冊切り)100g、ニラ(ざく切り)50g、ハム(短冊切り)2枚を入れる。
- 2 スタート後30秒以内に、仕上がりキーの☑(弱)を押す。
- 3 加熱後、マヨネーズ大さじ1、みそ大さじ1/4、砂糖小さじ1/2であえる。



野菜

ベーコンの塩味が効いています

## 蒸しベーコン巻き★

約256kcal 塩分1.8g

- 1 ベーコン6枚は半分に切り、きのこ(えのきだけ、しめじなど)100gを等分に巻いてつまようじでとめる。
- 2 底の平らな耐熱容器に1を並べ、塩、こしょう各少々をふる。
- 3 スタート後30秒以内に、仕上がりキーの☑(弱)を押す。

操作は  
カンタン!

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 食品を調理網の中央に置く。

**38 スピード蒸し** → **スタート**

※表示部には調理網が表示  
されますが、★マークがつ  
いているメニューでは、調  
理網は使いません。

蒸 し	アミ1枚	目安時間	水タンクの水位 <b>2</b> に 合わせる
	上段・角皿	約 <b>10</b> 分	

☑(弱)を押すメニューは約8分です。



野菜

一味とうがらしを効かせて酒の肴にも

## ピリ辛大根★

約180kcal 塩分1.8g

- 1 底の平らな耐熱容器に大根150g(短冊切り)、ニラ1/4束(ざく切り)を入れ、牛薄切り肉100g(ひと口大に切る)を上を広げて入れる。
- 2 調味料(しょうゆ大さじ1 1/3、砂糖大さじ1、ごま油、片栗粉各大さじ1/2、一味とうがらし適量)を混ぜ合わせて1に回しかける。
- 3 加熱後、よく混ぜ合わせる。



野菜

ブラックペッパーを効かせるとアクセントに

## 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)、ピザ用チーズ40gを散らし、ブラックペッパー適量をふる。



野菜

カラフルなので、おもてなしにもおすすめ!

## 野菜とベーコンの串蒸し

約322kcal 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。
- で注意** 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。



スピード  
100メニュー

蒸し(野菜)



# スピード蒸し

(各レシピは、2人分です)



野菜

## カマンベールチーズを使った、手軽なフォンデュ 蒸し野菜のチーズフォンデュ

約233kcal 塩分1.3g

- 1 カマンベールチーズ1個は、上部の白カビ部分を薄く切り取り、アルミホイルで型を作ったのせる。
- 2 好みの野菜200g(下記参照)を切り、金属製のザルに入れる。(にんじん…1cm角のスティック状／れんこん・パプリカ…乱切り／カリフラワー…小房に分ける／アスパラガス…4等分に切る)
- 3 調理網に1、2、粗びきウインナー2本をのせる。
- 4 加熱後、カマンベールチーズに野菜をつけていただく。  
※加熱後、粗びきこしょうをカマンベールチーズにふってもよいでしょう。



野菜

## 春雨を水で戻さず使えて手軽です 春雨サラダ★

約156kcal 塩分1.0g

- 1 底の平らな耐熱容器に、酢大さじ1、砂糖、しょうゆ各大さじ1/2、ごま油小さじ1/2、一味とうがらし適量、水35mLを入れる。
- 2 1に、半分に切った緑豆春雨(乾燥)10gを入れ、エリンギ(短冊切り)50g、にんじん(せん切り)40g、ピーマン(せん切り)30g、かにかまぼこ(細かくさく)2本(25g)、ピーナッツ30gをのせる。
- 3 加熱後、全体を混ぜる。  
※春雨の食感を少し残したサラダです。



野菜

## 野菜いろいろヘルシーおかず ナムルの盛り合わせ

約177kcal 塩分0.6g

- 1 生しいたけ3枚は薄切り、豆もやし50gは根をとり半分に分ける。大根、にんじん各50gはせん切りにする。金属製のザルに入れる。
- 2 1、ほうれん草50gを調理網にのせる。
- 3 スタート後30秒以内に、仕上がりキーの☑(弱)を押す。
- 4 加熱後、ほうれん草は水にとってアク抜きをし、水気を絞って4~5cm長さに切り、しいたけと共に、ごま油大さじ1/2、すりごま小さじ1、にんにく(すりおろす)、しょうゆ、塩各少々であえる。  
水気を絞った豆もやし、大根、にんじんは、それぞれごま油大さじ1/2、すりごま小さじ1、にんにく(すりおろす)、塩各少々であえる。



野菜

## 野菜の甘みが引き立つシンプルなサラダ にんじん&ウインナーのサラダ

約224kcal 塩分0.9g

- 1 にんじん、玉ねぎ各100gは5mm厚さに切り、金属製のザルに入れる。
- 2 調理網に1、ウインナー4本を並べる。
- 3 加熱後、ウインナーは半分に切り、マヨネーズ、牛乳、すりごま各大さじ1、塩少々を混ぜ合わせたものをかける。





- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 食品を調理網の中央に置く。

**38 スピード蒸し → スタート**

※表示部には調理網が表示されますが、★マークがついているメニューでは、調理網は使いません。

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

☑(弱)を押すメニューは約8分です。



### その他 朝食にぴったり 巣ごもり卵

約86kcal 塩分0.5g

- 1 調理網にクッキングシートをフチをたてて敷き、キャベツ30g(せん切り)を2等分して、真中をあけてドーナツ状にのせる。卵2個をそれぞれ割り入れる。
- 2 スタート後30秒以内に、仕上がりキーの☑(弱)を押す。
- 3 加熱後、塩、こしょう各少々をする。



### その他 ごはんのにのせればどんぶりに 麴の卵とじ★

約121kcal 塩分1.2g

- 1 底の平らな耐熱容器に薄切りにした玉ねぎ50g、麴10gを均等に並べ、3~4倍の水で薄めめんつゆ(2倍濃縮)150mLを注ぐ。
- 2 軽く溶いた卵2個をまわしかける。
- 3 加熱後、好みでみつ葉を添える。



### その他 さっと作ってランチにもどうぞ ひとり焼きとりどん★

(このレシピは1人分です)

- 1 ごはん150gをどんぶりに入れ、焼きとりの缶詰1缶(100g)はフタを開け、卵1個とともに角皿にのせる。
- 2 スタート後30秒以内に、仕上がりキーの☑(弱)を押す。
- 3 加熱後、卵は必ず流水につけて充分冷めてから殻をむき、焼きとりとともにごはんに盛りつける。



### その他 ポリューム満点!腹ペコさんも大満足!! おやつバーガー

約427kcal 塩分1.9g

- 1 ホットケーキミックス100g、水大さじ3、サラダ油大さじ1をよく混ぜ、2等分する。調理網の大きさに切ったクッキングシート上でのばし、中央に軽く筋をつけ、調理網にのせる。
- 2 アルミホイルで型を2個作る。一個に薄切りにした玉ねぎ50gを入れ、角皿にのせる。もう一個に、牛薄切り肉100gを2等分して広げ、しょうゆ大さじ1、ごま油大さじ1/2をかけて、青ねぎ(小口切り)、ごま各適量をのせ、角皿にのせる。
- 3 加熱後、生地を半分に折り、からし適量をぬって玉ねぎ、肉をはさむ。





# 「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 水

(例)鶏の照り焼き、スペアリブの黒酢風味

- 予熱なしで、ウォーターグリル加熱または、ウォーターオープン加熱を使います。
- 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 水

(例)焼き野菜

- 予熱ありで、ウォーターグリル加熱を使います。
- 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 水

(例)焼きいも

- 予熱なしで、ウォーターグリル加熱または、ウォーターオープン加熱を使います。
- 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 水

(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)とんかつ、えびフライ

- 生の素材から出る水分などで、衣がべたつかないように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・揚げシュウマイ 水

(例)春巻き、揚げシュウマイ

- 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(55ページ)  
ハンバーグ(61ページ)  
から揚げ(鶏もも肉)(71ページ)  
とんかつ(74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。

→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。



→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、焼き色をしっかりと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。

## 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？

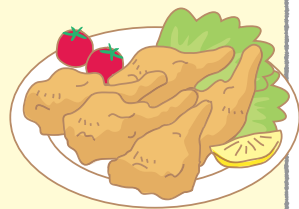
A. 白いパン粉のままでは、フライはできません。こんがりパン粉(73ページ)を使います。

(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、**とんかつ(74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、**4 サックリあたため**(取扱説明書32〜33ページ)が便利です。





焼き物・  
ノンフライ

カロリーダウン

## 鶏の照り焼き

約8kcal減

約250kcal

焼き上げ アミ1枚 目安時間 約12分 水タンクの水位 1以上

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。
- 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分漬けておく。
- 4 鶏肉の皮を上にして調理網の中央寄りにのせる。

8 鶏の照り焼き(分量を合わせる)

回転つまみを回して「8-4人分」にします

→ スタート

手動ですときは:下段に入れ、48ウォーターグリル・予熱なしで16~20分(2人分は14~18分)

※自動加熱とは棚位置が異なります

カロリーダウン

## 焼きとり

約10kcal減

約283kcal

焼き上げ アミ2枚 目安時間 約12分 水タンクの水位 1以上

※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。

材料(8本・4人分) 約293kcal☆ 塩分2.7g

鶏もも肉	2枚(400g)
白ねぎ	2本
たれ	
しょうゆ	大さじ4
みりん	大さじ3
酒	大さじ1 1/2
砂糖	大さじ2
サラダ油	大さじ1

竹串

\*2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1枚をそれぞれ12等分に切り、白ねぎは3cm長さに切り、8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時間漬けておく。
- 4 3を調理網の中央寄りに並べる。

8 鶏の照り焼き(分量を合わせる)

回転つまみを回して「8-4人分」にします

→ スタート

手動ですときは:下段に入れ、48ウォーターグリル・予熱なしで16~20分(2人分は14~18分)

※自動加熱とは棚位置が異なります

カロリーダウン

## ピリ辛チキン

約8kcal減

約258kcal

焼き上げ アミ1枚 目安時間 約12分 水タンクの水位 1以上

材料(4人分) 約266kcal☆ 塩分2.7g

鶏もも肉	2枚(500g)
白ねぎ	6cm
赤とうがらし(種を取る)	2本
Aしょうゆ	大さじ4
酒	大さじ4
七味とうがらし	適量

\*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 白ねぎと赤とうがらしはみじん切りにしてビニール袋に入れ、Aも加えてたれを作る。
- 3 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。
- 4 2のビニール袋に鶏肉を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら約30分漬けておく。
- 5 鶏肉の皮を上にして調理網の中央寄りにのせる。

8 鶏の照り焼き(分量を合わせる)

回転つまみを回して「8-4人分」にします

→ スタート

手動ですときは:下段に入れ、48ウォーターグリル・予熱なしで16~20分(2人分は14~18分)

※自動加熱とは棚位置が異なります

- 6 加熱後、七味とうがらしをふる。

### 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分漬けておく手順まで済ませ、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、手動加熱の48ウォーターグリル・予熱なしで4人分は約24分、2人分は約20分加熱します。





### カロリーダウン

## 鶏のねぎみそ焼き

約8kcal減

約347kcal

焼き上げ

3~4人分

アミ2枚

上段・角皿

目安時間

約15分

水タンクの水位

1以上

※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。

材料(4人分) 約355kcal☆ 塩分2.5g

鶏もも肉	2枚(500g)
みそ	大さじ4
ごま油	大さじ2
砂糖	小さじ1
A 白ねぎ(みじん切り)	大さじ2
にんにく(みじん切り)	小さじ1
七味とうがらし	少々
しょうが汁	少々
じゃがいも	1個(150g)
塩、こしょう	各適量

\*2人分も自動でできます。

焼き上げ

1~2人分

アミ1枚

上段・角皿

- 水タンクに水を入れる。
- 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。
- 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時間漬けておく。じゃがいもは、皮をむいて12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。
- 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の中央寄りにのせ、じゃがいもを肉の両端に並べる。(2人分のときは、じゃがいもを肉の奥側と手前にのせる。)

**8 鶏の照り焼き(分量を合わせる)**  
回転つまみを回して「8-4人分」にします

→ スタート

→ ▼仕上がりへ ▲(強) ※30秒以内に押す

手動でするときは:下段に入れ、48ウォーターグリル・予熱なしで20~24分(2人分は18~22分)  
※自動加熱とは棚位置が異なります

### カロリーダウン

## 鶏のトマトソースがけ

約24kcal減

約317kcal

焼き上げ

アミ1枚

目安時間

約15分

水タンクの水位

1以上

材料(4人分) 約341kcal☆ 塩分0.4g

鶏もも肉	2枚(500g)
塩、こしょう	各適量
トマト(1cm角に切る)	2個(300g)
青じそ(1cm角に切る)	10枚
オリーブオイル	大さじ3
にんにく(薄切り)	3かけ
塩	小さじ2/3
A レモン汁	大さじ3
こしょう	少々

\*2人分も自動でできます。

- 水タンクに水を入れる。
- 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それぞれ2等分に切って塩、こしょうをし、しばらくおく。
- 鶏肉の皮を上にして調理網の中央寄りにのせる。

**8 鶏の照り焼き(分量を合わせる)**

回転つまみを回して「8-4人分」にします

→ スタート

→ ▼仕上がりへ ▲(強) ※30秒以内に押す

手動でするときは:下段に入れ、48ウォーターグリル・予熱なしで20~24分(2人分は18~22分)  
※自動加熱とは棚位置が異なります

- 肉を焼いている間に、トマトソースを作る。トマトを耐熱性ボールに入れる。フライパンにオリーブオイルを熱してにんにくを色づくまで炒め、トマトのボールに油ごと入れてAと青じそを加えて味をととのえる。  
**<アドバイス>**  
オリーブオイルの量は好みで調節してください。
- 加熱後、適当な大きさに切って器に盛り、4のトマトソースをかける。



カロリーダウン

## チキンステーキ

約24kcal減

約291kcal

焼き上げ 3~4人分 アミ2枚 目安時間 約15分 水タンクの水位 1以上

※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。

材料(4人分) 約315kcal☆ 塩分1.8g

- 鶏もも肉 .....2枚(500g)  
赤パプリカ .....1個  
黄パプリカ .....1個  
塩、黒こしょう .....各少々
- A
- にんにく(薄切り) .....ひとかけ  
好みのハーブ .....大さじ1  
オリーブオイル .....大さじ2  
塩 .....小さじ1  
黒こしょう .....少々

\*2人分も自動でできます。

焼き上げ 1~2人分 アミ1枚 上段・角皿

- 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いてそれぞれ2等分に切る。
- 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か約30分漬けてこむ。パプリカは種を取って8等分に切る。
- 4 3の肉を皮を上にして調理網の中央寄りにのせ、塩、黒こしょうをふる。パプリカを肉の両端にのせる。



8 鶏の照り焼き(分量を合わせる)

回転つまみを回して「8-4人分」にします

→ スタート

→ 上上がりへ (強) ※30秒以内に押す

手動でするときには:下段に入れ、48ウォーターグリル・予熱なしで20~24分(2人分は18~22分)

※自動加熱とは棚位置が異なります

## タンドリーチキン

焼き上げ アミ2枚 水タンクの水位 1以上

材料(4人分) 約233kcal☆ 塩分3.2g

- 鶏手羽元 .....12本(1本60g)
- A
- 塩 .....小さじ1  
レモン汁 .....1/2個分  
プレーンヨーグルト .....150g  
にんにく、しょうが(すりおろす) .....各大さじ1/2
- B
- カレー粉、ターメリック .....各小さじ1  
塩 .....小さじ1  
チリパウダー .....小さじ1/2

- 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、冷蔵庫で2~3時間漬けてこむ。  
<アドバイス>  
一晩漬けてこむとさらに肉に味がしみこんでおいしくなります。
- 3 汁気をきった肉を調理網の中央寄りに並べる。

### バリエーション

#### 手羽元の香り焼き

材料(4人分) 約298kcal☆ 塩分4.7g

- 鶏手羽元 .....12本(1本60g)
- たれ
- しょうゆ .....90mL  
砂糖 .....大さじ3  
酒 .....大さじ2  
ごま油 .....大さじ1  
トウバンジャン  
豆板醤 .....小さじ2



- 1 ビニール袋にたれとフォークで皮に穴を開けた手羽元を入れ、袋の口を結んで上下を返しながらか約1時間漬けてこむ。
- 2 タンドリーチキンと同じ要領で加熱する。

#### 手羽先の黒酢焼き

焼き上げ アミ2枚 水タンクの水位 1以上

材料(4人分) 約248kcal☆ 塩分2.8g

- 鶏手羽先 .....12本(720g)
- たれ
- 黒酢、しょうゆ、砂糖 .....各大さじ4

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 鶏手羽先は裏側に骨に沿って切りこみを入れる。
- 3 ビニール袋に手羽先とたれを入れ、袋の口を結んで上下を返しながらか約30分漬けてこむ。
- 4 鶏肉の皮を上にして調理網の中央寄りに並べる。

手動設定 →

48 ウォーターグリル・予熱なし

→ 手動設定 → 23~27分

→ スタート



手動設定 →

48 ウォーターグリル・予熱なし

→ 手動設定 → 23~27分

→ スタート

<アドバイス>

鶏肉を漬けたたれを煮つめて、焼き上がった鶏肉につけながら食べてもよいでしょう。

焼き物・ノンフライ





## 鶏のもも焼き(オレンジソース)



材料(4人分) 約349kcal☆ 塩分0.8g

鶏骨つきもも肉	4本(1本200g)
塩、こしょう	各適量
オレンジソース	
マーマレード	140g
水	大さじ1
コーンスターチ	小さじ1
バター	10g
塩	小さじ1/3
こしょう、ローズマリー	各適量

- 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、裏から骨に添って肉を切り開き、塩、こしょうをする。
- 3 鶏肉の皮を上にして調理網にのせる。  
**【手動設定】 → 48 ウォーターグリル・予熱なし**  
**→ 【手動設定】 → 27~31分 → スタート**
- 4 オレンジソースの材料をあたたため、肉にかける。



### バリエーション

## 鶏のもも焼き(レモンガーリック)

材料(4人分)  
約270kcal☆ 塩分0.3g

鶏骨つきもも肉	4本(1本200g)	A	レモン汁	大さじ1	1/3
塩、こしょう	各適量		にんにく(すりおろす)	適量	

鶏のもも焼き(オレンジソース)の1~3と同じ要領で加熱する。加熱前に、鶏肉にAをよくすりこむ。



## シーザーサラダ



材料(4人分) 約633kcal☆ 塩分3.0g

鶏もも肉	2枚(500g)
レモン汁、おろしにんにく	各大さじ1
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	M4個
食パン(5~6枚切り)	1枚
レタス(ひと口大にちぎる)	200g
プチトマト(半分に切る)	12個
B フレンチドレッシング(市販のもの)	大さじ4
スキムミルク	大さじ4
粉チーズ	大さじ4

### 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の中央にのせる。その左右にアルミホイルで1個ずつ包んだ卵、両端に1.5cm角に切った食パンを並べる。

**【手動設定】 →**  
**48 ウォーターグリル・予熱なし**  
**→ 【手動設定】 → 23~27分**  
**→ スタート**



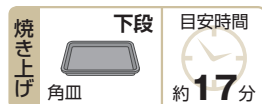
- 5 加熱後、卵は必ず流水につけて充分冷めてから殻をむき、適当な大きさに切る。肉はそぎ切りにし、レタス、プチトマト、食パン(クルトン)、ゆで卵とともに器に盛る。よく混ぜ合わせたBをサラダにかけ、粉チーズをふる。  
 ※刻みパセリを飾ってもよいでしょう。

### ひとくち 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。



## グラタン(マカロニグラタン)



材料(4人分) 約402kcal 塩分1.3g

ホワイトソース

.....2カップ分(135ページを参照して作る)  
マカロニ(ゆでて、バター適量をからめておく)

.....80g  
えび(殻、尾、背ワタを取る) ..... 200g  
玉ねぎ(薄切り) ..... 1/2個(100g)  
A 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)

手動設定 →

45 レンジ 600W → 手動設定

→ 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 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4等分にかけ、ピザ用チーズを散らす。

4 角皿に3を並べる。

9 グラタン(分量を合わせる)


回転つまみを回して「9-4人分」にします

→ スタート

手動するときには:50グリル・予熱なしで約17分(2人分は約15分)

5 加熱後、パセリを散らす。

### グラタンのポイント

- 大皿に4人分を入れて自動で焼くこともできます。
- 2人以上を1つの器に入れて焼くときは、スタート後30秒以内に、仕上がりキーの (強)を押します。
- 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) **45 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。
- 8人分を焼く場合は、4皿ずつを2枚の角皿にのせ、上段と下段に入れます。**50 グリル・予熱なし** で約28分にセットし、上段が約18分で焼けますので、取り出して様子を見ながら焼きを焼いてください。

- 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手動で加熱します。

※ 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。

※ ウォーターオープン、オープン、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。





# 海の幸の豆乳グラタン

焼き上げ

角皿

下段

目安時間

約17分

材料(4人分) 約406kcal 塩分1.5g

ホワイトソース	
豆乳(成分無調整)	2カップ
薄力粉、バター	各30g
マスタード	大さじ1
塩、こしょう	各少々
生さけ(ひと口大に切る)	300g
えび(殻、尾、背ワタを取る)	100g
ほたて貝柱(半分に切る)	4個
マッシュルーム(缶詰・スライス)	60g
白ワイン	大さじ2
バター	20g
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。

- 135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。
- 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

→

45

レンジ 600W

→

手動設定

→

3分30秒~4分30秒

→

スタート
- 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。
- 薄くバター(分量外)をぬったグラタン皿に2を4等分して入れ、ホワイトソースを等分にかけ、ピザ用チーズを散らす。
- 4を角皿に並べる。

9 グラタン(分量を合わせる)

回転つまみを回して「9-4人分」にします

→ スタート

[手動でするときは:50グリル・予熱なしで約17分(2人分は約15分)]

- 加熱後、パセリを散らす。



# ドリア

焼き上げ

角皿

下段

目安時間

約17分

材料(4人分) 約493kcal 塩分1.4g

ホワイトソース	1カップ分(135ページを参照して作る)
鶏もも肉(ひと口大に切る)	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1
生クリーム	1/2カップ
ごはん	250g
トマトケチャップ	大さじ3
塩、こしょう	各少々
ピザ用チーズ	80g

\*2人分も自動でできます。

- 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

→

45

レンジ 600W

→

手動設定

→

3分30秒~4分30秒

→

スタート
- 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。
- 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4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。
- 3を角皿に並べる。

9 グラタン(分量を合わせる)

回転つまみを回して「9-4人分」にします

→ スタート

[手動でするときは:50グリル・予熱なしで約17分(2人分は約15分)]



焼き物・ノンフライ

## 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)	塩……………小さじ2/3
バター……………15g	溶き卵……………M1/2個分
パン粉……………30g	こしょう、ナツメグ……………各少々
牛乳……………大さじ3	好みのソース……………適量
合いき肉……………400g	

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 →

45 レンジ 600W → 手動設定

→ 2~2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 ボールに合いき肉と塩を入れてしっかり練り、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。

手動設定 →

48 ウォーターグリル・予熱なし

→ 手動設定 → 約21分

→ スタート

7 加熱後、好みのソースをかける。

<アドバイス>

8人分(8個)も焼けます。角皿1枚に生地をのせて、上記と同じ操作で約23分に合わせて加熱する。

## 豆腐ハンバーグ



材料(4人分) 約220kcal 塩分1.2g

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	
合いき肉……………200g	
塩……………小さじ1/2	
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	

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)ハンバーグ(左記)の1と同じようにし、加熱時間は30秒~1分にする。

3 水タンクに水を入れる。

4 ハンバーグ(左記)の4~6と同じ要領で1も加えて生地を作り、加熱する。

5 加熱後、器に盛り、大根おろしとあさつきのせ、ポン酢しょうゆをかける。

### バリエーション

#### ハンバーグ&添え野菜&ゆで卵

材料(4人分) 約474kcal 塩分1.7g

ハンバーグ生地……………20g	バター(小切り)……………各少々
……上記参照して作る	塩、こしょう……………各少々
じゃがいも……………2個(300g)	卵(冷蔵のもの)……………4個
にんじん……………80g	好みのソース……………適量

【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 角皿の奥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4個を並べる。

3 じゃがいもは皮をむいてそれぞれ6等分に、にんじんは8等分に切る。卵は1個ずつアルミホイルで包む。

4 2の角皿の手前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。卵はあいっているスペースにのせる。



5 ハンバーグ(上記)と同じ様にして48 ウォーターグリル・予熱なしで約25分に合わせて加熱する。

6 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。

#### 冷凍したものを解凍せずに焼けます

##### ハンバーグ

● 生地を厚さ約2cmに成形して、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時と同じ操作で加熱後、延長で約8分追加します。





野菜の肉巻き  
(大根とにんじん)

野菜の肉巻き  
(アスパラとにんじん)



## 野菜の肉巻き (アスパラとにんじん)



材料(4人分) 約221kcal☆ 塩分1.6g

豚もも薄切り肉……………400g  
アスパラガス……………8本  
にんじん……………80g  
塩、こしょう……………各少々  
A しょうゆ、みりん……………各大さじ2  
砂糖、水……………各大さじ1

- 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8等分し、1本分の肉を少しずつ重ねてひろげ、塩、こしょうをする。2のアスパラガス2本と8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の中央に寄せて並べる。  
[手動設定] →  
48 ウォーターグリル・予熱なし  
→ [手動設定] → 18~22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。

## 野菜の肉巻き (大根とにんじん)



材料(4人分) 約183kcal☆ 塩分0.5g

豚もも薄切り肉……………400g  
大根、にんじん……………各80g  
塩、こしょう……………各少々  
A ポン酢しょうゆ……………大さじ4  
青ねぎ……………小さじ2  
みょうが(細切り)……………1個  
しょうが(すりおろす)……………少々

- 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8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の中央に寄せて並べる。  
[手動設定] →  
48 ウォーターグリル・予熱なし  
→ [手動設定] → 18~22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。

## 白ねぎの和風ロール



材料(4人分) 約250kcal☆ 塩分1.4g

豚もも薄切り肉……………400g  
白ねぎ……………2本  
塩、こしょう……………各少々  
A みそ、みりん、すりごま(白)……………各大さじ2  
砂糖……………小さじ2

(梅味) Aを下記に変える。

A 梅肉……………40g  
しょうゆ……………小さじ2  
白ごま……………大さじ2

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 白ねぎは青い部分を切り落として8等分する。
- 3 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8等分し、混ぜ合わせたAをぬり、2を1本ずつのせて端から巻き、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の中央に寄せて並べる。  
[手動設定] →  
48 ウォーターグリル・予熱なし  
→ [手動設定] → 18~22分  
→ スタート



焼き物・  
ノンフライ

## 豚肉のしょうが焼き



材料(4人分) 約395kcal☆ 塩分2.1g

豚肉しょうが焼き用…………… 400g  
玉ねぎ(約3mmの半月切り) ……小2個(300g)  
しょうゆ、みりん、酒……………各大さじ3  
砂糖……………大さじ1  
A 片栗粉(同量の水で溶く) ……小さじ2  
しょうが(すりおろす) ……20g

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 豚肉を調理網に並べる(多少重なってもよい)。
- 3 底の平らな耐熱容器にAを入れて混ぜ合わせ、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。
- 4 2を上段に入れ、3を下段に入れる。  
 手動設定 →  
 47 ウォーターオープン2段・予熱なし  
 → 手動設定 → 温度 250℃  
 → 約16分 → スタート
- 5 加熱後、肉と玉ねぎを耐熱容器の調味料に加えてあえる。

## スペアリブの黒酢風味



材料(4人分) 約328kcal☆ 塩分2.9g

豚肉スペアリブ(10cm長さのもの) …… 600g  
たれ  
しょうゆ……………大さじ4  
黒酢、酒……………各大さじ2  
はちみつ……………大さじ1  
にんにく(すりおろす) ……ひとかけ  
塩、こしょう……………各少々

- 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分漬けておく。
- 3 汁気をきった2を調理網の中央寄りに並べる。  
 手動設定 →  
 47 ウォーターオープン1段・予熱なし  
 → 手動設定 → 温度 190℃  
 → 24~26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。
- <アドバイス>  
 ・肉に漬けこんだたれを煮つめて器に盛った肉にかけてもよいでしょう。  
 ・市販の焼き肉用たれを使ってもよいでしょう。

## 焼き豚



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庫で2~3時間漬けておく。
- 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 →  
 47 ウォーターオープン1段・予熱なし  
 → 手動設定 → 170℃  
 → 約45分 → スタート
- 5 加熱後、庫内で約10分蒸らす。
- 6 肉の中心部に竹串を刺して、透きとおった肉汁が出れば焼き上がり。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もよいでしょう。





## ローストポークのハーブマリネ焼き



材料(6人分) 約260kcal☆ 塩分1.6g

豚ロース肉(かたまり)	600g
塩	大さじ1/2
こしょう	小さじ1
マリネ液	
オリーブオイル	50mL
ドライハーブ(バジル、オレガノ、キャラウェイシード、タイムなど)	大さじ1 1/2
にんにく(みじん切り)	大さじ1
ローズマリー(みじん切り)	大さじ2
たこ糸	

- 1 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、形をととのえて塩、こしょうをすりこむ。
- 3 ビニール袋にマリネ液と2を入れて空気を抜き、袋の口を閉めて冷蔵庫で2〜3時間漬けこむ。
- 4 肉の脂身を上にして調理網にのせる。(マリネ液は残しておく)

【手動設定】→

47 ウォーターオープン1段・予熱なし

→ 【手動設定】→ 170℃ → 約50分 → スタート

- 5 加熱後、庫内で約10分蒸らす。
- 6 肉の中心部に竹串を刺して、透きとおった肉汁が出れば焼き上がり。肉のたこ糸を取り、薄切りにして器に盛る。
- 7 4で残しておいたマリネ液を煮つめ、6にかける。

<アドバイス>

- マリネ液の油分が気になる方は、市販のノンオイルドレッシングをかけてもおいしく召し上がれます。
- 豚肉には、甘酸っぱい果物が合います。ご家庭にある、好みのジャムを添えてもよいでしょう。



## ローストビーフ



材料(6人分) 約589kcal 塩分0.9g

牛ロース肉(かたまり)	800g
塩、こしょう	各少々
グレイビーソース	
ブイヨン(固形ブイヨン1個を少量の湯で溶き、水でのばす)	1/2カップ
ブランデー	大さじ1/2
ホースラディッシュ(すりおろす)	大さじ2 1/2
※ない場合は、粒マスタードを好みの量使ってください。	
A 生クリーム	大さじ2
酢	大さじ1
塩	少々
たこ糸	

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 牛肉にたこ糸を巻きつけてしばり、形をととのえて塩、こしょうをすりこむ。
- 3 肉の脂身を上にして調理網にのせる。

【手動設定】→

47 ウォーターオープン1段・予熱なし

→ 【手動設定】→ 温度 220℃ → 約30分 → スタート

- 4 加熱後、庫内で約10分蒸らす。  
<ポイント>  
金串を中心に刺し、10秒くらいで抜き、串を手首にあてて生ぬるければOK。ローストビーフはレア状態で仕上げます。
- 5 牛肉を取り出し、角皿にたまった脂と肉汁をブイヨンで洗うようにして鍋に移す。ブランデーを加えて煮つめてから静かに置き、上にたまった脂は取り除いてAを加えて、混ぜ合わせる。薄切りにした肉に添える。



## ローストチキン

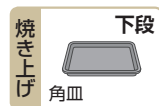


材料(6人分) 約312kcal 塩分1.1g

鶏.....1羽(1.5kg)  
塩、こしょう.....各適量  
たこ糸、竹串



## 焼きかぼちゃの コロコロサラダ

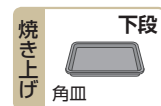


材料(4人分) 約107kcal 塩分0.2g

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



## ピンチョス



材料(4人分) 約148kcal 塩分0.7g

パプリカ  
なす  
かぼちゃ  
小玉ねぎ  
マッシュルーム  
塩、こしょう.....各少々  
オリーブオイル.....適量  
オリーブ、フランスパン(薄切り).....各適量  
クッキングシート

合計で300g  
くらいにする

●ピンチョスはスペインの軽食です。

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 下処理した鶏は、腹の中に塩、こしょうをし、たこ糸と竹串で形をととのえる。全体に塩、こしょうをすりこみ、約30分おく。
- 3 鶏肉を調理網にのせる。  
→ 手動設定 →  
47 ウォーターオープン1段・予熱なし  
→ 手動設定 → 温度 220℃  
→ 約40分 → スタート
- 4 ももの肉の厚いところに竹串を刺して、透きとおった肉汁が出れば焼き上がり。

- 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 →  
48 ウォーターグリル・予熱あり  
→ 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9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。

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 パプリカは小切りにして、なす、かぼちゃ、小玉ねぎは、5mm厚さに切る。
- 3 予熱する。(付属品・食品は入れません)  
→ 手動設定 →  
48 ウォーターグリル・予熱あり  
→ スタート
- 4 角皿にクッキングシートを敷き、2、マッシュルームを平らに入れる。  
※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。
- 5 予熱が完了すれば、4を入れる。回転つまみで 約10分 に合わせて スタート を押す。
- 6 加熱後、塩、こしょうをしてオリーブオイルにしばらく漬け、フランスパンや、オリーブなどとともにピックに刺す。

焼き物・  
ノンフライ





## 焼き野菜サラダ

予熱	付属品は 入れません	予熱目安時間	焼き上げ	下段	水タンクの水位
		約10分			
				角皿	1以上

材料(4人分) 約101kcal(ドレッシングAの場合) 塩分0.3g

パプリカ(赤・黄)(2~3cmの角切り) ..... 100g  
 かぼちゃ(5mmの厚さの薄切り) ..... 80g  
 エリンギ(半分の長さの1cm厚さ切り) ..... 80g  
 スズキーニ(7~8mmの厚さの輪切り) ..... 80g

ドレッシングA  
 マヨネーズ ..... 大さじ2  
 酢 ..... 大さじ1  
 塩、粗びきこしょう ..... 各少々  
 生クリーム ..... 大さじ1  
 砂糖 ..... 大さじ1  
 白ワイン(または水) ..... 大さじ1

ドレッシングB  
 しょうゆ、酢、オリーブオイル ..... 各小さじ2  
 砂糖、粗びきこしょう ..... 各少々  
 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** → **48 ウォーターグリル・予熱あり**  
 → **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10分** に合わせて **スタート** を押す。
- 5 加熱後、合わせたドレッシング(A、B好みで)をかける。(写真はAをかけています。)



## 焼きそば

焼き上げ	下段	水タンクの水位
	角皿	

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

- 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、うまく仕上がらないことがあります。

**手動設定** → **48 ウォーターグリル・予熱なし**  
 → **手動設定** → **約16分** → **スタート**

- 4 加熱後、混ぜる。

### バリエーション



## 塩カルビ焼きそば

材料(4人分) 約451kcal 塩分3.9g

塩焼きそば用蒸しめん(粉末ソース付) ..... 4玉(1玉150g)  
 もやし ..... 1/2袋(100g)  
 ニラ(ざく切り) ..... 1/2束(50g)  
 キャベツ(3cm角切り) ..... 200g  
 にんじん(短冊切り) ..... 50g  
 牛カルビ(焼き肉用) ..... 150g

材料を上記に代えて、焼きそばと同じようにして加熱する。



## 焼きいも

焼き上げ	下段 角皿	目安時間 約 <b>33</b> 分	水タンクの水位 <b>1</b> 以上
------	----------	-----------------------	------------------------

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。
- 2 さつまいもは洗って水気をふき、フォークで数箇所穴を開ける。  
※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。

**12 焼きいも → スタート**

※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楽です。

手動ですときは:48ウォーターグリル・予熱なしで約33分



## ベイクドポテト

焼き上げ	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(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。

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 じゃがいもは洗って水気をふく。
- 3 角皿に2を並べる。

**12 焼きいも → スタート**  
→ **▽仕上がりへ** **△(強)** ※30秒以内に押す

手動ですときは:48ウォーターグリル・予熱なしで約40分

※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。



## 焼きなす

焼き上げ	下段 角皿	目安時間 約 <b>30</b> 分	水タンクの水位 <b>1</b> 以上
------	----------	-----------------------	------------------------

材料(4人分) 約23kcal 塩分0.7g

なす ..... 4本(1本100g)  
おろししょうが ..... 適量  
しょうゆ ..... 適量

\*1~4本まで自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 なすは洗って水気をふき、竹串で数箇所穴を開ける。
- 3 角皿に2を並べる。

**12 焼きいも → スタート**  
→ **▽仕上がりへ** **▽ (弱)** ※30秒以内に押す

手動ですときは:48ウォーターグリル・予熱なしで約30分

- 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。



# 「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) 塩だけ、塩さば、あじの開き

- 自動メニューの(10) 塩だけ・塩さば減塩するを選択します。(ウォーターグリル加熱)。
- 食品に過熱水蒸気をあてることにより、食品表面に霧をつけて塩分を流しやすくします。
- ※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(10) 塩だけ・塩さば減塩しない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)

### 油を減らしたいメニュー 水

(例) さばの塩焼き、さんまの塩焼き

- 予熱なしで、ウォーターグリル加熱を使います。
- ※さんまの塩焼きを手動加熱でするときには、予熱ありを使います。

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。

## おさえ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、焼き色をしっかりとめにつけたい場合は、グリル加熱で焼いてください。(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がることがあります。

→ 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。

→ 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

### 塩だけ・塩さば

焼き上げ

アミ1枚  
上段・角皿

目安時間

約15分

水タンクの水位

1以上

材料(4人分) 塩だけ 約143kcal 塩分1.3g  
塩さば 約291kcal 塩分1.8g

塩だけ ..... 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。  
※減塩しない場合は、水は入れません。(焼き上げの目安時間は約11分)
- 2 魚の表側を上にして油をぬった調理網に並べる。

10 塩だけ・塩さば減塩する(分量を合わせる)  
回転つまみを回して「10-4人分」にします

→ スタート

手動でするときには: 減塩する場合、下段に入れ、48ウォーターグリル・予熱なしで18～22分(2人分は17～21分)  
減塩しない場合、50グリル・予熱なしで約14分(2人分は約13分)  
※自動加熱とは棚位置が異なります



塩だけ



塩さば



## 減 塩

### あじの開き

焼き上げ 3~4人分 アミ2枚 目安時間 約15分 水タンクの水位 1以上

※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。

材料(4人分) 約109kcal 塩分1.1g

あじの開き.....4枚(1枚100g)

\*2人分も自動でできます。

焼き上げ 1~2人分 アミ1枚 上段・角皿

- 1 水タンクに水を入れる。  
※減塩しない場合は、水は入れません。  
(焼き上げの目安時間は約11分)
- 2 魚の皮を上にし、頭を中央に向け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。



10 塩ざけ・塩さは減塩する(分量を合わせる)

回転つまみを回して「10-4人分」にします

→ スタート

手動でするときには:減塩する場合、下段に入れ、48ウォーターグリル・予熱なしで18~22分(2人分は17~21分)  
減塩しない場合、50グリル・予熱なしで約14分(2人分は約13分)  
※自動加熱とは棚位置が異なります

## バリエーション

### さんまの開き

4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 アミ1枚 下段・角皿

材料(4人分) 約226kcal 塩分1.3g

ぶり.....4切れ(1切れ80g)  
たれ

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

- 1 ビニール袋にたれとぶりを入れ、空気を抜いて袋の口を結ぶ。途中、2~3度上下を返しながら約30分漬けておく。  
<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 → 50 グリル・予熱なし

→ 手動設定 → 15~17分 → スタート

<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 たいのみそ漬け

4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。







## さんまの塩焼き

焼き上げ アミ2枚 目安時間 水タンクの水位  
上段・角皿 約23分 1以上

材料(4人分) 約326kcal 塩分2.0g  
さんま……………4尾(1尾150g)  
塩……………適量

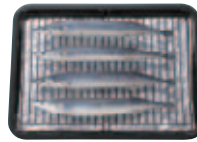
\*2人分も自動でできます。

- 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、魚の臭い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 魚の表側を上にして油をぬった調理網に並べる。

11 さんまの塩焼き(分量を合わせる)  
回転つまみを回して「11-4人分」にします

→ スタート



アルミホイルを敷くと、お手入れが楽です。

手動でするときは:48ウォーターグリル予熱あり(付属品・食品は入れません)で予熱後、下段に入れ、23~25分(2人分は18~20分)  
※自動加熱とは棚位置が異なり、予熱をします。  
※[ふり塩の工夫]塩の分量に対し、2割の砂糖を加えると素材のうまみが増し、焼き色もきれいにつきます。



## 海の幸のホイル焼き

焼き上げ 下段 水タンクの水位  
角皿 1以上

材料(4人分) 約187kcal 塩分0.9g

白身魚(塩、こしょうする)……………4切れ(1切れ80g)  
はたて貝柱(適当に切り、塩、こしょうする)……………4個(100g)  
えび(殻と背ワタを取る) ……大4尾(80g)  
きぬさや(筋を取る)……………20g  
生しいたけ……………4枚(80g)  
レモン(薄切り)……………4枚  
酒……………大さじ4  
ボン酢しょうゆ……………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4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 →

48 ウォーターグリル・予熱なし

→ 手動設定 → 18~19分

→ スタート

- 4 加熱後、ボン酢しょうゆを添える。

## さばの塩焼き

焼き上げ アミ1枚 目安時間 水タンクの水位  
上段・角皿 約13分 1以上

※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1枚です。

材料(4人分) 約192kcal 塩分1.9g  
さば……………4切れ(1切れ100g)  
塩……………適量

\*2人分も自動でできます。

- 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。



11 さんまの塩焼き(分量を合わせる)  
回転つまみを回して「11-4人分」にします

→ スタート

→ 仕上がりへ (弱) ※30秒以内に押す

手動でするときは:下段に入れ、48ウォーターグリル・予熱なしで18~22分(2人分は17~21分)  
※自動加熱とは棚位置が異なります



## カロリーダウン

### から揚げ(鶏もも肉)

焼き上げ  
3〜4人分

アミ2枚  
上段・角皿

目安時間  
約14分

水タンクの水位  
1以上

約39kcal減  
約243kcal

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。

焼き上げ  
1〜2人分

アミ1枚  
上段・角皿

- 1 水タンクに水を入れる。
- 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。  
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皮を上にして油をぬった調理網の中央寄りに並べる。  
※角皿にアルミホイルを敷くとお手入れが楽です。

7 から揚げ[分量を合わせる] → スタート  
回転つまみを回して「7-4人分」にします

手動するときには:下段に入れ、48ウォーターグリル・予熱なしで18〜22分(2人分は15〜18分)  
※自動加熱とは棚位置が異なります

### 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。
- 調味料の汁気はよくきります。(キッチンペーパーでよくふき取ります。)
- 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ように加熱しますが、スタート後30秒以内に仕上がりキーの $\blacktriangle$ (強)を押します。焼き色を追加したいときは様子を見ながら加熱を $\text{延長}$ で追加してください。

## \*市販のから揚げ粉を使わないで作るとき

材料(4人分)

A しょうゆ・酒……………各大さじ2  
にんにく(すりおろす)……………適量  
塩、こしょう……………各少々  
片栗粉……………適量

- 1 肉はビニール袋にAとともに入れてよくもみこむ。
- 2 1の肉の汁気をキッチンペーパーでふき取り、別のビニール袋に入れかえ、片栗粉を加えて袋を振って、粉をまぶす。

<アレンジ> Aを下記に代えていろいろためしてください。

【レモンハーブ】 レモン汁…40mL、ハーブミックス…小さじ2、塩…小さじ1  
【しょうが風味】 しょうゆ・酒…各大さじ2、しょうが汁…小さじ2  
【ゆずこしょう風味】 しょうゆ・酒…各大さじ2、ゆずこしょう…小さじ2  
【カレー風味】 しょうゆ・酒…各大さじ2、おろしにんにく・おろししょうが・ごま油・カレー粉…各小さじ2





## カロリーダウン から揚げ(手羽元) 約212kcal

焼き上げ 3~4人分 アミ2枚 目安時間 約17分 水タンクの水位 1以上

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。

焼き上げ 1~2人分 アミ1枚 上段・角皿

- 1 水タンクに水を入れる。
- 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 肉を油をぬった調理網の中央寄りに並べる。

**7 から揚げ(分量を合わせる)**  
回転つまみを回して「7-4人分」にします  
→ スタート  
→ 仕上げ上がりへ (強) ※30秒以内に押す

手動ですときは:下段に入れ、48ワットターグリル・予熱なしで20~24分(2人分は16~20分)  
※自動加熱とは棚位置が異なります

## カロリーダウン から揚げ(豚肉) 約481kcal

焼き上げ 3~4人分 アミ2枚 目安時間 約14分 水タンクの水位 1以上

材料(4人分) 約611kcal☆ 塩分2.1g  
豚バラ肉(固まり3cm角に切る) ..... 500g  
から揚げ粉(市販のもの) ..... 適量  
大根おろし ..... 適量  
しょうゆドレッシング(市販のもの) ..... 適量  
ごま油、七味とうがらし ..... 各適量  
青じそ ..... 適量

\*2人分も自動でできます。

焼き上げ 1~2人分 アミ1枚 上段・角皿

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 ビニール袋に豚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 脂身を上にして油をぬった調理網の中央寄りに並べる。

**7 から揚げ(分量を合わせる)**  
回転つまみを回して「7-4人分」にします  
→ スタート

手動ですときは:下段に入れ、48ワットターグリル・予熱なしで18~22分(2人分は15~18分)  
※自動加熱とは棚位置が異なります

- 4 混ぜ合わせたAをかける。

**\*酢豚用に肉だけを加熱することもできます。**

酢豚(77ページ)を参照して肉に下味をつけ、粉をまぶしてから上記3と同じ要領で加熱する。

## から揚げ&焼き野菜 &トマトソース

焼き上げ 上段・角皿・アミ2枚 水タンクの水位 1以上 下段・角皿

材料(4人分) 約391kcal☆ 塩分2.4g

鶏もも肉 ..... 2枚(500g)  
から揚げ粉(市販のもの) ..... 適量  
パプリカ ..... 1個(160g)  
冷凍フレンチフライドポテト ..... 120g  
冷凍枝豆 ..... 10さや  
ミックスハーブソルト ..... 適量  
A トマトの水煮 ..... 120g  
B オリーブオイル ..... 小さじ2  
好みのドライハーブ、塩、こしょう... 各適量

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 から揚げ(鶏もも肉)(71ページ)の2~3を参照して、鶏肉の準備をし、ハーブソルトをまぶしたフライドポテトを鶏肉の両端にのせる。
- 3 パプリカは、12等分に切る。
- 4 高さ3cm位の小さめの耐熱容器にBを入れ、混ぜ合わせる。
- 5 もう1枚の角皿の奥にアルミホイルを敷き、3を並べアルミホイルで包んだ枝豆と4の耐熱容器を手前にのせる。
- 6 2を上段に、5を下段に入れる。

**手動設定** →  
**47** ウォーターオープン2段・予熱なし  
→ **手動設定** → 温度へ 250℃  
→ 約25分 → **スタート**

- 7 加熱後、枝豆はさやから出し、から揚げと野菜を盛りつけ、ソースをかけていただく。

\*市販のから揚げ粉を使わないときは、71ページの「市販のから揚げ粉を使わないで作るとき」を参照してください。

カロリーダウン

## ポテトコロック

約101kcal減  
約259kcal

焼き上げ  
3〜4人分

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

材料(4人分) 約360kcal☆ 塩分0.3g

こんがりパン粉

パン粉.....60g  
サラダ油.....大さじ3  
じゃがいも(4つ切り).....3個(450g)  
玉ねぎ(みじん切り).....小1個(150g)  
A 牛ひき肉(ほぐす).....100g  
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  
薄力粉、溶き卵.....各適量

\*2人分も自動でできます。

焼き上げ  
1〜2人分  
アミ1枚  
上段・角皿



焼き物・  
ノンフライ

- 1 こんがりパン粉(下記)を参照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 → 46 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)、45レンジ 600W で約8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 →

45 レンジ 600W → 手動設定

→ 3〜3分30秒 → 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、粗熱を取って冷蔵庫で冷やす。

- 7 6を8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調理網に並べる。

13 フライ(分量を合わせる)

回転つまみを回して「13-4人分」にします

→ スタート

手動するときには下段に入れ、50グリル・予熱なしで16〜18分(2人分は13〜15分)

※自動加熱とは棚位置が異なります

## \*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60gに対し、サラダ油大さじ3

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 →

45 レンジ 600W → 手動設定

→ 約1分 → スタート

※パン粉30gのときは約40秒にします。

- 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

## とんかつ

約123kcal減

約490kcal

焼き上げ 3~4人分 アミ2枚 目安時間 約13分

材料(4人分) 約613kcal☆ 塩分0.6g

こんがりパン粉…(73ページを参照して作る)  
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

\*2人分も自動でできます。

焼き上げ 1~2人分 アミ1枚 上段・角皿

- 1 豚肉は脂肪と赤身の境の部分に数カ所切り目を入れて筋切りをする。  
＜ポイント＞  
筋切りをしないと、火が通るときに筋が縮んでそり返ります。
- 2 肉全体を肉たたきでたたき、柔らかくして、両面に塩、こしょうをふる。  
＜ポイント＞  
肉たたきがないときは、空き瓶やすりこ木などでたたくとよいでしょう。
- 3 2の肉に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。肉を調理網の中央寄りに並べる。

13 フライ(分量を合わせる)

回転つまみを回して「13-4人分」にします

→ スタート

手動ですときは:下段に入れ、50グリル・予熱なしで16~18分(2人分は13~15分)  
※自動加熱とは棚位置が異なります

冷凍したものを解凍せずに焼けます

### とんかつ

●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ように加熱し、**延長**で6~7分追加します。

カロリーダウン

## アスパラの肉巻きフライ

約91kcal減

約332kcal

焼き上げ 3~4人分 アミ2枚 目安時間 約13分

材料(4人分) 約423kcal☆ 塩分1.0g

こんがりパン粉…(73ページを参照して作る)  
豚もも薄切り肉……………16枚(200g)  
アスパラガス……………8本  
青じそ……………16枚  
塩、こしょう……………各少々  
A 梅肉……………20g  
練りわさび……………20g  
白ごま……………適量  
薄力粉、溶き卵……………各適量

\*2人分も自動でできます。

焼き上げ 1~2人分 アミ1枚 上段・角皿

- 1 アスパラガスは根元の固い部分を切り落とす。
- 2 豚肉を少し重なるくらいに4枚広げ、塩、こしょうをし、混ぜ合わせたAをぬって青じそを4枚敷きつめる。その上にアスパラガスを2本のせて、端から巻く。同じものをもう3本作る。
- 3 2に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。肉巻きを調理網の中央に寄せて並べる。

13 フライ(分量を合わせる)

回転つまみを回して「13-4人分」にします

→ スタート

手動ですときは:下段に入れ、50グリル・予熱なしで16~18分(2人分は13~15分)  
※自動加熱とは棚位置が異なります

カロリーダウン

## 明太子フライ

約124kcal減

約231kcal

焼き上げ 3~4人分 アミ2枚 目安時間 約13分

材料(4人分) 約355kcal☆ 塩分1.8g

こんがりパン粉…(73ページを参照して作る)  
ささ身……………8本(400g)  
明太子……………100g  
塩、こしょう……………各少々  
薄力粉、溶き卵……………各適量

\*2人分も自動でできます。

焼き上げ 1~2人分 アミ1枚 上段・角皿

- 1 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。
- 2 1に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。ささ身を調理網の中央に寄せて並べる。

13 フライ(分量を合わせる)

回転つまみを回して「13-4人分」にします

→ スタート

手動ですときは:下段に入れ、50グリル・予熱なしで16~18分(2人分は13~15分)  
※自動加熱とは棚位置が異なります



カロリーダウン

## えびフライ

約44kcal減

約98kcal



※表示部には調理網2枚が表示されますが、このメニューでは1枚です。

材料(4人分) 約142kcal☆ 塩分0.5g

こんがりパン粉…(73ページを参照して作る)  
えび……………大8尾(1尾30g)  
塩、こしょう、酒……………各少々  
薄力粉、溶き卵……………各適量

\*2人分も自動でできます。

カロリーダウン

## かきフライ

約247kcal減

約252kcal



材料(4人分) 約499kcal☆ 塩分1.5g

こんがりパン粉…(73ページを参照して作る)  
かき……………400g  
塩、こしょう、酒……………各少々  
薄力粉、溶き卵……………各適量

\*2人分も自動でできます。



カロリーダウン

## いわしのフライ

約94kcal減

約222kcal



材料(4人分) 約316kcal☆ 塩分0.5g

こんがりパン粉…(73ページを参照して作る)  
いわし……………8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

\*2人分も自動でできます。



- 1 えびの殻と背ワタを取り、塩、こしょうをして酒をまぶす。
- 2 1に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。えびを調理網に並べる。

### 13 フライ(分量を合わせる)

回転つまみを回して「13-4人分」にします

→ スタート

→ ☒ 仕上がりへ ☒ (弱) ※30秒以内に押す

手動でするときには:下段に入れ、50グリル・予熱なしで12~14分(2人分は11~13分)

※自動加熱とは棚位置が異なります

- 1 かきは塩水の中でふり洗いをし、水気をきってから塩、こしょうをして酒をまぶす。
- 2 1に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。かきを調理網の中央寄りに並べる。

※かきの大きさにより仕上がりが異なりますので様子を見ながら加熱してください。

### 13 フライ(分量を合わせる)

回転つまみを回して「13-4人分」にします

→ スタート

→ ☒ 仕上がりへ ☒ (弱) ※30秒以内に押す

手動でするときには:下段に入れ、50グリル・予熱なしで12~14分(2人分は11~13分)

※自動加熱とは棚位置が異なります

- 1 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、いわしの身にめ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。

- 2 いわしの身に塩、こしょう、カレー粉をふり、しばらくおく。

- 3 2に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。魚を調理網の中央寄りに並べる。

### 13 フライ(分量を合わせる)

回転つまみを回して「13-4人分」にします

→ スタート

→ ☒ 仕上がりへ ☒ (弱) ※30秒以内に押す

手動でするときには:下段に入れ、50グリル・予熱なしで12~14分(2人分は11~13分)

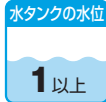
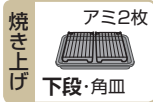
※自動加熱とは棚位置が異なります





### カロリーダウン

## 春巻き(豚ひき肉)



約86kcal減  
約311kcal

材料(4人分) 約397kcal☆ 塩分0.8g

玉ねぎ	100g	春巻きの皮	8枚
ニラ	2/3束	薄力粉、水	各適量
好みのナッツ	30g	サラダ油	適量
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		

- 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、炒しておく。
- 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って調理網の中央寄りに並べる。

手動設定 →

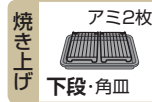
48 ウォーターグリル・予熱なし

→ 手動設定 → 16~20分

→ スタート

### カロリーダウン

## 春巻き(ツナ)



約11kcal減  
約442kcal

材料(4人分) 約453kcal☆ 塩分0.7g

ツナ(缶詰)	200g	春巻きの皮	8枚
パセリ	少々	薄力粉、水	各適量
A カレー粉	小さじ4	サラダ油	適量
マヨネーズ	大さじ4		

- 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調理網の中央寄りに並べる。

手動設定 →

48 ウォーターグリル・予熱なし

→ 手動設定 → 16~20分

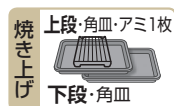
→ スタート

### バリエーション

## 梅じそ味

汁気をきったツナ200gと、梅肉、練りわさび各大さじ2、白ごま小さじ4を混ぜ合わせる。青じそ16枚は1枚ずつ皮にのせて、同様に巻く。

## 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)
たけのこの水煮	60g
パプリカ	1/3個(60g)
A ピーマン	2個
バイナッブル(缶詰・スライス)	2枚
干しいたけ(水でもどす)	2枚
干しいたけのもどし汁(足りないときは水を加える)	30mL
B 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

- 1 水タンクに水を入れる。
- 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ゆすり、まんべんなくまぶしつけてから余分な粉を払う。
- 4 3の肉を調理網に並べる。
- 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メになります。



- 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を上段に入れ、7を下段に入れる。

【手動設定】→

47 ウォーターオープン2段・予熱なし

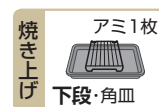
→【手動設定】→ 温度 250℃

→ 約22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。



## 揚げシュウマイ



材料(4人分)(20個分) 約299kcal☆ 塩分1.0g

豚ひき肉	300g
塩	小さじ1/2
たけのこの水煮(みじん切り)	40g
玉ねぎ(みじん切り)	1個(200g)
酒	大さじ1 1/3
A 片栗粉	大さじ1
砂糖	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
ごま油	小さじ1/2
こしょう	少々
シュウマイの皮	20枚
グリーンピース	20粒
サラダ油	大さじ2

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 ボールにひき肉と塩を入れて粘りが出るまでよく練り、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。
- 4 シュウマイを調理網に並べ、ハケでサラダ油をまんべんなくぬる。飾り用のグリーンピースをしっかり押し込む。

【手動設定】→

48 ウォーターグリル・予熱なし

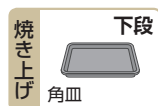
→【手動設定】→ 21~25分

→ スタート

<アドバイス>

市販の冷凍シュウマイにハケでサラダ油をまんべんなくぬっても同じ操作でできます。

## フライドポテト



材料(4人分) 約85kcal☆ 塩分0.8g

じゃがいも	2個(300g)
サラダ油	小さじ2
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1個をそれぞれ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ゆすり、表面に油をからめる。
- 3 アルミホイルを敷いた角皿に2を重ねないように広げる。



【手動設定】→

48 ウォーターグリル・予熱なし

→【手動設定】→ 約25分 → スタート

- 4 加熱後、すぐに塩をふる。

※好みて加熱後バターを加えてからめてもよいでしょう。

焼き物・ノンフライ



# 「ゆで・蒸し物」のコツとポイント

## 使いこなしポイント

- 水を使う加熱です。
- 水蒸気(約100℃まで)の加熱です。蒸し器を出さ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** ゆで卵やレトルト食品、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、スパゲティと具・ソースなど)も同時に加熱できます。

例)ミモザサラダ(79ページ)、マカロニサラダ(81ページ)、スパゲティ&市販ソース、ナポリタン(100ページ)



ミモザサラダ



マカロニサラダ

- ソフト蒸しメニューは微妙な温度帯での蒸し加熱をおこなうため、メニューによっては庫内が高温な状態でスタートすると「エラー番号 U-04」を表示します。庫内が充分冷めてから加熱をスタートしてください。

## おさえておきたいコツとポイント

- 加熱途中では、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にません。

- 肉・魚介のソフト蒸しメニューについて

鶏のやわらかハム	88ページ
蒸し鶏のサラダ仕立て	88ページ
蒸し鶏ののりソースがけ	89ページ
キャベツと蒸し鶏の中華風	89ページ
シーフードサラダ	116ページ

- ・ 70～90℃の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。クックブック記載の分量や切り方などを変更したりすると、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。また食材は、新鮮なものをご使用ください。
- ・ 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。

## ゆで卵

蒸し

アミ1枚

目安時間

約12分

水タンクの水位

2に合わせる

上段・角皿

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。

**15-2 ゆで卵 → スタート**

[手動でするときは:46蒸し物で約12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 $\blacktriangle$ (強)を押す。(目安時間約16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 $\blacktriangle$ (強)は押しません。



調理網2枚

冷凍ごはん(150～200g)  
1人分を平らにして冷凍したもののラップをはずし、はずしたラップを調理網に置いてその上に冷凍ごはんをのせる。



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	目安時間	水タンクの水位
		約8分	2に合わせる
上段・角皿			

※表示部には調理網1枚が表示されますが、このメニューは2枚です。

材料(4人分) 約137kcal 塩分0.7g

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

\*2人分も自動でできます。

- 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。

**14 蒸し野菜** → **スタート**

[手動でするときは:46蒸し物で約8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。

ゆで・蒸し物  
煮物・ごはん

### バリエーション



## ミモザサラダ

材料(4人分) 約57kcal 塩分0.1g

ブロッコリー(小房に分ける)	150g	にんじん(3mm厚さの半月切り)	50g
玉ねぎ(薄切り)	50g	卵(冷蔵のもの)	M2個

\*2人分も自動でできます。

- 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、卵ものをせる。
- 3 ブロッコリー&アスパラのサラダと同じ様にして**14 蒸し野菜**で加熱する。
- 4 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。
- 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、白身と黄身に分けて刻む。



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。

調理網1枚

**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。





### ビタミン保存

## 根菜のサラダ

蒸し

アミ2枚

目安時間

約16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(4人分) 約122kcal 塩分0.5g

A	かぼちゃ	120g
	にんじん	100g
	大根	100g
	ごぼう	80g
	れんこん	80g
	ラディッシュ	4個
	好みのドレッシング	適量

\*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 Aの野菜を5mm幅の薄切りにする。
- 3 2、ラディッシュを調理網に並べる。

※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。



14 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:46蒸し物で約16分 ]

- 4 加熱後、好みのドレッシングをかける。

## じゃがいもの薬味あえ

蒸し

アミ1枚

目安時間

約22分

水タンクの水位

2に合わせる

材料(4人分) 約69kcal 塩分0.7g

じゃがいも	2個(300g)
A	しょうゆ、みりん 各大さじ1
	水 小さじ1
B	白ねぎ(みじん切り) 大さじ3
	かつおぶし 1パック(3g)
青ねぎ(小口切り)	適量

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 じゃがいもは皮をむき、それぞれ4等分に切る。
- 3 2を調理網に並べる。

手動設定

→

46 蒸し物

→

手動設定

→

約22分

→

スタート

- 4 加熱後、ボールに入れて軽くつぶす。混ぜ合わせたAを回しかけ、Bを加えて混ぜ、青ねぎを散らす。



## ポテトサラダ



材料(4人分) 約250kcal 塩分0.4g

鶏むね肉(皮なし).....	150g
塩、こしょう.....	各少々
白ワイン.....	小さじ2
A じゃがいも(1cm厚さのいちよう切り).....	2個(300g)
にんじん(5mm厚さのいちよう切り).....	80g
卵(冷蔵のもの).....	M2個
B マヨネーズ.....	大さじ5
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

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 鶏むね肉は、半分に切って塩、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をせる。



手動設定 →  
46 蒸し物 → 手動設定  
→ 約20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であえる。  
※じゃがいも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(4人分) 約214kcal 塩分0.3g

マカロニ(8分ゆでタイプ).....	70g
A 水.....	300mL
塩.....	少々
ささ身(筋を取る).....	2本
塩、こしょう.....	各少々
B 玉ねぎ(薄切り).....	1/2個(100g)
にんじん(半月切り).....	50g
卵(冷蔵のもの).....	M2個
C マヨネーズ.....	大さじ3
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

- 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。



手動設定 →  
46 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、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であえる。
- 7 好みの野菜とゆで卵とともに盛りつける。

**で注意** 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・蒸し物  
煮物・ごはん





## 手作りシュウマイ

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

材料(4人分・20個) 約253kcal 塩分1.2g

豚ひき肉	300g
塩	小さじ1/3
玉ねぎ(みじん切り)	1/2個(100g)
片栗粉	大さじ2
A 砂糖、酒、しょうゆ	各大さじ1
しょうが(すりおろす)	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。
- 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。

**17 手作りシュウマイ → スタート**

[ 手動でするときは:46蒸し物で約13分 ]

※写真は、加熱後に刻んだ赤パプリカを飾っています。



## しいたけシュウマイ

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

材料(4人分・16個) 約141kcal 塩分1.5g

生しいたけ	16枚
塩	少々
具	
冷凍シーフードミックス	200g
鶏ひき肉	100g
たけのこの水煮(みじん切り)	80g
塩	小さじ2/3
砂糖	大さじ1 1/2
片栗粉、ごま油	各大さじ1
こしょう	少々

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 生しいたけは石づきを取り、かさの内側に軽く塩をふる。冷凍シーフードミックスは、解凍してみじん切りにする。
- 3 ボールに2のシーフードミックスと具の全材料を入れ、よく混ぜ合わせて2のしいたけにこんもりとのせる。
- 4 3を調理網に並べる。

**17 手作りシュウマイ → スタート**

[ 手動でするときは:46蒸し物で約13分 ]

### 手作りシュウマイのポイント

- 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。
- シュウマイや小籠包は、<sup>シヨロンボウ</sup>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でしょう。



## 肉団子のもち米蒸し

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

材料(4人分・20個) 約253kcal 塩分0.9g

豚ひき肉……………200g  
塩……………小さじ1/4  
青ねぎ(小口切り)……………2本  
しょうが(みじん切り)……………ひとかけ  
しょうゆ……………小さじ2  
A 酒、水……………各大さじ2  
ごま油……………大さじ1  
片栗粉……………大さじ2  
鶏がらスープの素……………少々  
もち米(洗って一晩、水に漬けたのち、ザルにあげておく)……………150g  
クッキングシート

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 ボールにひき肉と塩を入れて粘りが出るまでよく練り、Aを加えてよく混ぜ合わせる。(はじめは柔らかいですが、よく混ぜてしばらくおくと、肉が水分を吸って適度な固さになります)
- 3 バットに水気をきったもち米を敷き、2をスプーンですくってもち米の上に落とし、米を表面につけていく。調理網にクッキングシートを敷き、肉団子を並べる。  
※もち米を水に漬けるときに少量の食紅を加えてピンク色に染めてもきれいです。

**[17 手作りシュウマイ] → スタート**

[手動でするときは:46蒸し物で約13分]



## ショウロンボウ 小籠包

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

材料(4人分・16個) 約257kcal 塩分0.7g

A 水……………75mL  
鶏がらスープの素…小さじ1/4  
粉ゼラチン……………5g  
薄力粉……………140g  
B ぬるま湯(約40℃)……………60~70mL  
サラダ油……………大さじ1/2  
豚ひき肉……………150g  
塩……………少々  
C 干しいたけ(水でもどし、みじん切り)……………3枚  
青ねぎ(みじん切り)……………2本  
しょうが(みじん切り)……………ひとかけ  
しょうゆ……………小さじ1 1/2  
酒、ごま油……………各小さじ2  
クッキングシート

\*皮を手作りする代わりに、大きめのぎょうざの皮(市販品)16枚でも作れます。

- 1 Aを耐熱容器に入れ、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] → [45 レンジ 600W] → [手動設定] → 約1分30秒 → スタート**
- 2 加熱後、ゼラチンを加えてよく混ぜて溶かし、冷蔵庫で冷やし固める。
- 3 ボールにBを入れて混ぜ、生地がひとまとめになればサラダ油を加えて約5分、耳たぶぐらいの柔らかさになるまでこねる。こねあがれば、乾燥しないようにふんわりとラップで包み、30分おく。
- 4 ボールにひき肉と塩を入れて粘りが出るまでよく練り、Cを加えてよく混ぜ合わせる。
- 5 冷やし固めた2をフォークなどで細かく刻み、4と混ぜる。  
※2が溶けないように注意する。
- 6 軽く粉をふった台の上に、3をスケッパーか包丁で16等分し、めん棒で直径9cmぐらいの円形にのばす。そのとき、外周は薄めにし、中央をやや厚めにのばすと包みやすくなる。
- 7 手のひらに生地をのせ、生地のまん中に具を置く。親指と人差し指で生地をつまみ、親指を動かさずに手の中の生地を回して、人差し指で横の生地をひっぱるようにつまんでひだをつけながら包む。最後は上部をしっかりと閉じ合わせる。調理網にクッキングシートを敷き、閉じ目を上にして並べる。
- 8 水タンクに水を入れる。

**[17 手作りシュウマイ] → スタート**

[手動でするときは:46蒸し物で約13分]

ゆで・蒸し物  
煮物・ごはん





## 手作り中華まん



アミ2枚  
上段・角皿



目安時間  
約**18分**

水タンクの水位

**2**に  
合わせる

材料(8個分) 約204kcal(1個) 塩分1.0g

### 皮生地

薄力粉……………150g  
強力粉……………100g  
ベーキングパウダー……………小さじ1 1/3  
砂糖……………30g  
塩……………小さじ1/4  
ドライイースト……………小さじ1 1/3 (4g)  
牛乳……………大さじ1  
ぬるま湯(約40℃)……………120mL  
ラード……………小さじ1

### 具

豚ひき肉……………150g  
玉ねぎ(5mm角に切る)……………1/2個(100g)  
たけのこの水煮(5mm角に切る)……………60g  
干しいたけ(水でもどす・5mm角に切る)……………2枚  
酒……………大さじ2  
しょうゆ、オイスターソース、砂糖、  
ごま油、片栗粉……………各大さじ1/2  
しょうが(すりおろす)……………小さじ1  
塩……………小さじ1/2  
干しいたけのもどし汁……………50mL  
クッキングシート

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 大きいボールに薄力粉、強力粉、ベーキングパウダー、砂糖、塩を合わせてふるい入れる。ドライイーストを加えて混ぜ、牛乳、ぬるま湯を順に入れて軽く混ぜたあと、ラードを混ぜこむ。
- 3 生地をひとまとめにし、強力粉をふった台の上で、たたきつけるようにして力を入れて約10分、全体が均一に耳たぶくらいの柔らかさになるまでこねる。
- 4 きれいに丸めなおして薄くラードをぬった耐熱性のボールに生地を入れ、乾いたふきんをかける。角皿にのせる。

- 5 4を下段に入れる。

手動設定 → 47 発酵  
 → 手動設定 → 40℃  
 → 40~50分 → スタート

- 6 具の全材料をよく混ぜ合わせ、8等分しておく。
- 7 発酵後の生地を軽く押してガスを抜き、生地の端をつかんで四方から折りこむ。
- 8 生地をスケッパーか包丁で8等分して丸め、ラップをかけて約20分おき、休ませる。(ベンチタイム)

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

- 10 手のひらに生地をのせ、生地の中央に具を置く。生地が軽く具を包むように手を半握りにしてから生地のふちをつまみ、横のふちを順送りにつまんで生地を手の中で送るようにして、閉じ合わせる。調理網にクッキングシートを2枚重ねて敷き、閉じ目を上にして並べる。

### <ポイント>

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

- 11 水タンクに水を追加する。(水位を2に合わせる)

17 手作りシュウマイ → スタート  
 → ▽仕上がりへ △(強) ※30秒以内に押す

[手動でするときは:46蒸し物で約18分]

### <アドバイス>

蒸しパンミックスなどで作る手軽な「カンタン中華まん」(85ページ)もあります。



## カンタン中華まん



※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1枚です。

材料(8個分) 約151kcal(1個) 塩分0.5g

A 蒸しパンミックス ..... 200g  
水 ..... 50mL  
サラダ油 ..... 大さじ1 1/2  
冷蔵シュウマイ(市販品) ..... 8個  
クッキングシート

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 ボールにAを入れて混ぜ、ひとまとまりになるまでこねる。
- 3 2を8等分し、直径8〜10cmの円形にのばしてシュウマイを1個ずつ包む。
- 4 調理網にクッキングシートを敷き、その上に閉じ目を下にして3を並べる。

**[17 手作りシュウマイ] → スタート**

[手動ですときは:46蒸し物で約13分]

※ホットケーキミックスでも同じようにできます。ただし、水は70mLにします。

※冷蔵シュウマイの代わりに、小さく切ったようかん(1個あたり20〜25g)を包むとあんまん風になります。



## 手作り豆腐



材料(4人分) 約58kcal 塩分0.0g(にがりは計算外)

豆乳(成分無調整の「豆腐が作れる」と記載されているもの) ..... 500mL

※にがり(にがりの種類によって、豆乳に対する使用量が異なります。にがりに表示されている豆乳に対する使用量で、豆乳500mLに見合う分量を使います。)

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 豆乳(冷蔵のもの)に、にがりを加えて混ぜ合わせる。
- 3 耐熱容器(料理写真を参照)4個に2を同量ずつ入れ、アルミホイルでフタをする。
- 4 角皿に3を並べる。
- 5 加熱後、庫内で約5分蒸らす。

手動設定 → **46 蒸し物**  
→ 手動設定 → 約25分 → スタート

### 手作り豆腐のポイント

- 豆乳の種類によって仕上がった豆腐の固さが異なる場合があります。
- 容器は、耐熱性の蒸し茶わんやマグカップ、湯のみなどの陶器や耐熱性ガラス容器を使います。
- 4人分を大きな容器でまとめて作らないでください。
- にがりは、入れ過ぎても少な過ぎても固まらなかったり、分離したりすることがありますので、正確に計量してください。
- 容器の大きさ、形状により仕上がりの異なることがあります。加熱が足りない場合は、**延長**を利用するか、**手動の46 蒸し物**で様子を見ながら加熱を追加してください。

### バリエーション

#### ごま風味

1個につき、しゃぶしゃぶ用ごまだれ小さじ1を加えて加熱。

#### 梅風味

1個につき、梅干し1個(約12g)のちぎった果肉を加えて加熱。

#### そのまま温奴

1個につき、おろししょうが適量と青ねぎの小口切りを加えて加熱。

#### とうふ花 豆花

1個につき、砂糖小さじ2を加えて加熱する。シロップをかけて冷やす。





## あさりの酒蒸し



材料(4人分) 約26kcal 塩分0.9g  
 あさり……………400g  
 酒……………50mL  
 (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】 →  
 46 蒸し物 → 【手動設定】  
 → 約9分 → スタート



## たらのちり蒸し



材料(4人分) 約120kcal 塩分1.4g  
 生たら……………4切れ(1切れ80g)  
 豆腐(16等分に切る)……………1丁(300g)  
 生しいたけ(石づきを取る)……………4枚  
 えび(殻、背ワタを取る)……………4尾  
 だし汁……………1 1/2カップ  
 A 塩……………小さじ1/2  
 薄口しょうゆ……………小さじ1

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 生たら、生しいたけ、えびに薄く塩をする。耐熱性の器4つに材料を4等分して形よく盛り、混ぜ合わせたAを等分に注ぐ。
- 3 角皿に2をのせる。

【手動設定】 →  
 46 蒸し物 → 【手動設定】  
 → 約20分 → スタート

※ゆずのしぼり汁やポン酢しょうゆをかけてもよいでしょう。



## 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。
- 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】 →  
 46 蒸し物 → 【手動設定】  
 → 約20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、水溶性片栗粉と青ねぎを加えてあんを作り、5のたにかける。



## 茶わん蒸し

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

材料(4人分) 約112kcal 塩分1.7g

干しいたけ(水でもどす).....2枚  
干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

\*1~8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 →

45 レンジ 600W → 手動設定

→ 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、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。

16 茶わん蒸し → スタート

手動ですときは:46ソフト蒸し90℃で約25分。加熱後、庫内で約5分蒸らす。

- 7 加熱後、みつ葉を散らす。

## 茶わん蒸し(洋風)

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

材料(4人分) 約142kcal 塩分1.4g

鶏もも肉(8等分に切り、塩こしょうをする) ... 80g  
マッシュルーム(缶詰・スライス) ..... 30g  
ベーコン(1cm幅に切る) ..... 2枚(40g)  
卵液  
卵 ..... M2個  
ブイヨン(固形ブイヨン1個を少量の湯で溶き、水でのばす) ..... 300mL  
A 牛乳 ..... 100mL  
白ワイン ..... 大さじ1  
塩、こしょう ..... 各適量  
チャービル ..... 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。

16 茶わん蒸し → スタート

手動ですときは:46ソフト蒸し90℃で約25分。加熱後、庫内で約5分蒸らす。

- 5 加熱後、チャービルを飾る。

### 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℃にします。温度が高いとスガ立ったりします。
- 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。

茶わん蒸し(チーズ風味)も作れます。  
(117ページ)

## 温泉卵

蒸し	アミ1枚	目安時間	水タンクの水位
上段・角皿		約25分	2に 合わせる

材料(4人分) 約83kcal 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。
- 2 卵を調理網に並べる。

15-1 温泉卵

→ スタート



手動ですときは:46ソフト蒸し70℃で約25分

- 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。





## 鶏のやわらかハム



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
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、冷蔵庫で一晩漬けておく。  
※急ぐ場合は、Aの塩を小さじ2にし、約1時間漬けておくでも、同様に加熱できます。
- 3 鶏肉を調理網にのせる。  
**手動設定** → **46 ソフト蒸し**  
→ **手動設定** → **温度 80℃** → **約33分** → **スタート**
- 4 加熱後、粗熱が取れれば冷蔵庫に入れて冷やす。
- 5 鶏肉を薄切りにして、好みのドレッシングをかける

### 鶏のやわ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、冷蔵庫で保存の上、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



## 蒸し鶏のサラダ仕立て



材料(4人分) 約198kcal 塩分1.6g

鶏むね肉	1枚(300g)
塩、こしょう	各適量
酒	大さじ2
白ねぎ(細切り)	1本
にんじん(細切り)	30g
貝割れ菜	適量
しょうゆ、酢	各大さじ2
ごま油	大さじ1
粒マスタード	小さじ1

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 鶏肉は半分に切って身の厚いところを切り開き、塩、こしょうをする。底の平らな浅い耐熱容器に鶏肉を重ねないように並べて、酒をかけて2~3分おく。
- 3 角皿に2をのせる。  
**手動設定** → **46 ソフト蒸し**  
→ **手動設定** → **温度 85℃** → **約28分** → **スタート**
- 4 加熱後、鶏肉の粗熱が取れれば冷蔵庫に入れて冷やす。
- 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。

## \*鶏むね肉をおいしくヘルシーに!

ソフト蒸しなら、鶏のやわらかハム(左記)をはじめ、鶏むね肉がしっとり柔らかく仕上がります。また、疲労回復によいとされる「イミダゾールジペプチド」も保持されます。



## 蒸し鶏ののりソースがけ



材料(4人分) 約165kcal 塩分0.9g

鶏むね肉……………1枚(300g)  
塩、こしょう……………各適量  
酒……………大さじ2  
しょうが(皮つきのまま薄切り)……………ひとかけ  
A 鶏肉の蒸し汁……………小さじ4  
のりの佃煮(市販のもの)……………小さじ4  
ごま油……………小さじ1  
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 鶏肉は半分に切って身の厚いところを切り開き、塩、こしょうをする。底の平らな浅い耐熱容器に鶏肉を重ねる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 → 46 ソフト蒸し  
→ 手動設定 → 温度 85℃  
→ 約28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)

手動設定 →  
45 レンジ 600W → 手動設定  
→ 約20秒 → スタート

- 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。

## キャベツと蒸し鶏の中華風



材料(4人分) 約211kcal 塩分1.3g

キャベツ……………300g  
鶏むね肉……………1枚(300g)  
塩……………少々  
酒……………大さじ2  
しょうゆ、ごま油……………各小さじ4  
A 酢……………小さじ2  
豆板醤……………適量  
貝割れ菜……………1パック

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 キャベツは3〜4cm角のざく切りにする。鶏肉は半分に切って身の厚いところを切り開き、塩をすりこんで酒をかけ、2〜3分おく。

- 3 底の平らな浅い耐熱容器に2のキャベツを敷き、その上に鶏肉を漬け汁ごとのせる。

- 4 角皿に3をのせる。

手動設定 → 46 ソフト蒸し  
→ 手動設定 → 温度 85℃  
→ 約33分 → スタート

- 5 加熱後、鶏肉はそぎ切りにする。汁気をきったキャベツの上に鶏肉をのせ、貝割れ菜を飾り、混ぜ合わせたAのたれをかける。

## もやしと豚の蒸し物



材料(4人分) 約265kcal 塩分0.1g

豚バラ薄切り肉……………240g  
塩、こしょう……………各少々  
酒……………大さじ2  
A しょうが(すりおろす)……………少々  
もやし……………2袋(400g)  
ニラ(ざく切り)……………1束(100g)  
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。
- 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。野菜を少し押さえ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 →  
46 蒸し物 → 手動設定  
→ 約11分 → スタート

- 5 加熱後、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・蒸し物  
煮物・ごはん



# 「煮物」のコツとポイント

## 使いこなしポイント

**水** は、水を使う加熱です。

**煮物は過熱水蒸気で加熱します** **水**

→ ウォーターオープ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20～21ページを参照ください)

※下の写真のように、金属製のボールなども使えて便利です。

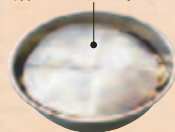
※耐熱性ガラス容器や陶器・磁器製の容器をご使用の場合、容器の種類・大きさにより加熱が足りない場合があります。足りない場合は、延長で様子を見ながら加熱を追加してください。

※アルミホイルでフタをする場合は、端をしっかりと押さえます。

**で注意**

加熱後のフタ(アルミホイルなど)は、やけどに気をつけてはずしてください。

クッキングシートで  
落としフタをする。



→ 落としフ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ので、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。

→ 汁が多いものは、ふきこぼれにくい深めの耐熱容器をお使いください。



## 肉じゃが



材料(4人分) 約314kcal 塩分3.3g

じゃがいも(4～8つ切り) .....4個(600g)  
玉ねぎ(くし切り) .....2個(400g)  
牛薄切り肉(3～4cm幅に切る) .....200g

A 水 .....1カップ  
しょうゆ .....大さじ5  
砂糖 .....大さじ3  
酒、みりん .....各大さじ2  
クッキングシート

1 水タンクに水を入れる。

2 深い耐熱容器に牛肉をほぐして入れ、じゃがいも、玉ねぎの順に入れてAを加える。

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フタにし、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** →

**47** ウォーターオープン1段・予熱なし

→ **手動設定** → **温度** **220℃**

→ **約50分** → **スタート**

5 加熱後、煮汁から出ている具を煮汁に沈めて味を含ませる。

肉じゃがと同じようにして

**47** ウォーターオープン1段・予熱なし の  
220℃で約45分 に合わせて加熱する。



## 里いもの煮物

材料(4人分) 約164kcal 塩分2.3g

里いも .....800g  
だし汁 .....1 1/2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

里いもは皮をむいて塩(分量外)でぬめりを取り、水で洗う。



## かぼちゃの煮物

材料(4人分) 約184kcal 塩分1.2g

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

かぼちゃは3～4cm角に切り、ところどころ皮をけずり取る。



## ひじきの煮物



材料(4人分) 約109kcal 塩分1.6g  
 ひじき(乾燥).....30g  
 油揚げ.....2枚  
 にんじん.....40g  
 A だし汁.....80mL  
 しょうゆ、みりん.....各大さじ2  
 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。もどしたら、2〜3回水をかえて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。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フタにし、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** →  
**47** ウォーターオープン1段・予熱なし  
 → **手動設定** → **温度** **220℃**  
 → **約40分** → **スタート**
- 5 加熱後、混ぜる。

ひじきと大豆の煮物も作れます。  
(118ページ)



## 切り干し大根の煮物



材料(4人分) 約150kcal 塩分2.4g  
 切り干し大根.....70g  
 油揚げ.....2枚  
 A だし汁.....1 1/2カップ  
 砂糖、薄口しょうゆ.....各大さじ3  
 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。もどし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フタにし、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** →  
**47** ウォーターオープン1段・予熱なし  
 → **手動設定** → **温度** **220℃**  
 → **約40分** → **スタート**
- 5 加熱後、混ぜる。



## かれいの煮つけ



材料(4人分) 約128kcal 塩分1.6g  
 かれい.....4切れ(1切れ100g)  
 A 水.....70mL  
 砂糖.....大さじ1  
 酒、みりん.....各大さじ1 1/2  
 しょうゆ.....大さじ2  
 クッキングシート

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 かれいは皮に切り目を入れる。
- 3 深い耐熱容器に2の表を上にして並べて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フタにし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。  
**手動設定** →  
**47** ウォーターオープン1段・予熱なし  
 → **手動設定** → **温度** **220℃**  
 → **約40分** → **スタート**





## ビーフシチュー



材料(4人分) 約662kcal 塩分2.2g

牛角切り肉(塩、こしょうをし、薄力粉大さじ2をまぶす)...	400g	A	トマトピューレ	100mL
サラダ油	適量		砂糖	大さじ1
赤ワイン	大さじ3		ベイリーフ	1枚
じゃがいも(乱切り)	2個(300g)		塩、こしょう	各少々
にんじん(乱切り)	1本(200g)		バター	50g
玉ねぎ(くし切り)	1個(200g)		薄力粉	50g
マッシュルーム(缶詰・ホール)	50g		固形ブイヨン	2個
			水	2カップ
			クッキングシート	

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 熱したフライパンにサラダ油を入れて強火で牛肉に焼き色をつけ、赤ワインをふりかけて沸とうさせる。牛肉を取り出し、深い耐熱容器に入れる。続けてフライパンにサラダ油を入れ、野菜もサッと炒め、Aとともに牛肉の入った容器に入れる。
- 3 フライパンにバターを溶かし、弱火で薄力粉を褐色になるまで炒める。固形ブイヨンと水2カップを少しずつ加えてのばし、2に加え、残りの水も加える。
- 4 3の容器に、クッキングシートを容器の大きさに切って落としフタにし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。
- 5 角皿に4をのせる。

**手動設定** →  
**47** ウォーターオープン1段・予熱なし  
 → **手動設定** → **温度** 220℃  
 → **約1時間** → **スタート**

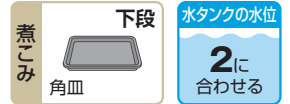
- 6 加熱後、**とりけし**を押してすぐに次の操作をする。

**手動設定** →  
**47** ウォーターオープン1段・予熱なし  
 → **手動設定** → **170℃**  
 → **約1時間** → **スタート**



## 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)	砂糖	90g
水	4 1/2カップ	クッキングシート	
砂糖	90g		
A しょうゆ	大さじ2		
塩	小さじ1		
重曹	小さじ1/3		

- 1 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。
- 2 水タンクに水を入れる。
- 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フタにし、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** → **47** ウォーターオープン1段・予熱なし  
 → **手動設定** → **温度** 220℃ → **約1時間** → **スタート**
- 5 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** → **47** ウォーターオープン1段・予熱なし  
 → **手動設定** → **温度** 140℃ → **約1時間** → **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。すぐに落としフ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** → **47** ウォーターオープン1段・予熱なし  
 → **手動設定** → **温度** 140℃ → **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おき、味を含ませる。

### バリエーション

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



黒豆と同じようにして加熱する。  
途中、砂糖の代わりにだし昆布を加える。



## さんまの骨までやわらか煮



材料(4人分) 約381kcal 塩分1.3g

さんま	4尾(1尾150g)
水	200mL
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(ステンレス製)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、落としフタにする。
- 5 角皿に4をのせる。



**18 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。

### さんまの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



材料(4人分) 約185kcal 塩分1.2g

いわし	12尾(1尾40g)
水	200mL
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、落としフタにする。
- 4 角皿に3をのせる。

**18 骨までやわらか煮 → スタート**

### \*さんまの骨までやわらか煮と同時に煮豆もできて便利です!

さんまの骨までやわらか煮の角皿を上段に入れ、昆布豆(92ページ)と同じようにして準備(だし昆布は初めから加える)した容器を庫内中央(フラットテーブル)に置きます。さんまの骨までやわらか煮と同じ要領で加熱します。

※豆の種類により、仕上がりが異なることがあります。豆が固いときは、水タンクに水を入れ(水位1以上)、手動加熱の47ウォーターオープン1段・予熱なしの140℃で様子を見ながら加熱してください。

## さんまの骨までやわらか煮(トマト風味)



材料(4人分) 約401kcal 塩分1.1g

さんま	4尾(1尾150g)
玉ねぎ(薄切り)	1/2個(100g)
にんじん(4cm長さに切り縦に6等分に切る)	1/2本(100g)
にんにく(薄切り)	1/2かけ
トマトジュース	1缶(190g)
A 水	100mL
白ワイン	50mL
砂糖、オリーブオイル	各大さじ1
固形ブイヨン(碎く)	1個
塩、こしょう	各少々
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 具が調味料の表面から出ないように、バットの大きさに切ったクッキングシートを落としフタにし、角皿にのせる。

**18 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。





## 赤飯



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(足りないときは水を加える)……………300mL

- 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。  

手動設定

→

46 蒸し物

→

手動設定

→

約23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。
- 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



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  
塩……………少々

- 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。  

手動設定

→

46 蒸し物

→

手動設定

→

約23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。
- 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。



## 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

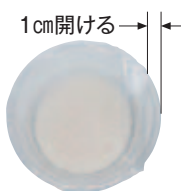
炊き上げ  
付属品は  
入れません

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

1 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。

2 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 →

45 レンジ 600W → 手動設定

→ 設定時間(上記参照) → スタート

3 加熱後、とりけしを押して、すぐに

手動設定 →

45 レンジ 200W → 手動設定

→ 設定時間(上記参照) → スタート

4 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  
下段  
角皿  
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25分
2カップ (340g)	約430mL	約30分

1 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。

2 水タンクに水を入れる。

3 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 →

47 ウォーターオーブン1段・予熱なし

→ 手動設定 → 温度 220℃

→ 設定時間(上記参照) → スタート

4 加熱後、庫内で5～10分蒸らす。

## おかゆ

炊き上げ  
付属品は  
入れません

材料(4人分) 約151kcal 塩分0.0g  
1カップ=200mL

米.....1カップ(170g)  
水.....7カップ

1 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。

2 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 →

45 レンジ 500W → 手動設定

→ 約30分 → スタート

3 加熱後、続けて延長で約5分加熱する。加熱後、庫内で約10分蒸らす。

### 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20～21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。

ゆで・蒸し物  
煮物・ごはん



## モーニングセット

トースト&目玉焼き  
&ベーコン巻き

焼き上げ 1~2人分 アミ2枚 目安時間 約10分 水タンクの水位 1以上

上段・角皿

材料(2人分) 約317kcal 塩分1.4g

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  
 卵.....2個  
 アルミケース.....6枚

\*4人分も自動でできます。

- 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枚重ねたものを調理網に2組のせて、卵を割り入れる。
- 4 食パンと2をのせる。

19 モーニングセット(分量を合わせる)  
 「19-2人分」にします

→ スタート

手動ですときは:1~2人分(1段)は下段に入れ、48ウォーターグリル・予熱なしで12~14分(自動加熱とは棚位置が異なります)、3~4人分(2段)は47ウォーターオープン2段・予熱なしの250℃で14~17分

## 【4人分の置き方】



アミ2枚 上段

下段

## \*トーストだけを焼くときは

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 食パン(常温または冷凍4~6枚切り)1~4枚を調理網にのせて上段に入れる。

※食パン1枚のときは調理網の中央にのせ、3~4枚のときは、調理網を2枚使います。



アミ

りんごトースト  
&ポテトサラダカップ

焼き上げ 1~2人分 アミ2枚 目安時間 約10分 水タンクの水位 1以上

上段・角皿

材料(2人分) 約380kcal 塩分1.4g

りんご(皮つきのまま 5mm厚さの薄切り).....2枚  
 .....1/2個(150g)  
 バター.....10g  
 砂糖(または、はちみつ).....適量  
 シナモン.....適量

食パン(常温・4~6枚切り).....2枚  
 バター.....適量  
 ポテトサラダ.....適量  
 ビザ用チーズ.....適量  
 パセリ.....少々  
 アルミケース.....2枚

\*4人分も自動でできます。  
 上段の調理網の中央に食パンを4枚、両端に3を2個ずつのせ、下段の角皿に2をのせます。

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 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。
- 3 アルミケース2枚にポテトサラダを等分に入れ、上にチーズをのせる。
- 4 りんごを調理網の手前に置いて食パンを奥に並べ、ポテトサラダカップをパンの両端にのせる。



19 モーニングセット(分量を合わせる)  
 「19-2人分」にします

→ スタート

- 5 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。ポテトサラダカップにパセリを散らす。

卵とウインナーの  
ロールサンド

焼き上げ 1~2人分 アミ2枚 目安時間 約10分 水タンクの水位 1以上

上段・角皿

材料(2人分) 約322kcal 塩分1.6g

卵.....M1個  
 ビザ用チーズ.....適量  
 .....大さじ1  
 牛乳.....大さじ1  
 冷凍ミックスベジタブル.....大さじ1  
 塩、こしょう.....各少々

ウインナー(軽く切りこみを入れる).....2本  
 ロールパン.....4個  
 マヨネーズ.....適量  
 トマトケチャップ、マスタード.....各適量  
 アルミケース.....1枚

\*4人分も自動でできます。  
 上段の調理網の奥にAを入れた2つのココット型、手前にウインナーをのせ、下段の角皿にロールパンをのせます。

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 Aをココット型に入れ、混ぜ合わせる。ウインナーはアルミケースに並べてのせる。ロールパンは縦に切りこみを入れておく。
- 3 ウインナーとココット型を調理網の中央寄りに置き、ロールパンを両端に並べる。

19 モーニングセット(分量を合わせる)  
 「19-2人分」にします

→ スタート

※角皿を取り出す際、ココット型がすべりやすいので注意してください。

- 4 加熱後、卵に、マヨネーズを加えて混ぜる。ロールパンに、卵、ウインナーをはさみ、ウインナーのほうにトマトケチャップとマスタードをかける。

## 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き上がります。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。

## 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。

20 お弁当セット → スタート

※手動ですときは下記のポイント参照。

焼き上げ	下段	目安時間	水タンクの水位
角皿		約14分	1以上

※97～99ページのメニューは共通です。

## 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。

「鶏そぼろ」と「いり卵」を同時に作ってごはんのにのせると「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	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。

## 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。
- 手動ですときは、48ウォーターグリップ・予熱なしで約14分を目安に加熱してください。

## ささ身ロール

## 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

## 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		

## 梅おかか

材料(1人分) 約77kcal 塩分1.9g

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

- 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。

## 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包む。

## 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包む。





# お弁当セット

## 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。

## 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。その上好みの野菜をふる。

## 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。

## 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。ブロッコリーは水でさっと洗い、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  
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。

## 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下味をつける。ブロッコリーはサッと水で洗って、軽く塩をふる。
- 2 アルミケース2枚にそれぞれ鶏肉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、粉チーズを適量ふりかける。

## 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)

- 1 包装(プラスチック容器など)をはずす。  
※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)

- 1 包装(プラスチック容器など)をはずす。

## 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  
ごはん ……適量  
塩、こしょう ……各少々  
高菜漬け ……30g  
酒 ……大さじ1/2  
しょうゆ ……小さじ1  
砂糖 ……小さじ1/4

- 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を加えてよく混ぜる。
- 3 加熱後、ごはん混ぜこむ。

## 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  
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。

## 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

- 1 じゃがいもは細いせん切りにし、耐熱容器に入れて加熱する。
- 2 たらこは薄皮に切り目を入れて中身をしごきだし、マヨネーズ、塩、こしょうと混ぜ合わせ、加熱後の1とあえる。

## 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。

## 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  
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

- 1 エリンギは縦半分に切る。ベーコンは半分の長さになり、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とめる。

## 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.....20g  
青じそ.....2枚  
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 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。

## 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

材料(1人分) 約155kcal 塩分0.9g

さわらのみそ漬(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



塩ざけ

さわらのみそ漬

### 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。

## 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。



## 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&amp;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
水	300mL
サラダ油	小さじ2
塩	小さじ1/3
スパゲティソース(1~2人分用)(缶詰または、レトルト)	1缶または1袋(290g)

\*サラダ油はスパゲティをほぐしやすくするために入れます。

## ご注意

缶詰やレトルトパックは、レンジ加熱では絶対にしないでください。

- 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。



手動設定 →

46 蒸し物 → 手動設定

→ 約23分 → スタート

※スパゲティのメーカーや、ゆで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ので、麺が固い場合は様子を見ながら延長してください。

- 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、やけどに注意してください。
- ※鍋でゆでた場合に比べ、ややプリプリ感が少ない仕上がりになります。

## ナポリタン



## 材料(2人分) 約768kcal 塩分5.6g

スパゲティ(7分ゆでタイプ・太さ1.6mmのもの)	200g
水	300mL
サラダ油	小さじ2
塩	小さじ1/3
玉ねぎ(薄切り)	1/2個(100g)
ピーマン(細切り)	3個
ベーコン(細切り)	4枚
A サラダ油	大さじ1 1/2
トマトケチャップ	120mL
塩	適量
こしょう	少々

\*サラダ油はスパゲティをほぐしやすくするために入れます。

- 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Aをのせる。



左記の要領で  
スパゲティを準備。

Aを耐熱容器に入れ、  
混ぜ合わせる。

手動設定 →

46 蒸し物 → 手動設定

→ 約25分 → スタート

※スパゲティのメーカーや、ゆで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ので、麺が固い場合は様子を見ながら延長してください。

- 4 加熱後、スパゲティをよくほぐして水気をきり、Aに加えてあえる。
- ※鍋でゆでた場合に比べ、ややプリプリ感が少ない仕上がりになります。



## 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個にだし汁を等分に入れる。
- 3 角皿に2と味付けいなりをパックのままのせる。  

手動設定 →

46 蒸し物 →

手動設定

→ 約15分 →

スタート
- 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を等分に入れる。
- 3 角皿に2とレトルトカレーをのせる。  

手動設定 →

46 蒸し物 →

手動設定

→ 約15分 →

スタート
- 4 加熱後、めんと油揚げをA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。
- 冷凍のめんも同じ加熱時間でできます。



# ごはん & おかず

ごはんとおかずが同時につくれます。  
加熱中は、他の家事もできるので便利です。

## ポイント

- 主食とおかずを組み合わせることで、食べきり量の夕食を一度に作るができます。

### ご注意

加熱後のアルミホイルは、やけどに気を付けて、はずしてください。

煮こみ 3 〜 4 人分	上段・角皿 ごはんは庫内中央	目安時間 約50分	水タンクの水位 1以上
--------------------------	-------------------	--------------	----------------

\*2人分も自動でできます。  
※102〜103ページのメニューは共通です。

煮こみ 1 〜 2 人分	下段 角皿
--------------------------	----------

### 1〜2人分(1段調理)

・角皿にのせて下段に入れます。

ごはん:アルミホイルでフタをする。



おかず:  
クッキングシートで落としフタをし、アルミホイルでフタをする。

※写真の容器は、金属製ボール(直径18cm)です。

### 3〜4人分(2段調理)

・おかずは角皿にのせて上段。

・ごはんは、庫内中央(フラットテーブル)に置きます。

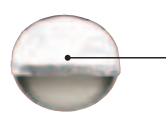
おかず



クッキングシートで落としフタをして、アルミホイルでフタをする。

※写真の容器は、おかずは直径24cm、ごはんは直径21cm、高さ9cm以下の金属製ボールです。

ごはん



アルミホイルでフタをする。

## ごはん&焼きなす &さばのみそ煮

材料(4人分) 約631kcal 塩分3.1g  
1カップ=200mL

### さばのみそ煮

さば.....4切れ(1切れ100g)  
八丁みそ.....100g  
熱湯.....100mL  
しょうが(せん切り).....適量  
A { みりん.....大さじ3  
砂糖.....大さじ2 1/2  
酒.....大さじ2

### 焼きなす

なす.....4本(1本100g)

### ごはん

B { 米.....2カップ(340g)  
水.....約450mL  
(無洗米の場合は水を1割増しにする)

クッキングシート

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 耐熱容器にさばを重ねないように並べる。熱湯で溶いた八丁みそ、混ぜ合わせたAを上からかけて、しょうがを加え、クッキングシートを容器の大きさに切って落としフタにし、アルミホイルでフタをする。
- 3 なすは洗って水気をふき、竹串で数カ所穴を開けて1本ずつアルミホイルで包む。
- 4 Bはごはん(103ページ)を参照して準備し、庫内中央に置く。2を角皿にのせ、3も横に置いて上段に入れる。

### 21 ごはん&おかず

回転つまみを回して「21-4人分」にします

### → スタート

手動でするときは:47ウォーターオープン2段・予熱なしの220℃で約50分(2人分は1段で約45分)



- 5 加熱後、ごはんは取り出して耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をかけたまま約10分蒸らしてから混ぜる。なすは、水につけて皮をむく。

※写真はトマトと青じそを加え、ドレッシングであえています。

## ごはん&肉じゃが

材料(4人分) 約608kcal 塩分3.3g  
1カップ=200mL

### 肉じゃが

じゃがいも.....4個(600g)  
玉ねぎ.....2個(400g)  
牛薄切り肉.....200g  
水.....1カップ  
A 砂糖.....大さじ3  
酒、みりん.....各大さじ2  
しょうゆ.....大さじ5

### ごはん

B 米.....2カップ(340g)  
水.....約450mL  
(無洗米の場合は水を1割増しにする)

### クッキングシート

\*2人分のときは、肉じゃがは、材料と水は半量にし、調味料は4人分と同量にします。

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 じゃがいもは8つ切りにし、玉ねぎは12等分のくし切りにする。牛肉は3~4cm幅に切る。
- 3 耐熱容器に肉をほぐして入れ、じゃがいも、玉ねぎの順に入れて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布たにし、アルミホイルでフタをする。



- 4 Bはごはん(下記)を参照して準備し、庫内中央に置く。3を角皿にのせて上段に入れる。

**21 ごはん&おかず**  
回転つまみを回して「21-4人分」にします  
→ **スタート**

手動でするときは:47ウォーターオープン2段・予熱なしの220℃で約50分(2人分は1段で約45分)

- 5 加熱後、ごはんは取り出して耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をかけたまま約10分蒸らしてから混ぜる。

## ごはんの準備

材料 1カップ=200mL

分量	米の量	水の量	容器の大きさ
4人分	2カップ(340g)	約450mL	直径21cm 高さ9cm以下
2人分	1カップ(170g)	約220mL	直径18cm 高さ8cm

※無洗米の場合は、水を1割増しにする

(準備のしかた)

耐熱容器に洗った米と分量の水を入れ、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。(米を浸漬する必要はありません)

※アルミホイルでフタをする場合は、すき間ができないようにきっちりかぶせます。

- 取り出してアルミホイルをかけたまま約10分蒸らしてから混ぜてください。
- 炊きあがったごはんの底や周囲におこげができることがあります。
- ごはんのみ1~2カップ炊くときは、95ページを参照してください。

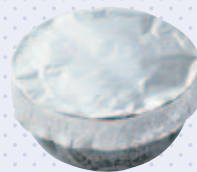
2人分のごはんは、どんぶりでも作れます。

## どんぶりごはん

材料(2人分・小さいどんぶり2個分) 1カップ=200mL

米.....1カップ(170g)  
水.....240~280mL(無洗米の場合は、水を1割増しにする)

- 1 小さいどんぶり2個に洗った米と分量の水を等分に入れ、アルミホイルで作ったフタをして、しっかり押さえる。(米を浸漬する必要はありません)
- 2 組み合わせるおかずと共に1を角皿にのせ、下段に入れる。



### アルミフタの作り方

アルミホイルを容器にかぶせて、しっかり押さえて、いったんはずし、折り目から5cm外をはさみで切る。



市販の釜飯の素を使って、炊きこみごはんも炊けます。上記の要領で、どんぶりに米と水を入れたあと、釜飯の素を1人分につき、約20gを加えて混ぜ、同じ要領で加熱します。



市販の  
天ぷらや  
フライ

副 菜

# サククリ天ぷらセット

(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ク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。
- 22 サククリ天ぷらセット(分量を合わせる)**  
「22-2人分」にします
- **スタート**

焼き上げ 1~2人分	アミ2枚 上段・角皿	目安時間 約 <b>13</b> 分	水タンクの水位 <b>1</b> 以上
---------------	---------------	-----------------------	------------------------

## 使いこなしのポイント

- 4人分も自動でできます。
- 4人分の副菜の加熱を追加したいときは、加熱後に揚げ物(上段)を取り出し、**延長**で約5分を目安に加熱を追加します。
- 天ぷらやフライのみをあたためるときは、**4 サククリあたため**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、2人分は、下段に入れ、47ウォーターオープン1段・予熱なし200℃で14~16分(自動加熱とは棚位置が異なります)、4人分は47ウォーターオープン2段・予熱なしの250℃で約19分を目安に加熱してください。

角皿にアルミホイルを敷くと、お手入れが楽です。



※加熱するときは、アルミホイルで包む。

## こんな食品をあたためることができます

〈食品例〉

バ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 天ぷら

※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**146**ページをご参照ください。

## 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[ブチトマト(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、パプリカ、玉ねぎ] ...合計で150g
- ブチトマト...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。ブ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。



## 焼き オクラの おひたし

材料(2人分)  
約19kcal 塩分1.2g

●オクラ…10本 ●A[ボン酢しょうゆ、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。



## 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であえる。



## 大根と ベーコン のサラダ

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。  
※4人分はアルミホイルで包みません。



## 長いも カナッペ風

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。



## 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、汁気をきったツナを広げてのせる。
- 2 加熱後、全体を混ぜる。



## フレンチ フライ

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をあえる。  
※4人分はアルミホイルで包みません。



角皿にアルミホイルを敷くと、お手入れが楽です。

## カンタン副菜2品 組み合わせ自在

2品選んでのせます。



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14分で完成!!

余分な  
脂を落として  
カロリーダウン!

毎日の食事のポイント

## 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

野菜や海草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。



## 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  
 A「塩こうじ ..... 5g  
   砂糖 ..... 小さじ1  
 高野豆腐 ..... 1枚(15g)  
 B「しょうゆ ..... 小さじ1  
   みりん ..... 小さじ2  
 片栗粉 ..... 小さじ1  
 青じそ⑥(縦に半分に切る) ..... 2枚  
 なす(3等分の輪切り) ..... 30g  
 ズッキーニ(3等分の輪切り) ..... 30g

スライスチーズ(2等分に切る) ..... 1枚(20g)  
 C「白ねぎ(4等分に切る) ..... 40g  
   黄パプリカ(4等分に切る) ..... 40g  
   赤パプリカ(4等分に切る) ..... 40g  
 キャベツ(ひと口大に切る) ..... 100g  
 青じそ⑥(せん切り) ..... 2枚  
 しょうが(せん切り) ..... 適量(1g)  
 D「めんつゆ(2倍濃縮) ..... 大さじ1/2  
   水 ..... 大さじ1  
 竹串 ..... 10本

\*4人分も自動でできます。

上段の調理網に串焼きを並べ、下段の角皿にキャベツをのせます。

焼き上げ  
1〜2人分

アミ2枚  
上段・角皿

目安時間  
約13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

焼き上げ  
3〜4人分

上段・角皿・アミ2枚  
下段・角皿

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 鶏むね肉はAに1時間以上漬けておく。
- 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⑥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。

23 ヘルシー食セット(焼き)(分量を合わせる)

「23-2人分」にします

➔ スタート

手動でするときには:下段に入れ、48ウォーターグリル・予熱なしで17〜20分※自動加熱とは棚位置が異なります。(4人分は47ウォーターオープン2段・予熱なしの250℃で約21分)

- 10 加熱後、水気を絞ったキャベツ、青じそ⑥、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。塩こうじに漬けておく、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、いつもの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  
1~2人分

アミ2枚  
上段・角皿

目安時間  
約14分

水タンクの水位  
1以上

#### 材料(2人分)

豚ロース薄切り肉	140g	もやし	50g
エリンギ	30g	にんにく(すりおろす)	3g
長いも	60g	B しょうゆ・みりん	各小さじ1
A さつまいも	30g	酒	小さじ2
れんこん	30g	ごま	適量(1g)
かぼちゃ	30g	さくらえび	4g
なす	20g	塩	少々(0.4g)
赤パプリカ(縦半分に分ける)	40g	ごま油	適量(1g)
キャベツ(せん切り)	80g		

\*4人分も自動でできます。

上段の調理網の中央寄りに肉巻きを並べ、れんこん、なす、赤パプリカを肉の両端にのせます。

下段の角皿にアルミホイルを敷いて、残りの野菜をのせます。

焼き上げ  
3~4人分

上段・角皿・アミ2枚  
下段・角皿

- 水タンクに水を入れる。
- エリンギと長いもは、5cm長さの拍子木切りにして、6等分した豚肉で巻く。
- 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。

※加熱するときは、アルミホイルを開ける。



アルミホイルを敷くと、お手入れが楽です。

- 2と3、赤パプリカを調理網に並べる。

23 ヘルシー食セット(焼き)(分量を合わせる)  
「23-2人分」にします

→ スタート

→ 仕上がりへ (強) ※30秒以内に押す

手動ですときは:下段に入れ、48ウォーターグリル・予熱なしで18~22分※自動加熱とは棚位置が異なります。(4人分は47ウォーターオープン2段・予熱なしの250℃で約23分)

#### 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

- 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

45 レンジ 200W → 手動設定

→ 約2分 → スタート

- 加熱後、5に、肉巻きを浸して、よくからめ、ごまをふる。

- 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。

#### 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えてもよいでしょう。



株式会社ファンデリー  
管理栄養士 高村 光子



#### 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

#### 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

1人分

上段

角皿

目安時間

約16分

水タンクの水位

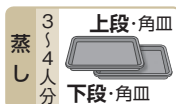
2に合わせる

#### 材料 (2人分)

生さけ	2切れ (200g)	なめこ (水でさっと洗う)	100g
酒	大さじ1	エリンギ (薄切り)	20g
しょうゆ	小さじ1	生しいたけ (薄切り)	10g
塩	少々 (0.1g)	ほうれん草 (5cm長さに切る)	1/2束 (100g)
赤とうがらし (輪切り)	少々 (0.5g)		
白ねぎ	1本 (100g)	D しょうゆ	小さじ2
ごぼう	40g	すりごま	適量 (3g)
赤パプリカ (薄切り)	30g	しょうが (せん切り)	5g
えのきだけ (半分に切りほす)	40g	貝割れ菜 (半分に切る)	5g
ごま油	小さじ1	かつおぶし	適量 (3g)
しょうゆ	小さじ1/2		
塩	少々 (0.1g)		

\*4人分も自動でできます。

上段の角皿にさけが入った耐熱容器と、ごぼうの入った金属製ボールをのせます。  
下段の角皿にきのこほうれん草をのせます。



- 水タンクに水を入れる。
- 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。
- 白い部分のねぎはせん切りにする。ごぼうはさがきにしてお水にさらしたのち、よく水気をきる。
- 金属製ボールに3とBを入れて混ぜる。
- 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。
- 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。

24 ヘルシー食セット(蒸し) (分量を合わせる)  
「24-2人分」にします

スタート

→ 仕上げ へ (強) ※30秒以内に押す

[手動でするとき: 46蒸し物で約16分 (4人分は約20分)]

- 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。



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

#### 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人分

アミ2枚

上段・角皿

目安時間

約13分

水タンクの水位

1以上

#### 材料 (2人分)

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

\*4人分も自動でできます。

上段の調理網の中央寄りに肉を並べ、パプリカを肉の両端にのせます。  
下段の角皿にアルミホイルを敷いて、かぼちゃをのせます。



- 水タンクに水を入れる。
- 鶏肉を8等分に切り、Aに10分程度漬けておく。
- 2の汁気をきり、混ぜ合わせたBをまぶす。
- 3の皮を上にして油をぬった調理網の中央寄りに並べる。かぼちゃ、赤パプリカを肉の両端に並べる。

23 ヘルシー食セット(焼き) (分量を合わせる)

「23-2人分」にします

→ スタート

手動でするとき: 下段に入れ、48ウォーターグリル・予熱なしで17~20分 ※自動加熱とは棚位置が異なります。(4人分は47ウォーターオープン2段・予熱なしの250℃で約21分)

- 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るので、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、ヘルシー調理278kcalで30kcalカロリーダウン (株式会社ファンデリー調べ)





#### 栄養成分 (1人分)

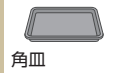
エネルギー	239kcal
たんぱく質	25.0g
脂質	4.5g
炭水化物	23.7g
ナトリウム	715mg
カリウム	893mg
カルシウム	49mg
リン	295mg
食物繊維	3.9g
食塩相当量	1.8g

#### 脂質異常症の方におすすめ

### 鶏のマーマレード蒸し &なめこ茶わん蒸し

蒸し

上段




水タンクの水位

2に  
合わせる

#### 材料 (2人分)

鶏むね肉 (皮なし)	160g	もやし	80g
A マーマレード	小さじ4	にんじん (細切り)	20g
めんつゆ (2倍濃縮)	大さじ1	かぼちゃ (3mm厚さの薄切り)	60g
なめこ (水でよく洗う)	40g	里も (3mm厚さの薄切り)	60g
卵	M1個 (50g)	D 大根おろし (水気を切る)	30g
だし汁	200mL	めんつゆ (2倍濃縮)	大さじ1
B しょうゆ・みりん	各小さじ2/3	みつ葉 (刻む)	適量 (1g)
塩	少々 (0.1g)		

- 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分程度漬けたのち、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。里もは重ならないようにする。  

- 手動設定** → **46 ソフト蒸し**  
→ **手動設定** → **温度** 85℃  
→ **約30分** → **スタート**
- 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と、旨み成分が引き出されてよりおいしくなります。また、ソフト蒸しでは、鶏肉に豊富に含まれ、元気なカラダを支えるといわれる栄養成分「イミダゾールジペプチド」を守ることができます。

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 &大学いも風あえ物

焼き上げ

下段



水タンクの水位

1以上

#### 材料 (2人分)

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

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 アルミホイルで型を作って角皿にのせ、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、水気を軽くきる。2の角皿の空いたスペースにアルミホイルを敷いてさつまいもを広げる。  
**手動設定** →  
**48 ウォーターグリル予熱なし**  
→ **手動設定** → **約15分**  
→ **スタート**
- 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くさ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。

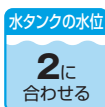
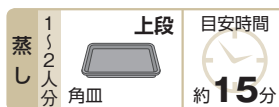


#### 栄養成分 (1人分)

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

#### 高血圧 方におすす

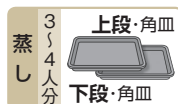
### 鶏だんごの中華あんかけ & サラダ



#### 材料 (2人分)

- |   |   |
|---|---|
| <p><b>A</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>鶏ひき肉.....140g</li> <li>もめん豆腐.....60g</li> <li>しょうが(みじん切り).....10g</li> <li>青ねぎ(小口切り).....20g</li> <li>塩・こしょう.....各少々(0.2g)</li> <li>白菜(ざく切り).....60g</li> <li>白ねぎ(斜め薄切り).....20g</li> <li>にんじん(短冊切り).....20g</li> <li>干しいたけ(もどして薄切り).....小2枚(3g)</li> </ul> <p><b>B</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>干しいたけのもどし汁.....大さじ2</li> <li>しょうゆ・酢・片栗粉.....各小さじ1</li> <li>酒.....小さじ2</li> <li>顆粒中華だし.....少々(0.4g)</li> </ul> | <p>じゃがいも.....2/3個(100g)</p> <p>卵.....M1個(50g)</p> <p><b>C</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>マヨネーズ.....小さじ2</li> <li>かにかまぼこ(細かく裂く).....1本(10g)</li> <li>貝割れ菜(3cm長さに切る).....10g</li> </ul> <p>クッキングシート</p> |
|---|---|

\*4人分も自動でできます。  
上段の角皿にBとじゃがいもと卵をのせます。  
下段の角皿にクッキングシートを敷いて鶏だんごを並べます。



- 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。

24 ヘルシー食セット(蒸し)(分量を合わせる)  
「24-2人分」にします

スタート

【手動でするとき: 46蒸し物で約15分(4人分は約17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、減塩料理でも味は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、ほたて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。

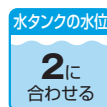
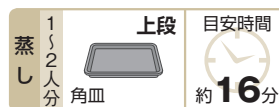


#### 栄養成分 (1人分)

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

#### 高血圧 方におすす

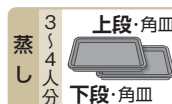
### たいのレモン蒸し & 昆布のピリ辛あえ



#### 材料 (2人分)

- |  |   |
|--|---|
| <p>たい(骨のないもの).....2切れ(140g)</p> <p>塩.....小さじ1/10</p> <p>玉ねぎ(薄切り).....100g</p> <p>にんじん(短冊切り).....70g</p> <p>レモン(皮をむき、2mm厚さの輪切り).....1個(60g)</p> <p><b>A</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>酒.....大さじ2</li> <li>塩.....小さじ1/6</li> <li>こしょう.....少々(0.1g)</li> </ul> | <p><b>B</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>切り昆布(乾燥・水で戻す).....20g</li> <li>えのきだけ(3cm長さに切る).....30g</li> <li>コチュジャン.....小さじ1</li> <li>白ごま.....小さじ2</li> <li>酒.....大さじ1</li> <li>貝割れ菜(3等分に切る).....10g</li> </ul> |
|--|---|

\*4人分も自動でできます。  
上段の角皿にたいのをのせ、下段の角皿に切り昆布をのせます。



- 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。

24 ヘルシー食セット(蒸し)(分量を合わせる)  
「24-2人分」にします

スタート

▽仕上がりへ ▲(強) ※30秒以内に押す

【手動でするとき: 46蒸し物で約16分(4人分は約20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

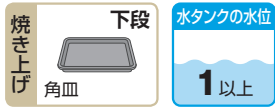
- レモンの香りや酸味がアクセントとなり、減塩効果を発揮しています。また、レモンはストレスや風邪予防に有効なビタミンCが豊富に含まれます。
- 魚は、たいではなく他の白身魚に代えてもよいでしょう。





## 痛風の方におすすめ

### カレービーンズ &長いものグリル



#### 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

#### 材料 (2人分)

ミックスビーンズ	120g	長いも (1cm厚さの輪切り)	100g
合びき肉	50g	ズッキーニ (1cm厚さの輪切り)	100g
玉ねぎ (みじん切り)	30g	青ねぎ (小口切り)	5g
にんじん (1cm角に切る)	50g	みそ	小さじ1
オクラ (1cm幅の輪切り)	50g	練りごま	小さじ1
スィートコーン (缶詰・ホール)	30g	砂糖	小さじ1/2
水	60mL	水	小さじ1
顆粒コンソメ	小さじ1/2	クッキングシート	
カレー粉	小さじ1		
塩	少々 (0.1g)		
こしょう	少々 (0.1g)		

- 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のをせる。

⬅ 手動設定 ➡

48 ウォーターグリル・予熱なし

➡ 手動設定 ➡ 約23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くなります。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、エネルギーや脂質の量を減らし、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は、外はサクツ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。



## 腎臓病の方におすすめ

※たんぱく質量を調整したレシピです。

### 牛肉のチャプチェ &二色ナムル



#### 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

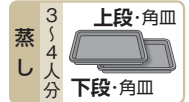
#### 材料 (2人分)

緑豆春雨 (半分に切る)	50g	玉ねぎ (薄切り)	30g
水	100mL	ニラ (5cm長さに切る)	40g
しょうゆ	大さじ1	にんじん (短冊切り)	40g
砂糖	大さじ2	大豆もやし	60g
塩	少々 (0.2g)	ほうれん草 (ざく切り)	80g
ごま油	大さじ1/2	白ごま	適量 (1g)
しょうが (すりおろす)	4g	しょうゆ	適量 (1g)
にんにく (すりおろす)	4g	ごま油	小さじ1
牛肉 (ひと口大に切る)	50g	コチュジャン	適量 (1g)
しめじ (小房に分ける)	40g	しょうゆ	適量 (1g)
えのき (小房に分ける)	40g	ごま油	小さじ1
しいたけ (薄切り)	40g	すりごま	小さじ1/2
		にんにく (すりおろす)	2g

\*4人分も自動でできます。

上段の角皿に春雨をのせます。

下段の角皿にもやしとほうれん草をのせます。



- 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。

24 ヘルシー食セット (蒸し) (分量を合わせる)  
「24・2人分」にします

➡ スタート

〔手動するとき: 46蒸し物で約15分 (4人分は約17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、たんぱく質量を抑えられます。
- ナムルの野菜は、ぜ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ても、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。

これらのメニューや食材を、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  
有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。

## ● 美肌サポート ●

### コラーゲン

お肌ぶるぶる

コラーゲンはたんぱく質の一種で、主に細胞と細胞をつなげる重要な役割を担っています。体内のコラーゲンが不足すると、肌のコラーゲン量も少なくなります。すると細胞間の結合が緩み、結果的に肌にたるみやしわができて、潤いも失われます。  
→鶏の手羽先、牛すじなどに多く含まれます。



### ビタミンA

うるおい肌

ビタミンAは肌のツヤや潤いを保ち、粘膜を正常に保つ働きがあります。不足すると、肌が乾燥して肌あれ・かさつきを起こしたり、にきびや吹き出ものができたりします。  
→かぼちゃ、にんじん、パプリカなどに多く含まれます。



### リコピン

抗酸化作用

美白

トマトの赤い色に含まれる色素「リコピン」。リコピンの抗酸化作用で、美肌の敵のシミの元「メラニンの生成」を抑制・還元してくれます。  
トマトには美白効果やコラーゲンの生成を助ける効果のあるビタミンCも含まれています。



### ビタミンC

美白  
コラーゲン生成

ビタミンCの持つ抗酸化作用で活性酸素の害を防ぎ、また、シミ・しわ・皮膚の老化予防等にも役立ちます。ビタミンCはコラーゲンの生成を助けます。  
→パプリカやブロッコリーなどの野菜や果物に多く含まれます。



## ● 若々しさサポート ●

### ビタミンB群

疲労回復  
新陳代謝の促進

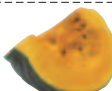
ビタミンB群は美肌には欠かせず、特にビタミンB<sub>2</sub>は細胞の再生や成長に関わり、「美容のビタミン」とも言われます。ビタミンB<sub>1</sub>が不足すると疲労しやすくなります。ハツラツとした毎日を過ごすためにも大切な栄養素です。  
→豚肉、卵、大豆製品などに多く含まれます。



### ビタミンE

アンチエイジング(老化防止)

老化現象が起こる原因は、活性酸素による細胞の酸化だと言われています。ビタミンEはこの活性酸素を除去する抗酸化作用が強い栄養素の代表選手です。  
→かぼちゃ、ピーマンなどの野菜や、アボカド、えびなどの魚介類などに多く含まれます。



### ポリフェノール

抗酸化作用  
アンチエイジング(老化防止)

抗酸化作用の高い栄養素として、ビタミンなどと、多くの植物に含まれるポリフェノールがあります。ポリフェノールは、活性酸素を無害化する作用をもっており、これらが多く含まれる食品を多く摂ることがアンチエイジングに有効です。  
→りんご、さつまいも、ごぼうなどに多く含まれます。



### タウリン

疲労回復  
新陳代謝の促進

栄養ドリンクに含まれることで有名なタウリンは、アミノ酸の一種で心臓、肝臓、筋肉など体内の多くの臓器や組織に存在し、重要な役割を担っています。コレステロール上昇抑制や疲労回復に効果があると言われています。  
→いか、たこなどの魚介類に多く含まれます。

## ● おなかすっきりサポート ●

### 食物せんい

おなかをすっきり  
老廃物を排泄

食物せんいの効果のひとつに、腸内の便や有害物質、コレステロールを排出するはたらきがあります。どんなに外側から肌を手入れしても、腸のなかで老廃物を溜めていると肌は美しくなりません。ですから、腸をきれいにすることが、美肌への近道とも言えます。  
→豆、きのこ、野菜、ひじきなどの海藻類などに多く含まれます。



美肌サポート(114~115ページ)、若々しさサポート(116~117ページ)、おなかすっきりサポート(118ページ)で紹介しているメニューで、上記テーマごとの栄養素が含まれる食材にそれぞれの色の◇マークをつけています。



## ● 美肌サポート ●

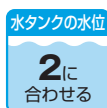
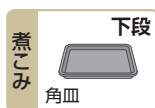


じっくりしみ出たコラーゲンに好みの野菜をプラスして

### 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]



※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。

#### 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】→

47 ウォーターオープン1段・予熱なし

→ 【手動設定】→ ∇温度 ∇ 190℃

→ 23~27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。

#### 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】→

47 ウォーターオープン1段・予熱なし

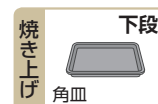
→ 【手動設定】→ ∇温度 ∇ 220℃

→ 約1時間15分 → スタート

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  
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分漬ける。

- 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】→

50 グリル・予熱なし

→ 【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、青のりをふってもよいでしょう。

### ●●● 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庫で保存の上、1~2日以内を目安に使いきってください。

## ● 美肌サポート ●



ビタミンカラーのカラフルな野菜たちが  
身体も心も元気になってくれそう

### ビタミンサラダ



材料(4人分) 約134kcal 塩分0.8g

- ◆ かぼちゃ(5mm角の拍子木切り) ..... 200g
- ◆ にんじん(5mm角の拍子木切り) ..... 1/2本(100g)
- 玉ねぎ(薄切り) ..... 1/2個(100g)
- ◆ 赤パプリカ(細切り) ..... 100g
- ◆ 黄パプリカ(細切り) ..... 100g
- 冷凍枝豆 ..... 100g
- ◆ プチトマト(ヘタを取る) ..... 12個
- オリーブオイル ..... 大さじ1
- レモン汁 ..... 大さじ1
- A 砂糖 ..... 小さじ2
- 塩 ..... 小さじ1/2
- 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、パプリカを金属製のザル2個に分け入れる。
- 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。



写真の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

手動設定 →  
46 蒸し物 → 手動設定  
→ 約16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1個を丸ごといただきます。  
女性にうれしいカンタン美肌メニュー

### トマトのグリル



材料(4人分) 約120kcal 塩分1.3g

- ◆ トマト ..... 4個(1個150g)
- ベーコン ..... 4枚
- トマトジュース ..... 1缶(190g)
- A にんにく(すりおろす) ..... 適量
- コンソメ(顆粒) ..... 小さじ2
- 塩 ..... 少々

- 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)4個にベーコンを等分に入れ、トマトを1個ずつ入れる。
- 4 混ぜ合わせたAを等分に注ぎ、角皿にのせる。

手動設定 →  
48 ウォーターグリル・予熱なし  
→ 手動設定 → 約20分  
→ スタート



## ● 若々しさサポート ●

大切な魚介のタウリンを  
ヘルシオのソフト蒸しならしっかりキープ

### シーフードサラダ



材料(4人分) 約110kcal 塩分1.3g

- ◆するめいか……………1杯(250g)
- ◆ゆでだこ……………100g
- 酒……………大さじ1
- トマト(くし切り)……………大1個(200g)
- きゅうり(乱切り)……………1本
- 玉ねぎ(薄切り)……………1/4個(50g)
- オリーブ……………12粒
- 白ワイン、酢……………各大さじ2
- 粒マスタード……………小さじ1
- A レモン汁……………小さじ1/2
- 塩……………小さじ1/3
- こしょう……………少々
- 赤とうがらし(種を取り、輪切り)……………1本
- にんにく(薄切り)……………ひとかけ
- ペビーリーフ、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 底の平らな浅い耐熱容器に2を入れ、酒をふり入れる。
- 4 角皿に3のをのせる。  
 手動設定 → 46 ソフト蒸し  
 → 手動設定 → 温度 75℃  
 → 約12分 → スタート
- 5 加熱後、汁気をきり、Aを加えてあえる。

### バリエーション

疲労回復によいと言われている、いかを使ったおいしいアレンジメニューです

#### いかの 塩こうじ蒸し



材料(4人分) 約52kcal 塩分0.4g

- ◆するめいか……………1杯(250g)
- 塩こうじ……………大さじ1~2
- しめじ……………1パック(100g)
- 青ねぎ(小口切り)……………適量

\*塩こうじは種類によって異なりますので量は好みで調整してください。

- 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幅の輪切りにし、塩こうじともに、底の平らな耐熱容器に広げて入れる。
- 3 加熱後、取り出す。
- 4 別の耐熱容器に小房に分けたしめじを入れてラップをし、庫内中央に置く。(角皿は入れません。)

手動設定 → 45 レンジ 600W  
 → 手動設定 → 約1分30秒 → スタート

加熱後、3に加えて混ぜ、青ねぎを散らす。

#### いかと きゅうりの冷菜



材料(4人分) 約67kcal 塩分0.9g

- ◆するめいか……………1杯(250g)
- A 酢、ごま油、砂糖……………各小さじ2
- 塩……………小さじ1/3
- きゅうり……………1本

- 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幅の輪切りにし、底の平らな浅い耐熱容器に広げて入れる。
- 3 加熱後、汁気をきってAをあえる。
- 4 きゅうりは塩(分量外)をふってまな板の上でころがし、包丁の背でたたいて味をしみこみやすくしてから、3cmの長さになり、3に加えてあえ、冷蔵庫で冷やす。  
 ※プチトマトを加えてもよいでしょう。

## ● 若々しさサポート ●



豚肉のビタミンB<sub>1</sub>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(4人分) 約127kcal 塩分0.7g

- ◆豚ヒレ肉(かたまり).....400g
- 酒.....小さじ4
- しょうゆ、カレー粉.....各小さじ2
- A 砂糖.....ひとつまみ
- 塩、こしょう.....各少々

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 豚ヒレ肉は半分の長さに切り、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分漬ける。

- 3 2の豚肉を調理網に並べる。



手動設定 →

48 ウォーターグリル・予熱なし

→ 手動設定 → 20~24分

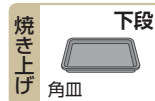
→ スタート

※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に仕上げています。



甘酸っぱくて、どこか懐かしい味わい。皮ごと食べてポリフェノールの効果を

### 焼きりんご



材料(4人分) 約273kcal(1個) 塩分0.0g

- ◆りんご.....4個(1個300g)
- 砂糖.....60g
- A バター.....40g
- シナモン.....小さじ1

- 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 →

47 ウォーターオープン1段・予熱あり

→ 手動設定 → 温度 190℃

→ スタート

- 3 りんごはフォークなどで皮に20カ所くらい穴を開け、芯抜きなどで底を残して芯を抜き取る。混ぜ合わせたAを芯をくり抜いた穴に、等分に入れる。

- 4 深さ3cm程度の底の平らな耐熱容器(加熱後、汁気が出るので、深さが必要です。)にりんごを並べる。

- 5 予熱が完了すれば、4を入れる。回転つまみで 約30分 に合わせて スタート を押す。



ビタミンB<sub>2</sub>の多い乳製品を使って作る、洋風なめらか茶わん蒸し

### 茶わん蒸し(チーズ風味)



材料(4人分) 約203kcal 塩分1.2g

- ◆卵.....M2個
- コンソメ(顆粒).....小さじ1/2
- 牛乳.....360mL
- 赤パプリカ.....1/2個(80g)
- ハム.....2枚
- しめじ.....1/2パック(50g)
- ブロッコリー.....50g
- ◆スライスチーズ.....4枚(1枚20g)

\*1~4人分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。  
※卵の溶き方が足りないと固まらないうことがありますが、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。

- 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)4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、フタは共フ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ことがあります。

- 5 角皿に4を並べる。

16 茶わん蒸し → スタート

手動でするときには、46ソフト蒸し90℃で約25分。加熱後、庫内で約5分蒸らす。



## おなかすっきりサポート



大豆と、トマトのリコピン、豚肉のビタミンB<sub>1</sub>がミックスされた頼もしい一品

### ポークビーンズ



材料(4人分) 約213kcal 塩分2.3g

- ◆大豆(水煮)..... 220g
- 豚バラ薄切り肉(2cm幅に切る)..... 200g
- 玉ねぎ(みじん切り)..... 1個(200g)
- トマトの水煮(缶詰・実は粗く刻む)..... 1缶(400g)
- コンソメ(顆粒)..... 大さじ1 1/2
- 塩、こしょう..... 各少々
- パセリ..... 少々
- クッキングシート

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 深い耐熱容器にパ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フタにし、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】→

47 ウォーターオープン1段・予熱なし

→【手動設定】→温度 220℃

→約1時間→スタート

- 5 加熱後、刻んだパセリを散らす。



大豆やひじきは食物せんいをはじめ、女性に必要な栄養素がいっぱい

### 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)
- ◆しらたき(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

- 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回水をかえてすすいで水気を絞る。
- 3 深い耐熱容器に2と残りの全材料を入れる。クッキングシートを容器の大きさに切って落としフタにし、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】→

47 ウォーターオープン1段・予熱なし

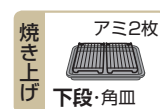
→【手動設定】→温度 220℃

→約40分→スタート



市販のおかずだってかしこく活用。揚げ油を使わずおいしくヘルシーに

### おからコロッケ



材料(4人分) 約401kcal☆ 塩分1.7g

- こんがりパン粉... (73ページを参照して作る)
- ◆おからの煮物(市販品)..... 600g
- 薄力粉、溶き卵..... 各適量

- 1 おからを8等分し、小判形にととのえて薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。コロッケを調理網に並べる。

【手動設定】→

50 グリル・予熱なし

→【手動設定】→16~18分

→スタート

# 「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、空気を生地につぶ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さや厚みが違うと、焼きムラの原因になります。生地の大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、加熱途中で角皿の前後または、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 20～21 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。



## チョコレートケーキ

予熱	付属品は 入れません	予熱目安時間 約4分	焼き上げ 角皿	下段	目安時間 約36分	水タンクの水位 1以上
----	---------------	---------------	------------	----	--------------	----------------

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

スポンジケーキ	ホイップクリーム
薄力粉..... 70g	生クリーム..... 200mL
ココア..... 20g	砂糖..... 大さじ2
卵..... M3個	ココア..... 大さじ3
砂糖..... 90g	バニラエッセンス、ブランデー..... 各適量
バニラエッセンス..... 少々	仕上げ用チョコレート、ラズベリー..... 適量
バター..... 15g	クッキングシート(または硫酸紙)
牛乳..... 大さじ1	

\*15cm、21cmも自動で焼けます。材料は、121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(120ページ)の1～12と同じ要領で焼き上げる。ただし、薄力粉にココアを加えていっしょにふるって使う。
- 2 ホイップクリームの作り方(120ページの13)と同じようにしてホイップクリームを作る。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。



# 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4分

水タンクの水位  
1以上

焼き上げ
下段
目安時間  
約36分

角皿

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)	

\*15cm、21cmも自動で焼けます。材料は、**121**ページの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。

■自動メニューの**(25 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きメが粗く、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】→

**45 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)

**25 スポンジケーキ(1段に合わせる)**

「25-1段」にします

→ **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:49オープン1段・予熱ありの160℃で35~40分  
(15cmは約35分、21cmは約40分)

竹串を中心に刺してみても生地がついて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。ボールにあらはじめ冷やしておいた生クリームと砂糖を入れ、氷水でボールごと冷やしながら泡立て、とろみがつけば、バニラエッセンスとブランデーを加えてさらに泡立てる。

#### ● タラリとさせたいとき

泡立器を持ち上げてトロリと流れるくらいが五分立て。



#### ● スポンジケーキにぬるとき

もう少し泡立て、筋がつくくらいが七分立て。



#### ● 絞り出し袋に入れて絞るとき

さらに泡立て、ツノが立てば九分立て。



#### <ポイント>

泡立すぎてモロモロになったら、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。



- 直径15cm、21cmの丸型が自動で焼けます。
  - 直径15cm、21cmは必ず「仕上がりキー」を使います。
- (25) スポンジケーキ 1段に合わせ、加熱スタート後、30秒以内に押します。





#### ■サイズ別材料表

(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

直径21cm… (強)  
直径15cm… (弱)

## 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、キメがつまっています。ふくらみも悪い。		粉を入れてから混ぜすぎた。溶かしバターが冷めていた。
ふくらみが悪い。		粉や溶かしバターを入れてから混ぜすぎた。生地を作ってからすぐに焼かなかった。卵の泡立て不足。
キメが粗く、なめらかさが足りない。		粉合わせ不足。粉ふるいを忘れた。



## 2段ケーキ

予熱	付属品は入れません	予熱目安時間  約4分	焼き上げ 上段・角皿 下段・角皿	目安時間  約50分	水タンクの水位  1以上
----	-----------	--	------------------------	--	--

- ※上記のサイズ別材料表の分量で「15cmと21cm(2段ケーキとしてバランスのよい組み合わせ)」、「18cmと18cm(一般的な18cmを2個焼くとき)」の組み合わせが自動で焼けます。
- ※仕上げはスポンジケーキと同じ要領です。

約256kcal(1/16切れ) 塩分0.1g

- 1 スポンジケーキ(120ページ)の1~8と同じようにして、15cmと21cmの金属製の丸型2個分のスポンジケーキ生地(材料は上記サイズ別材料表参照)を一度に作る。
- 2 予熱する。(付属品・食品は入れません)

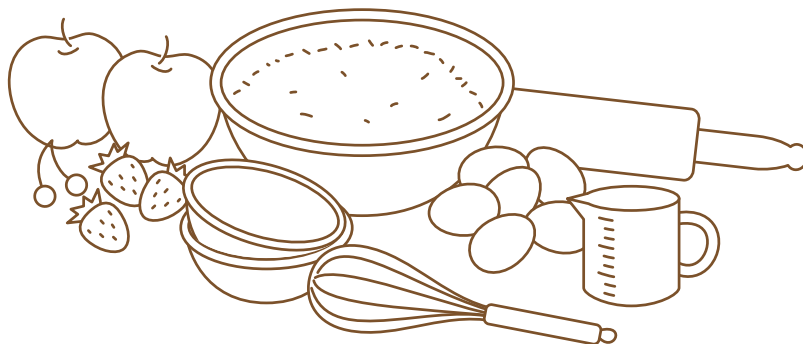
#### (25) スポンジケーキ(2段に合わせる)

回転つまみを回して「25-2段」にします

→ スタート

- 3 型に生地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。
- 4 予熱が完了すれば2枚の角皿の中央に型をのせ、上段と下段に入れる。(15cm型は、下段に入れる。) **スタート**を押す。

[手動するとき: 49オープン2段・予熱ありの150℃で約50分]





# 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4分

焼き上げ 下段 目安時間 約50分 角皿

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、ヘラ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)

26 シフォンケーキ → スタート

- 6 4に1の1/3量を加えてヘラでよく混ぜ、残りの1を加えてヘラで泡をつぶさないようサクッと混ぜる。
- 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、**スタート**を押す。

手動でするときは:49オープン1段・予熱ありの160℃で約50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。



## 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(マープル)  
約211kcal(1/10切れ) 塩分0.1g

- 1 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

- 1 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

- 1 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

- 1 薄力粉120gに抹茶10gを合わせてふるう。

## ロールケーキ

予熱	付属品は 入れません	予熱目安時間 約4分	焼き上げ 上段 2枚の角皿を重ねる
----	---------------	---------------	-------------------------

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。

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。

4 予熱する。(付属品・食品は入れません)

手動設定 →

49 オープン1段・予熱あり

→ 手動設定 → 温度 180℃

→ 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安にする。



※ロールケーキは、スポンジケーキと比べると、卵に対して薄力粉の割合が少ないため、粉合わせが足りないと、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の下に角皿をもう1枚重ね、回転つまみで約19分に合わせてスタートを押す。

<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、柔らかく仕上げるができます。

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(120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。

### 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。







## マドレーヌ

予熱	付属品は 入れません	予熱目安時間 約4分	焼き上げ 上段 角皿
----	---------------	---------------	------------------

材料(直径9cmの丸いマドレーヌ型9個・1段分)  
約187kcal(1個) 塩分0.1g

卵..... M2個  
砂糖..... 100g  
レモン汁..... 小さじ1  
A 薄力粉..... 100g  
ベーキングパウダー..... 小さじ2/3  
バター(小さく切る)..... 100g  
敷き紙

\*敷き紙は高さが2cm以上のものをお使いください。高さが低いと加熱中に生地があふれることがあります。

- マドレーヌ型に敷き紙を敷く。
- ボールに卵を割り入れ、泡立器でよく溶きほぐしてから砂糖を一度に加え、全体が白っぽくもったりするまで混ぜ合わせる。
- 2にレモン汁を加えてサツと混ぜ合わせ、Aを合わせてふるい入れ、手早く混ぜ合わせる。
- 耐熱容器にバターを入れ、ラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)  
[手動設定] → [45 レンジ 200W]  
→ [手動設定] → 約4分30秒 → スタート  
固まりがなくなるまで溶かす。
- 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。
- 予熱する。(付属品・食品は入れません)。  
[手動設定] →  
[49 オープン1段・予熱あり]  
→ [手動設定] → 170℃ → スタート
- 1の型に生地を入れ、トントンとたたいて空気抜きをし、角皿の手前に寄せて並べる。
- 予熱が完了すれば、7の角皿を入れ、回転つまみで [25分~28分] に合わせて [スタート] を押す。
- 加熱後、すぐに型から出して冷ます。



## 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4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  
薄力粉..... 100g  
A ベーキングパウダー..... 小さじ2/3  
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  
B 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)

- 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] → [45 レンジ 500W]  
→ [手動設定] → 1~1分30秒 → スタート
- 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。
- 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。
- 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。
- 3に4の半量を加え、Aを合わせてふるい入れ、サクリと混ぜ、残りの4を混ぜる。
- 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。
- 予熱する。(付属品・食品は入れません)  
[手動設定] → [49 オープン1段・予熱あり]  
→ [手動設定] → 温度へ 160℃ → スタート
- 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のせて、回転つまみで [約50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しみにくくなります。  
・2本分を焼くときは、1本を焼くときと同じ要領で加熱後、角皿を取り出して180°回転させ、向きを変えて再び下段に入れ、[延長] で5~10分を目安に様子を見ながら加熱を追加してください。



## アップルパイ

予熱	付属品は 入れません	予熱目安時間 約6分	焼き上げ 上段 角皿
----	---------------	---------------	------------------

材料(直径23cmの金属製パイ皿1個分) 約321kcal(1/8切れ) 塩分0.7g

りんごの甘煮 りんご(紅玉など酸味のある 種類).....4個(正味600g) 砂糖.....120g レモン汁.....1/2個分 コーンスターチ.....小さじ2 シナモン(好みで加えてくだ さい).....少々	冷凍パイシート(市販のもの) .....4枚(1枚100gのもの) ドリュール 卵黄.....M1個 水.....小さじ1
---	---

- りんごは8つ割りにして皮と芯を取る。大きさをそろえて厚めのいちよう切りにし、すぐに塩水にさらす。
- 1を洗って水気をきり、耐熱容器に入れて砂糖とレモン汁をまぶす。水気が出れば、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 → 45 レンジ 600W**  
**→ 手動設定 → 10~12分 → スタート**  
 途中、残り時間が約2分のときに取り出す。汁気をきってコーンスターチ(同量の水で溶く)を混ぜ、ラップをせずに再び庫内中央に置き、**スタート**を押す。加熱後、好みでシナモンを加え、冷ます。
- 冷凍パイシートを2枚分ずつをくっつけ、打ち粉をした台でそれぞれのパイシートをめん棒で3~4mm厚さにのばし、パイ皿よりひとまわり大きめの円形を作る。
- 1枚をパイ皿に敷き、フォークで底にたくさん穴を開ける。
- 汁気をきったりんごの甘煮を入れ、パイシートの端にドリュールをぬってもう1枚のパイシートをかぶせる。
- 余ったふちを切り取って表面にドリュールをぬる。余ったパイシートをまとめてのばし直し、ふち飾りにしたり、型で抜いて表面に飾る。冷蔵庫で約30分ねかせる。
- 予熱する。(付属品・食品は入れません)  
**手動設定 → 49 オープン1段・予熱あり**  
**→ 手動設定 → 温度 210℃ → スタート**
- 6の表面にドリュールをぬり3~4カ所切り目を入れる。
- 予熱が完了すれば、角皿の中央に8をのせて、回転つまみで**35~40分**に合わせて**スタート**を押す。  
**<アドバイス>**  
 加熱後、ラム酒でのばしたあんずジャムをぬって仕上げてよいでしょう。



## ココアチーズケーキ

予熱	付属品は 入れません	予熱目安時間 約4分	焼き上げ 下段 角皿
----	---------------	---------------	------------------

材料(直径18cmの金属製丸型1個分) 約289kcal(1/8切れ) 塩分0.5g

グラハムクラッカー.....70g バター.....35g クリームチーズ.....200g 生クリーム.....100mL 砂糖.....90g 卵.....2個 薄力粉.....大さじ3 ココア.....大さじ1 クッキングシート(または硫酸紙)
---

\*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。

- 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。
- グラハムクラッカーを2重にしたビニール袋に入れて、細かくかく。
- 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)  
**手動設定 → 45 レンジ 200W**  
**→ 手動設定 → 約1分 → スタート**
- 加熱後、2を入れて混ぜ合わせ、1の型の底に敷き詰める。
- Aをフードプロセッサーに入れて、なめらかになるまで混ぜる。(フードプロセッサーがない場合は、ボー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、薄力粉を加えて混ぜ、卵、生クリームの順にダマができないよう、少しずつ加えて混ぜる。)
- 予熱する。(付属品・食品は入れません)  
**手動設定 → 49 オープン1段・予熱あり**  
**→ 手動設定 → 170℃ → スタート**
- 5の生地を1/4量をボールに取り、同量の湯で溶いたココアを加えてヘラで混ぜ、ココア生地を作る。
- 4に残りの5を流し入れ、その上に7を静かにまんべんなく流し入れて生地を2層にする。  
 ※ココア生地を1ヶ所に流しこむと、きれいな2層にならない場合があります。
- 予熱が完了すれば、角皿に8をのせて、回転つまみで**約45分**に合わせて**スタート**を押す。
- 加熱後、型に入れたまま粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす。





## クッキー(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4分	焼き上げ 上段・角皿 下段・角皿

材料(約108個・2段分) 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).....	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、ひとまとめにする。
- 4 ラップに包み、冷蔵庫で30分以上ねかせる。
- 5 2枚の角皿に薄くバター(分量外)をぬっておく。

- 6 ラップとラップの間に4の生地をはさみ、棒で約5mm厚さにのばす。  
＜ポイント＞  
めん棒の両側に5mm厚さのもの(割りばしなど)を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等分に並べる。

- 9 予熱する。(付属品・食品は入れません)

手動設定 →

49 オープン2段・予熱あり

→ 手動設定 → 温度 180℃

→ スタート

- 10 予熱が完了すれば、8を入れ、回転つまみで 約22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。

### ひとくち 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もよいでしょう。



## 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4分	焼き上げ 上段・角皿 下段・角皿
----	---------------	---------------	------------------------

材料(約50個・2段分) 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)	160g
砂糖	120g
卵	M2個
薄力粉	300g
ココア	25g
ベーキングパウダー	小さじ1
チョコチップ	100g

1 型抜きクッキー(126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2枚の角皿にスプーン2本を使って丸く落とし、スプーンの背で押さえて、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 →

49 オープン2段・予熱あり

→ 手動設定 → 温度 180℃

→ スタート

4 予熱が完了すれば、2を入れ、回転つまみで約22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。



## アイスボックスクッキー

予熱	付属品は 入れません	予熱目安時間 約4分	焼き上げ 上段・角皿 下段・角皿
----	---------------	---------------	------------------------

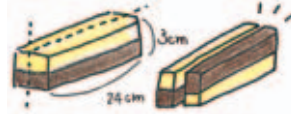
材料(約92個・2段分) 約152kcal(5個) 塩分0.0g

クッキー生地

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③	150g
薄力粉⑥	130g
ココア	30g

1 型抜きクッキー(126ページ)の1~2と同じようにしたのち、半分に分けて一方に薄力粉③を加えてバニラ生地にする。もう一方には薄力粉⑥とココアを合わせてふるい入れ、ココア生地にする。

2 好みの形にし、3cm角(または直径3cm程度)の長さ28cm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。ラップを取って約6mm厚さに切り、少し多めにバター(分量外)をぬった2枚の角皿に並べる。



3 予熱する。(付属品・食品は入れません)

手動設定 →

49 オープン2段・予熱あり

→ 手動設定 → 温度 180℃

→ スタート

4 予熱が完了すれば、2を入れ、回転つまみで約22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。



## 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6分	水タンクの水位 1以上
----	---------------	---------------	----------------

焼き上げ	1段	上段 角皿	目安時間 約30分
------	----	----------	--------------

材料(12個・1段分)  
約161kcal(1個) 塩分0.1g

カスタードクリーム ..... 2カップ分  
(136ページを参照して作る)

シュー生地  
水 ..... 100mL  
バター ..... 50g  
薄力粉 ..... 50g  
卵 ..... M2~3個

\*24個(2段分)も自動でできます。

焼き上げ	2段	上段・角皿 下段・角皿
------	----	----------------

- 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】→

45 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】→

45 レンジ 500W → 【手動設定】

→ 40~50秒 → 【スタート】

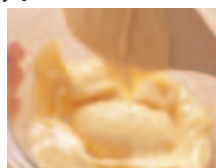
- 3 溶いた卵をまず1個分加える。きれいに混ざったら、生地の状態を見ながら残りの卵を少しずつ加えてのばす。

- 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ぐらいの固さです。

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 水タンクに水を入れる。

■自動メニューの(27)シュークリーム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。

- 6 予熱する。(付属品・食品は入れません)。

27 シュークリーム(分量を合わせる)

「27-1段」にします

→ 【スタート】

- 7 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。

- 8 予熱が完了すれば、7を入れる。(手動で焼く場合は、生地に霧を吹きます。) 【スタート】を押す。

【手動でするときは:49オープン1段・予熱ありの200℃で30~35分(2段は約45分)】

<ポイント>

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

- 9 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。

### バリエーション

## エクレア

約192kcal(1個) 塩分0.1g

- 1 シュークリーム(上記)の1~5と同じようにする。

- 2 シュー生地を直径1cmの丸型口金を使って10cm長さの棒状に12個絞り出す。

- 3 加熱後、シュー皮の上部を切って溶かしたチョコレート75gをつけて固める。カスタードクリームを詰めて上部をかぶせる。





## パイシュー

<b>予熱</b> 付属品は 入れません	予熱目安時間 約 <b>6分</b>	水タンクの水位 <b>1</b> 以上
<b>焼き上げ</b> 上段 角皿	目安時間 約 <b>30分</b>	

材料(10個・1段分)  
約259kcal(1個) 塩分0.2g

### カスタードクリーム

薄力粉、コーンスターチ	……	各大さじ2
砂糖⑥	……	60g
牛乳	……	1 1/2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
生クリーム	……	100mL
砂糖⑥	……	20g

### シュー生地

水	……	70mL
バター	……	35g
薄力粉	……	35g
卵	……	M1~2個

冷凍パイシート(市販のもの)……125g  
クッキングシート

\*冷凍パイシートのメーカーによって、焼き上がりの形や色が異なることがあります。

- 1 カスタードクリーム(136ページ)と同じようにしてカスタードクリームを作る。ただし、加熱時間は約**2分**のあと**延長**で約**1分**加熱を2回にする。(合計4分加熱する)
- 2 冷えた生クリームに砂糖⑥を加え、七分立てにし、**1**に加えてなめらかになるまで混ぜる。
- 3 冷凍パイシートを冷凍室から出し、10等分する。
- 4 シュークリーム(128ページ)の**1**~**5**と同じようにする。ただし、**1**の加熱時間は**2~2分30秒**にし、**2**の加熱時間は**30~40秒**にする。
- 5 15cm角に切ったクッキングシートを2枚用意し、1枚に軽く打ち粉をして、**3**のパイシートを1枚のせ、パイシートの上にも軽く打ち粉をして、もう1枚のクッキングシートをかぶせる。めん棒で約10cm角にのばす。
- 6 **5**の上のクッキングシートをはずし、**4**の生地の1/10量をパイシートの中にのせる。

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



- 8 でき上がった生地は、バットなどにのせラップをして冷蔵庫で約30分ねかせてから角皿にアルミホイルを敷き、生地を10個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)。

**27 シュークリーム(分量を合わせる)**  
「27-1段」にします

→ **スタート**

- 10 予熱が完了すれば、**8**を入れる。(手動で焼く場合は、生地に霧を吹きまです。) **スタート**を押す。

手動でするときには:49オープン1段・予熱ありの200℃で30~35分(2段は約45分)

- 11 加熱後、カスタードクリームを絞り出し袋に入れ、シュー皮に穴を開けて詰める。





## 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 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 → 45 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。  
 手動設定 → 46 ソフト蒸し  
 → 手動設定 → 温度 90℃ → 約30分 → スタート
- 5 加熱後、庫内で約5分蒸らしてから粗熱を取り、冷蔵庫で冷やす。  
 <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「プリン(なめらかタイプ)」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



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。あめ色に煮つい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 → 45 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 → 46 ソフト蒸し → 手動設定 →  
 温度 90℃ → 約17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、冷蔵庫で冷やしてから型から出す。

### プリンのポイント

- 型の形状や加熱前のプリン液の温度などにより、仕上がりが異なることがあります。もし、竹串を刺してみても生っぽいものが出てくる場合は、延長で加熱を追加してください。



## 大学いも



材料(4人分) 約270kcal☆ 塩分0.1g

さつまいも……………2本(500g)  
 サラダ油……………小さじ2  
 みつ  
     砂糖……………大さじ8  
     水……………大さじ1  
     しょうゆ……………小さじ2/3  
 クッキングシート

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 さつまいもは、皮をよく洗って6cm長さの乱切りにして袋に入れ、サラダ油をまぶしつける。
- 3 角皿にクッキングシートを敷いて2のいもを並べ、みつの材料を小さめの耐熱容器に入れて角皿の空いたスペースに置く。



手動設定 →

48 ウォーターグリル・予熱なし

→ 手動設定 → 約28分

→ スタート

- 4 加熱後、すぐにミトンなどを使ってやけどをしないように耐熱容器のみつをいもにかけてからめる。

※加熱後のみつといもを混ぜすぎると白濁することがあります。

**ご注意**

みつの容器は高温になっていますので必ずミトンなどを使ってください。



## スイートポテト



材料(12個分) 約122kcal(1個) 塩分0.0g

さつまいも(直径5cmくらいのもの) ……2本(500g)  
 砂糖……………40g  
 卵黄①……………M1個  
 A バター(小さく切る)……………70g  
     バニラエッセンス……………少々  
 卵黄②……………M1個  
 牛乳、はちみつ……………各適量  
 クッキングシート

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 さつまいもは皮ごと4等分に切る。いもを調理網1枚にのせ、上段に入れる。

手動設定 →

46 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)、45 レンジ 600W で7~8分加熱してください。

- 3 加熱後、皮をむいて裏ごしする。
- 4 3にAを加えて混ぜ合わせ、固いようなら牛乳を加えて調節し、12等分して形をととのえる。
- 5 角皿にクッキングシートを敷いて、4を並べ、表面に卵黄②をぬる。

手動設定 →

50 グリル・予熱なし

→ 手動設定 → 16~18分

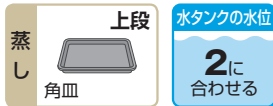
→ スタート

- 6 加熱後、熱いうちに表面にはちみつをぬる。





## 蒸しパン



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	A	薄力粉	200g
砂糖	100g		ベーキングパウダー	
サラダ油	大さじ2			大さじ1/2
牛乳	150mL		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] → [46 蒸し物] → [手動設定] → 約17分 → スタート
- 5 加熱後、型から出し、網にのせて冷ます。

### バリエーション

#### 野菜ジュースの蒸しパン

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



蒸しパンと同じ様にして蒸し上げる。

※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。



## 揚げパン



材料(20本分) 約430kcal(5本) ☆ 塩分0.6g

食パン(6枚切り)	2枚
バター	50g
グラニュー糖	適量

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 食パンのミミを1cm幅に切る。残りのパンを6等分に切る。
- 3 耐熱容器にバターを入れ、ラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)  
 [手動設定] → [45 レンジ 200W] → [手動設定] → 約2分 → スタート
- 4 パン(ミミも)に3をかけて、まんべんなくからめる。
- 5 4を調理網に並べる。  
 [手動設定] → [48 ウォーターグリル・予熱なし] → [手動設定] → 12~14分 → スタート
- 6 加熱後、ビニール袋にパンを入れ、グラニュー糖をからめる。  
 ※写真は、グラニュー糖にシナモンを混ぜています。

### \*クルトン

食パンのミミを1cm角に切って、角皿の外周寄りに重ならないように広げて揚げパンと一緒に加熱するとクルトンができます。スープやサラダのアクセントにどうぞ。(加熱が足りないときは、様子を見ながら手動の48ウォーターグリル・予熱なしで加熱を追加してください)



## 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

- 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 →

46 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。



## 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 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 →

46 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、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。





## ドライフード(セミドライ)



- 食材例  
パイナップル、りんご、みかん、キウイ、ブドウ、プチトマトなど
- 分量の目安  
調理網に重ならないよう広げての分量が適量です。
- 切り方  
1cm程度にスライスします。  
りんごは塩水にさらすと変色が防げます。  
ブドウ、プチトマトは、半分に切り、切り口を上に向けて調理網にのせてください。

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 調理網の上に、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。

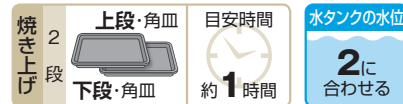


**30-1 ドライフード(セミドライ)**  
→ スタート

※ブドウ、プチトマトを加熱する場合は、スタート後、30秒以内に仕上がりキーの $\blacksquare$ (強)を押す。(目安時間約2時間30分)

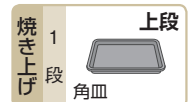
- 3 加熱後、調理網からはずして冷ます。

## 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。

\*1段分も自動でできます。  
※表示部には角皿2枚が表示されますが、角皿1枚を下段に入れます。



- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 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。



**30-2 ドライフード(チップス)**  
→ スタート

※2mm厚さにスライスしたものは、スタート後、30秒以内に仕上がりキーの $\blacksquare$ (強)を押す。(目安時間約1時間30分)

- 3 加熱後、角皿からはずして冷ます。

## ドライフードのポイント

- 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、早めに食べきってください。
- 食材の種類や季節によって、写真とは仕上がり異なります。



## ドライフード(おつまみ)

焼き上げ

アミ2枚

目安時間

約2時間

水タンクの水位

2に合わせる

上段・角皿

- **食材例**  
牛薄切り肉(赤身)、ささ身、さけ、いかなど
- **分量の目安**  
調理網に重ならないよう広げての分量が適量です。
- **切り方**  
5mm以下程度に薄く切り、お好みにより下味(下記参照)をつけてください。

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 調理網の上に、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。

**30-3 ドライフード(おつまみ)**  
→ **スタート**



※さけ、ささ身を加熱する場合は、スタート後、30秒以内に仕上がりキーの $\square$ (強)を押す。(目安時間約2時間30分)

- 3 加熱後、調理網からはずして冷ます。  
※牛肉、さけは調味液に漬けこんでから加熱してもよいでしょう。

### <牛肉の調味液>

牛肉	100g
粗びきこしょう	少々
赤ワイン	40mL
しょうゆ	20mL
みりん	20mL

### <さけの調味液>

さけ	200g
しょうゆ	80mL
みりん	40mL
酒	40mL

## ホワイトソース

加熱  
付属品は  
入れません

材料(2カップ分) 約308kcal(1カップ) 塩分0.6g

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)

**手動設定** →

**45 レンジ 600W** → **手動設定**

→ **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る。

- 3 2に牛乳を少しずつ加えて溶きのばす。(角皿は入れません)

**手動設定** →

**45 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。)

- 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。





## 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】 →

45 レンジ 600W → 【手動設定】

→ 約3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。この操作をあと1回くり返す。(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、膜が張りません。



## いちごジャム

加熱 付属品は  
入れません

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 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】 →

45 レンジ 600W → 【手動設定】

→ 12~13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。

※加熱途中に取り出す場合は【とりけし】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。

# 「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。



### 「30℃発酵」を1時間以上する場合

天然酵母など、30℃で1次発酵を1時間以上するときは、生地を入れた容器にラップでフタをしてください。

## ●ドリュールは柔らかい ハケでそっとぬりましょう



## ●発酵は様子を見て加減を

- ・室温や生地の温度、イースト活力などにより、発酵時間が違ってきます。

## ●間隔をあけて並べて

- ・2次発酵後、生地は2～2.5倍にふくれます。



## ●生地が乾燥しないように気をつけて

- ・ベンチタイムのときは、生地にラップをかけ、乾燥しないようにします。2次発酵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高さが違うと焼きムラの原因になります。生地の高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。



## 食パン

予熱	付属品は入れません	予熱目安時間 約4分	焼き上げ 下段 角皿	水タンクの水位 1以上
----	-----------	---------------	------------------	----------------

材料(約20×8×高さ8.5cmの1斤用パン型1本分)  
約126kcal(1/12切れ) 塩分0.6g

### パン生地

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

### ドリュール

溶き卵	M1/2個分
塩	少々

### クッキングシート

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 材料表の材料でロールパン(138ページ)の2～5と同じようにする。
- 3 ロールパンの6～8と同じようにして1次発酵をし、ガス抜きした生地を2等分してベンチタイムをおく。
- 4 それぞれの生地をめん棒で平らにのばし、3つに折る。これをめん棒で長方形にのばし、端から巻く。薄くバター(分量外)をぬり、クッキングシートを敷いたパン型に、巻き終わりを下にして入れる。角皿にパン型をのせる。



※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。

## 5 4を下段に入れる。

手動設定 → 47 発酵  
→ 手動設定 → 40℃ → 40～50分 → スタート

## 6 予熱する。(付属品・食品は入れません)

手動設定 → 49 オープン1段・予熱あり  
→ 手動設定 → 温度 180℃ → スタート

- 7 予熱が完了すれば、パン生地の表面にドリュールをぬり、角皿の中央に横方向になるようにのせる。回転つまみで約35分に合わせてスタートを押す。



- 8 加熱後、型から出してクッキングシートをはがす。







## ロールパン

予熱	付属品は 入れません	予熱目安時間 約4分	水タンクの水位 1以上	焼き上げ 2段	上段・角皿 下段・角皿	目安時間 約28分
----	---------------	---------------	----------------	------------	----------------	--------------

材料(24個・2段分) 約127kcal(1個) 塩分0.3g

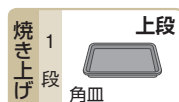
パン生地

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 $\frac{2}{3}$ (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。



- 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(28 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)の膜が十分にできず、空気が通り抜けてしまい、ふくらみません。

- 4 生地をのばしてみても指が透けて見えればちょうどよい状態。



- 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 → 47 発酵

→ 手動設定 → 40℃

→ 40~50分 → スタート

### <ポイント>

1次発酵後の生地は2~2.5倍にふくらんでいます。指に粉をつけて中央を押し、穴がそのまま残れば、ほどよく発酵しています。穴がもどるのは発酵不足。様子を見ながら約10分発酵時間を足してください。



- 7 生地を軽く押してガスを抜き、生地の手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。(1段のときは上段に入れる。)

手動設定 → 47 発酵

→ 手動設定 → 40℃

→ 35~40分 → スタート

### <ポイント>

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

- 11 予熱する。(付属品・食品は入れません)

28 ロールパン(分量を合わせる)

回転つまみを回して「28-2段」にします

→ 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。

手動でするときには49オープン2段・予熱ありの180℃で25~28分(1段は20~23分)

## バリエーション

### あんパン(24個・2段分)



約188kcal(1個) 塩分0.3g

- 1 ロールパンの1~8と同じようにする。

- 2 成形は生地を円形にのばしてつぶあん(600g)を24等分して包み、あんがはみ出さないように包み目をしっかりと、とめる。

※焼く前にけしの実、ごま、さくらの花の塩漬けなどをのせてもよいでしょう。



### ウイナーロール(24個・2段分)



約163kcal(1個) 塩分0.5g

- 1 ロールパンの1~10と同じようにする。

- 2 ドリュールをぬって中央にカミソリで3~4cm長さの切りこみを深く入れ、ウインナーの輪切り120gとミックスベジタブル85gをしっかりとめて、ピザ用チーズ120gをのせる。





バゲット

ブール

クッペ

\*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。

## フランスパン(バゲット)



※付属品も予熱するため、予熱時間は長めになります。

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)……………185mL

### キャンバス地

(パン生地が角皿につかないように生地の下に敷いたり、乾燥を防ぐために生地にかけてい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。)



## フランスパンのポイント

### ●材料

- ・フランスパン専用粉がないときは、フランスパン専用粉の分量の内、8割を強力粉に、2割を薄力粉に置き換えてください。
- ・こね上がりの生地の温度が高くならないよう、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庫で冷やしたのを使います。

### ●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倍にふくらんでいます。指に粉をつけて中央を押し、穴がそのまま残れば、ほどよく発酵しています。穴がもどれば発酵不足。様子を見ながら約10分発酵時間を足してください。

### ●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いをかけてください。

### ●焼き上げ

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

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 材料表の材料でロールパン(138ページ)の2~5と同じようにする。
- 3 2を下段に入れる。

手動設定 → 47 発酵

→ 手動設定 → 温度 30℃

→ 約2時間30分 → スタート

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

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



向こう側1/3を折る



手の腹で閉じる



生地をつまんでひっつける

- 6 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する。



- 7 6を上段に入れる。

手動設定 → 47 発酵

→ 手動設定 → 温度 30℃

→ 約40分 → スタート

- 8 2次発酵後、角皿からキャンバス地ごと生地を取り出す。

- 9 予熱する。角皿2枚を上段と下段に入れる(食品は入れません)。

手動設定 →

49 オープン1段・予熱あり

→ 手動設定 → 温度 230℃

→ スタート

予熱をしている間、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、カミソリ、熱湯100mLを準備しておく。

- 10 予熱が完了すれば、庫内上段に入れていた角皿を取り出してドアを閉める。生地の下のカンバス地を少し持ち上げて板にコロんと移し、予熱した角皿に、間隔をあけて2本のせかえる。



真上から見たところ

#### 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)

- 11 カミソリで3本ずつ切りこみ(クープ)を入れ、霧を吹いて上段に戻す。ミトンで下段の角皿を少し引き出し、熱湯100mLを入れる。回転つまみで約30分に合わせてスタートを押す。

※角皿に熱湯を入れるとき、蒸気が立ちますので、ミトンを使用し、充分注意してください。

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

#### バリエーション

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

#### ボール

- 1 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 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。







\*「ピザのご注意」(143ページ)もご覧ください。

## ピザ(レギュラー)

予熱 2段	上段・角皿 下段・角皿	予熱目安時間 約16分*	焼き上げ 2段	上段・角皿 下段・角皿	目安時間 約20分	水タンクの水位 1以上
----------	----------------	-----------------	------------	----------------	--------------	----------------

\*付属品も予熱するため、予熱時間は長めになります。

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

ピザ生地		トッピング	
強力粉	160g	ピザソース(市販のもの)	適量
薄力粉	80g	サラミソーセージ(薄切り)	30枚
砂糖	小さじ1 1/3	玉ねぎ(薄切り)	1/2個(100g)
塩	小さじ2/3	ピーマン(薄切り)	2個
ドライイースト	小さじ1(3g)	マッシュルーム(缶詰・スライス)	80g
水	140mL	ピザ用チーズ	200g
サラダ油	大さじ1	クッキングシート	

\*1枚(1段分)も自動でできます。

予熱 1段	上段 角皿	予熱目安時間 約10分	焼き上げ 1段	上段 角皿
----------	----------	----------------	------------	----------

### 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。

## ピザ(市販品)

焼き上げ	アミ1枚 下段・角皿	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 ピザを調理網にのせる。

【手動設定】→

48 ウォーターグリル・予熱なし

→【手動設定】→ 13~15分

→【スタート】

\*冷蔵ピザ(直径約22cm)の場合、調理網2枚にのせ、加熱時間を12~14分にします。

\*食品メーカーやサイズなどにより、仕上がり方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。





## ピザ(クリスピー)

予熱	2 上段・角皿	予熱目安時間 約20分*	水タンクの水位 1以上
	下段・角皿		

※付属品も予熱するため、予熱時間は長めになります。

焼き上げ	2 上段・角皿	目安時間 約12分
	下段・角皿	

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
モッツアレラチーズ(2cm角に切る)	180g

バジルの葉(なければドライバジルを適量)

クッキングシート 16枚

### クッキングシート

\*1枚(1段分)も自動でできます。

\*モッツアレラチーズは種類によって溶け方が異なります。

予熱	1 上段	予熱目安時間 約20分*
	角皿	

焼き上げ	1 上段
	角皿

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 ピザ(クリスピー))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。

2 材料表の材料でロールパン(138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 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。

5 角皿を入れて予熱する。(食品は入れません)

29 ピザ(クリスピー)(分量を合わせる)  
回転つまみを回して「29-2段」にします

→ スタート

6 4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入れる。**スタート**を押す。

手動でするとき: 49オープン2段・予熱ありの300℃で12~15分(1段は8~10分)

8 加熱後、バジルの葉をのせる。

### 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)

## バリエーション

■焼き上げはピザ(クリスピー)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




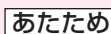


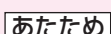

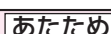

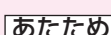








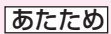

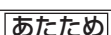



パプリカは細切りに、アスパラガスは半分に切る。加熱後、刻みパセリを散らす。



# 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	
飲み物	牛乳	冷蔵	—	1 牛乳・酒	1～4杯 (牛乳 1杯200mL)	
	コーヒー	常温	—		(コーヒー1杯150mL)	
	酒	常温	—	1 牛乳・酒 →  (弱)	1～4本(1本180mL)	
<div>ごはん・おこわ</div> <div></div>	常温・冷蔵	しっとりさせたいとき	5 しっとりあたため	100～600g ※300g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)		
	市販のバックごはん	常温	しっとりさせたいとき 急ぐとき	手動で加熱します。		
	<div>ごはん・弁当・パン類</div>	ピラフ・チャーハン	常温・冷蔵	—	 あたため	100～400g
		冷凍	—	3 冷凍食品 (市販品)	200～450g	
オムライス		冷凍	—	3 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	1人分(300～500g)	
	冷凍弁当 (ごはん付きまたはおかずのみ)	冷凍	—	3 冷凍食品 (市販品) →  (強)	1人分(200～300g)	
<div>ロールパン・ピザ</div>	常温・冷蔵	—	6-1 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)		
	冷凍		6-1 焼きたてパンあたため パン・ピザ[冷凍]	ピザ:100～400g(1～4切れ) ※3～4切れのときは  (強)		
<div>フランスパン</div>	常温・冷蔵	—	6-2 焼きたてパンあたため フランスパン	30～240g(1～8切れ)		
	冷凍		6-2 焼きたてパンあたため フランスパン[冷凍]	※1～3切れのときは  (弱)		
<div>クロワッサン・パイ</div>	常温・冷蔵	—	6-3 焼きたてパンあたため クロワッサン・パイ	40～240g(1～6個)		
	冷凍		6-3 焼きたてパンあたため クロワッサン・パイ[冷凍]	※1～2個のときは  (弱)		
<div>カレーパン</div>	常温・冷蔵	—	6-1 焼きたてパンあたため パン・ピザ →  (強)	100～200g(1～2個)		
	冷凍		手動で加熱します。			
<div>カレー・シチュー・汁物・丼</div>	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 →  (強)	200～400g	
		冷凍				
<div>レトルトカレー</div>	常温	パックのまま	手動で加熱します。			
		容器に移しかえて	 あたため →  (弱)	200～400g		
<div>丼の具</div>	冷凍	—	3 冷凍食品 (市販品)	1人分(100～200g)		
<div>蒸し物・煮物</div>	<div>中華まん</div>	常温・冷蔵	しっとりさせたいとき	5 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	5 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。			

※①・自動加熱と手動加熱で、棚位置が異なります。  
角皿+アミ1枚(中央)を自動加熱は上段に、手動加熱は下段に入れます。  
・アミは2枚使ってもかまいません。

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

※③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。

※④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				
45 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。	
46 蒸し物	1杯(150g)	約8分	角皿を上段	水位2まで※②	●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。 ●固めのときは、水を振りかける。	
45 レンジ 600W		約1分	—	—		
46 蒸し物	150g	約18分	角皿+アミ1枚を上段	水位2まで※②	●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。 ●2〜3cm厚さで、平らに冷凍したものを使う。 ●必ず皿にのせる。	
45 レンジ 600W		約2分30秒	—	ラップ有		
46 蒸し物	1個(200g)	約11分	角皿+アミ1枚を上段	水位2まで※②	●パッケージのフタをはがす。 ●パッケージのフタを少しはがし、庫内の中央に置く。 ●加熱後、混ぜる。	
45 レンジ 600W		約1分	—	—		
45 レンジ 600W	1人分(250g)	約1分50秒	—	—	※④ ●あらかじめ、よくほぐしておく。	
		4〜5分	—	ラップ有		
45 レンジ 600W	1人分(250g)	4〜5分	—	※③	※④	
45 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 (うすら卵含む)、アルミケースは取りはずす。	
45 レンジ 600W	1人分(250g)	4〜5分	—	※③	※④ ●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。	
47 ウォーターオープン1段・ 予熱なし→150℃	ロールパン 2個 フランスパン 2切れ (60g)	7〜8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・メニュー番号を選ぶ。 取扱説明書36〜37ページ参照。 ●具材の入ったパンを手動加熱であ 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。 ●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。	
47 ウォーターオープン1段・ 予熱なし→150℃		8〜9分				角皿+アミ1枚を下段
47 ウォーターオープン1段・ 予熱なし→150℃	クロワッサン 2個 (80g)	8〜9分	角皿+アミ1枚を下段	水位1以上		
		9〜10分				
47 ウォーターオープン1段・ 予熱なし→150℃	1個(100g)	10〜11分	角皿+アミ1枚を下段	水位1以上		
47 ウォーターオープン1段・ 予熱なし→200℃		17〜18分				
45 レンジ 600W	1杯(150mL)	約1分10秒	—	—	●加熱前、加熱後にかき混ぜる。	
45 レンジ 600W	1人分(200g)	約1分50秒	—	ラップ有	●加熱前、加熱後にかき混ぜる。 ●底の平らな浅い容器に入れる。 ●加熱後、かき混ぜる。	
		約5分				
46 蒸し物	1袋(200g)	約12分	角皿+アミ1枚を上段	水位2まで※②	※レトルトパックはレンジ加熱では、 絶対にしない。 ●加熱前、加熱後にかき混ぜる。	
45 レンジ 600W		約1分50秒	—	ラップ有		
45 レンジ 600W	1人分(200g)	約4分	—	※③	※④ ●加熱後、すぐにかき混ぜる。	
46 蒸し物	1個 (70〜80g)	約11分	角皿+アミ1枚を上段	水位2まで※②	●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。	
45 レンジ 600W		40〜50秒	—	ラップ有		
46 蒸し物		約18分	角皿+アミ1枚を上段	水位2まで※②		
45 レンジ 600W		1分10秒〜 1分20秒	—	ラップ有		※上記「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。



# 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
蒸し物・煮物	常温・冷蔵	しっとりさせたいとき	5 しっとりあたため→  (弱)	5～12個(160gまで)
		急ぐとき	 あたため→  (弱)	
	冷凍	しっとりさせたいとき	5 しっとりあたため[冷凍]→  (弱)	
		急ぐとき	3 冷凍食品 (市販品)	
蒸し物・煮物	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		
	常温・冷蔵	しっとりさせたいとき	5 しっとりあたため→  (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	100～400g
		—		
	常温・冷蔵	サクサクさせたいとき	4 サクサクあたため	100～600g ※400g以上のときは  (強)
		急ぐとき	 あたため	100～400g
天ぷら・フライ(すでに油で揚げたもの)	常温・冷蔵	サクサクさせたいとき	手動で加熱します。	
		急ぐとき		
	冷凍	サクサクさせたいとき	 あたため	100～200g
		急ぐとき		
かき揚げ	常温・冷蔵	サクサクさせたいとき	手動で加熱します。	
		急ぐとき		
	常温・冷蔵	サクサクさせたいとき	4 サクサクあたため→  (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	サクサクさせたいとき	4 サクサクあたため→  (弱)	100～600g
		急ぐとき	 あたため	100～400g
	冷凍	サクサクさせたいとき	4 サクサクあたため[冷凍]→  (弱)	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	サクサクさせたいとき	4 サクサクあたため→  (弱)	100～200g
		急ぐとき	手動で加熱します。	
	常温・冷蔵	サクサクさせたいとき	4 サクサクあたため→  (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	4 サクサクあたため	1～3切れ(1切れ100g)
		急ぐとき	 あたため	
	常温・冷蔵	香ばしくさせたいとき	4 サクサクあたため	100～300g
		急ぐとき	 あたため	2～6本(150g)
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	4 サクサクあたため	1～4個(1個90g)
		急ぐとき	 あたため→  (強)	
	冷凍	香ばしくさせたいとき	4 サクサクあたため[冷凍]	
		急ぐとき	 あたため	

※①・自動加熱と手動加熱で、棚位置が異なります。  
角皿+アミ1枚(中央)を自動加熱は上段に、手動加熱は下段に入れます。  
・アミは2枚使ってもかまいません。

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

※③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。

※④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			
	46 蒸し物	12個(160g)	約8分	角皿+アミ1枚を上段	水位2まで※②	———
	45 レンジ 600W		約2分	—	ラップ有	●水を振りかける。
	46 蒸し物		約9分	角皿+アミ1枚を上段	水位2まで※②	———
	45 レンジ 600W		約3分30秒	—	ラップ有	●水を振りかける。
	46 蒸し物	1個(50~100g)	約6分	角皿+アミ1枚を上段	水位2まで※②	※もちを使った和菓子(例:大福など)は加熱できません。
	45 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。
	46 蒸し物	1個(150g)	約18分	角皿を上段	水位2まで※② 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。
	45 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。
	45 レンジ 600W	1人分(200g)	約1分20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。
	47 ウォーターオープン1段・予熱なし→200℃	200g	約13分	※①	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。
	45 レンジ 600W		約1分20秒	—	—	
	47 ウォーターオープン1段・予熱なし→200℃	150g	約14分	角皿+アミ1枚を下段	水位1以上	※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。
	45 レンジ 600W		約1分50秒	—	—	
	47 ウォーターオープン1段・予熱なし→200℃	2個(140g)	9~10分	角皿+アミ1枚を下段	水位1以上	●焦げやすいので、ひかえめに加熱する。
	47 ウォーターオープン1段・予熱なし→200℃	200g	約11分	※①	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。
	45 レンジ 600W		約1分20秒	—	—	
	47 ウォーターオープン1段・予熱なし→200℃	200g	約11分	※①	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。
	45 レンジ 600W		約50秒	—	—	
	47 ウォーターオープン1段・予熱なし→220℃	120g (1個20~35g)	約14分	※①	水位1以上	———
	45 レンジ 600W		約1分40秒	—	—	———
	47 ウォーターオープン1段・予熱なし→200℃	100g	約9分	※①	水位1以上	———
	45 レンジ 600W		約50秒	—	—	●耐熱性の皿に広げてのせる。
	47 ウォーターオープン1段・予熱なし→200℃	2個(200g)	約13分	※①	水位1以上	———
	45 レンジ 600W		約1分40秒	—	—	———
	47 ウォーターオープン1段・予熱なし→200℃	2切れ(200g)	約11分	※①	水位1以上	●皮を上にして調理網に並べる。
	45 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。
	47 ウォーターオープン1段・予熱なし→200℃	6本(150g)	約11分	※①	水位1以上	———
	45 レンジ 600W		約50秒	—	—	———
	47 ウォーターオープン1段・予熱なし→200℃	2個(180g)	約11分	※①	水位1以上	———
	45 レンジ 600W		約1分20秒	—	—	———
	47 ウォーターオープン1段・予熱なし→220℃		約14分	※①	水位1以上	———
	45 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

## 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
パスタ類 パスタ・焼きそば	常温・冷蔵	—	あたため	100～200g
	冷凍	—	3 冷凍食品 (市販品)	パスタ 1人分(180～360g) 焼きそば 1人分(200～300g)
調理済加工食品 市販のたこ焼き	常温・冷蔵	香ばしくさせたいとき	4 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	4 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	4 サックリあたため	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	4 サックリあたため[冷凍]	1～4個(1個80g) ※4個は  (強)
		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	4 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	4 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	4 サックリあたため[冷凍] →  (弱)	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	—	5 しっとりあたため →  (弱)	1～2缶(1缶80～100g)
里いも・かぼちゃ	冷凍	—	3 冷凍食品 (市販品)	100～400g
冷凍野菜 ミックスベジタブル	冷凍	—	3 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	19 モーニングセット →  （弱）	1～4枚(6枚切り)
	冷凍		
もち	※152ページを参照ください。		
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	12 焼きいも →  （弱）	1～4本(1本100g)
焼きとうもろこし			
さざえ	※152ページを参照ください。		

※①・自動加熱と手動加熱で、棚位置が異なります。  
角皿+アミ1枚(中央)を自動加熱は上段に、手動加熱は下段に入れます。  
・アミは2枚使ってもかまいません。

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

※③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。

※④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			
45 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。
45 レンジ 600W	1人分(300g)	4～5分	—	※③	※④ ●加熱後、すぐに混ぜる。
47 ウォーターオープン1段・ 予熱なし→200℃	8個(160g)	11～12分	※①	水位1以上	———
45 レンジ 600W		約1分20秒	—	—	———
47 ウォーターオープン1段・ 予熱なし→220℃		14～15分	※①	水位1以上	———
45 レンジ 600W		約3分20秒	—	—	———
47 ウォーターオープン1段・ 予熱なし→200℃	2個(160g)	11～12分	※①	水位1以上	———
45 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。
47 ウォーターオープン1段・ 予熱なし→220℃		14～15分	※①	水位1以上	———
45 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。
47 ウォーターオープン1段・ 予熱なし→200℃	1枚(200g)	13～15分	※①	水位1以上	———
45 レンジ 600W		約2分	—	—	———
47 ウォーターオープン1段・ 予熱なし→220℃		18～20分	※①	水位1以上	———
45 レンジ 600W		約5分30秒	—	—	———
47 ウォーターオープン1段・ 予熱なし→220℃	2個(100g)	14～16分	※①	水位1以上	———
45 レンジ 600W		約2分20秒	—	—	———
46 蒸し物	1缶(80～100g)	約8分	角皿+アミ1枚を上段	水位2まで※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。
45 レンジ 600W	400g	約8分	—	ラップ有	●必ず皿にのせる。
45 レンジ 600W	100g	約2分40秒	—	ラップ有	●必ず皿にのせる。 ●ブ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			
48 ウォーターグリル・ 予熱なし	2枚	9～11分 10～12分	※①	水位1以上	● 1枚のときは、調理網の中央に置く。
48 ウォーターグリル・ 予熱なし	1枚(直径約22cm) 1枚(直径約15cm)	12～14分 13～15分	角皿+アミ1枚を下段	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ます。
48 ウォーターグリル・ 予熱なし	10個(180g) 12個(250g)	19～21分 23～25分	角皿を下段	水位1以上	
50 グリル・予熱なし	4個 (1個100g)	16～17分	角皿+アミ1枚を下段	—	● おにぎりの表面にまんべんなくしょうゆをぬって加熱する。
48 ウォーターグリル・ 予熱なし	4本 (1本100g)	約30分	角皿を下段	水位1以上	● 竹串で数カ所穴を開ける。 加熱後、水にとって皮をむく。




# 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。

## 生ものを解凍する

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
肉類 (かたまり肉、薄切り肉、鶏肉、ひき肉)	冷凍	取扱説明書40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	14 蒸し野菜	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	14 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	14 蒸し野菜	100～400g
		急ぐときは、手動レンジで加熱します。	
かぼちゃ	常温	14 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	14 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		※152ページを参照ください。	
かぶ		※152ページを参照ください。	
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		※152ページを参照ください。	
枝豆		※152ページを参照ください。	
とうもろこし		※152ページを参照ください。	
卵	冷蔵	手動で加熱します。	
かに(生)		※152ページを参照ください。	

※①・自動加熱と手動加熱で、棚位置が異なります。  
角皿+アミ1枚(中央)を自動加熱は上段に、  
手動加熱は下段に入れます。  
・アミは2枚使ってもかまいません。

※②水をタンクの「2」の高さまで  
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	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		
45 レンジ 200W	約200g	2分30秒~3分(薄切り肉)	—	<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41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。

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			
46 蒸し物	200g	約8分	角皿+アミ1枚を上段	水位2まで※②	●太い根には切りこみを入れる。
45 レンジ 600W		約2分30秒	—	ラップ有	●葉と茎を交互にしてラップで包み、皿にのせる。
46 蒸し物	200g	約8分	角皿+アミ1枚を上段	水位2まで※②	●小房に分ける。
45 レンジ 600W		約2分30秒	—	ラップ有	●小房に分けてラップに包み、皿にのせる。
46 蒸し物	200g	約8分	角皿+アミ1枚を上段	水位2まで※②	●根元のかたい皮を取る。
45 レンジ 600W		約1分50秒	—	ラップ有	●穂先と根元を交互にしてラップで包み、皿にのせる。
46 蒸し物	400g	約16分	角皿+アミ1枚を上段	水位2まで※②	●3~4cm角に切る。
45 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。
46 蒸し物	200g	約16分	角皿+アミ1枚を上段	水位2まで※②	●1cm厚さに切る。
45 レンジ 600W		約5分30秒	—	ラップ有	●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。
46 蒸し物	1個 (150g)	約22分	角皿+アミ1枚を上段	水位2まで※②	●1個を4つに切る。(丸ごとは、加熱されにくいので、できません)
45 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。
46 蒸し物	4個	約12分	角皿+アミ1枚を上段	水位2まで※②	●冷蔵保存の卵を使う。



# 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。

## 季節の食材

メニュー名	加熱前の状態	加熱方法等	加熱方法		
			自動加熱		
			設定キー・メニュー番号	分量	
春	えんどう豆	常温	蒸す	手動で加熱します。	
				急ぐときは、手動レンジで加熱します。	
	そら豆	常温	蒸す	14 蒸し野菜	100～400g
				急ぐときは、手動レンジで加熱します。	
菜の花	常温	蒸す	14 蒸し野菜→▼(弱)	100～400g	
			急ぐときは、手動レンジで加熱します。		
あさり・はまぐり	常温	蒸す	手動で加熱します。		
夏	とうもろこし	常温	蒸す	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	蒸す	手動で加熱します。
				急ぐときは、手動レンジで加熱します。	
さざえ	冷蔵	焼く	手動で加熱します。		
秋	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	4 サックリあたため	1～2切れ(1切れ100g)
			急ぐとき	あたため	
	さつまいも	常温	ふかしいも (丸ごと加熱するとき)	手動で加熱します。	
				急ぐときは、手動レンジで加熱します。	
栗	常温	蒸す	手動で加熱します。		
		焼く	手動で加熱します。		
ぎんなん(殻付き)	常温	焼く	手動で加熱します。		
松茸	常温	焼く	手動で加熱します。		
冬	大根	常温	蒸す	14 蒸し野菜→▲(強)	100～400g
			急ぐときは、手動レンジで加熱します。		
	かぶ	常温	蒸す	14 蒸し野菜→▲(強)	100～400g
			急ぐときは、手動レンジで加熱します。		
もち	常温	焼く	手動で加熱します。		
	冷凍				
かに(生)	冷蔵	蒸す	手動で加熱します。		
かき	常温	フライ	13 フライ→▼(弱)	200～400g	

※①・自動加熱と手動加熱で、棚位置が異なります。  
角皿+アミ1枚(中央)を自動加熱は上段に、  
手動加熱は下段に入れます。  
・アミは2枚使ってもかまいません。

※②水をタンクの「2」の高さまで  
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			
	46 蒸し物	200g (正味100g)	約10分	角皿+アミ1枚を上段	水位2まで※②	●さやから出して金属製のザルに入れる。 ●塩少量をふり、少しおいてから加熱する。
	45 レンジ 600W		約5分	—	ラップ有	●さやから出して豆が浸かるぐらいの水 (約100mL)と塩少量を加え、ラップは たるませて豆に接するようにかぶせる。
	46 蒸し物	500g (正味150g)	約8分	角皿+アミ1枚を上段	水位2まで※②	●さやから出して金属製のザルに入れる。 ●おつまみの場合は塩を多めにふり、 少しおいてから加熱する。
	45 レンジ 600W		約5分	—	ラップ有	●さやから出して皿にのせる。
	46 蒸し物	150g	約6分	角皿+アミ1枚を上段	水位2まで※②	●加熱後色止めのため、水に取って絞る。
	45 レンジ 600W		約1分30秒	—	ラップ有	●花先と茎を交互にしてラップに包み、 皿にのせる。
	46 蒸し物	400g	約9分	角皿を上段	水位2まで※②	●あさりの酒蒸し(86ページ)を参照。
	46 蒸し物	2本 (600g)	約14分	角皿+アミ1枚を上段	水位2まで※②	●皮をむく。
	45 レンジ 600W		5分30秒～6分	—	ラップ有	●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。
	48 ウォーターグリル・ 予熱なし		約23分	角皿を下段	水位1以上	●皮をむいてビニール袋に入れ、しょうゆ、 みりん各大さじ1を加えて約30分漬けて こみ、アルミホイルを敷いた角皿に並べる。
	46 蒸し物	1袋 (200g)	約18分	角皿を上段	水位2まで※②	●おつまみの場合は塩を多めにふり、 少しおいてから加熱する。 ●角皿に重ならないように広げる。
	45 レンジ 600W		約5分30秒	—	ラップ有	●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。
	48 ウォーターグリル・ 予熱なし	4個 (400g)殻付き	約15分	角皿+アミ1枚を下段	水位1以上	●しょうゆ、酒各小さじ1を合わせたものを 等分に口から注ぐ。
	47 ウォーターオープン1段・ 予熱なし→200℃	2切れ(200g)	8～10分	※①	水位1以上	●皮を上にして調理網に並べる。
	45 レンジ 600W		約50秒	—	—	●皮を下にして耐熱性の皿にのせる。
	46 蒸し物	1本 (250g)	約30分	角皿+アミ1枚を上段	水位2まで※②	●切って加熱するときは、加熱時間を 約22分にする。
	45 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。
	48 ウォーターグリル・ 予熱なし	4本	約33分	角皿を下段	水位1以上	●焼きいも(67ページ)を参照。
	46 蒸し物	300g	約22分	角皿+アミ1枚を上段	水位2まで※②	—
	47 ウォーターオープン1段・ 予熱なし→160℃		約20分	角皿を下段	水位1以上	●破裂防止に皮に深い切りこみを入れる。 ●加熱後約10分蒸らす。
	48 ウォーターグリル・ 予熱なし	100g	約12分	角皿を下段	水位1以上	●破裂防止に殻に割れ目を入れる。 ●濃いめの塩水に約30分浸けてから焼く。
	48 ウォーターグリル・ 予熱なし	3～4本 (1本40g)	約16分	角皿を下段	水位1以上	●石づきの汚れを削り取り、下に十字に切りこみ を入れ、アルミホイルに包み、加熱後手で裂く。 ※太さにより加熱時間を調節してください。 ※香りを逃がさないようアルミホイルに包みます。
	46 蒸し物	400g	約16分	角皿+アミ1枚を上段	水位2まで※②	●大きさをそろえて切る。
	45 レンジ 600W		約7分30秒	—	ラップ有	●底の平らな耐熱容器に入れる。
	46 蒸し物	400g	約16分	角皿+アミ1枚を上段	水位2まで※②	※上記「大根」の「ワンポイントアドバイス等」 を参照ください。
	45 レンジ 600W		約5分	—	ラップ有	
	50 グリル・予熱なし	4個 (1個50g)	約9分 11～12分	角皿を下段	—	●角皿にもちを並べる。 ※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。
	46 蒸し物	1杯(1kg)	約20分	角皿+アミ2枚を上段	水位2まで※②	●汁がこぼれないように腹を上にして加熱する。 ※大きさに、加熱時間を調節してください。
	50 グリル・予熱なし	400g	12～14分	※①	—	●かきフライ(75ページ)を参照。



# クックブックさくいん 50音順

あ	ページ
アイスボックスクッキー	127
揚げシュウマイ	77
揚げパン	132
あさりの酒蒸し	86
あじの開き	69
アスパラの肉巻きフライ	74
アップルケーキ&なめらかプリン	22
アップルパイ	125
あんパン	139
いかときゅうりの冷菜	116
いかの塩こうじ蒸し	116
いちごジャム	136
いもまんじゅう	23
いわしのフライ	75
いわしの骨までやわらか煮	93
ウインナーロール	139
海の幸の豆乳グラタン	60
海の幸のホイル焼き	70
エクレア	128
えびのサラダ	15
えびフライ	75
おかゆ	95
おからコロッケ	118
おはぎ	133
お弁当セット	97
オムレット	23
温泉卵	87

か	ページ
かきフライ	75
カスタードクリーム	136
かぼちゃの煮物	90
から揚げ&蒸し野菜&ゆで卵	14
から揚げ&焼き野菜&トマトソース	72
から揚げ（手羽元）	72
から揚げ（鶏もも肉）	71
から揚げ（豚肉）	72
カレーうどん	101
カレービーンズ&長いものグリル	112
かれの煮つけ	91
カンタン中華まん	85
カンタン煮物 （白菜とツナのしょうゆ煮）	17
カンタン焼き	9
カンタン蒸し	11
きつねうどん	101
きのこさけのサラダ	15
キャベツと蒸し鶏の中華風	89
牛肉のチャプチェ&二色ナムル	112
切り干し大根の煮物	91
クッキー（型抜きクッキー）	126
海の幸の豆乳グラタン	60
ドリア	60
マカロニグラタン	59
黒豆	92
ココアチーズケーキ	125
おかゆ	95
ごはん	95・103
ごはん&肉じゃが	103
ごはん&焼きなす&さばのみそ煮	102
山菜おこわ	94
赤飯	94
どんぶりごはん	103
ゆで卵&冷凍ごはん&レトルトカレー	78

か	ページ
こんがりパン粉	73
根菜のサラダ	80
昆布豆	92

さ	ページ
桜もち	133
さけの香味蒸し&きのこのおひたし	109
さけのムニエル	17
サククリ天ぷらセット	104
里いもの煮物	90
さばの塩焼き	70
根菜のサラダ	80
シーザーサラダ	58
シーフードサラダ	116
にんじん&ウインナーのサラダ	52
春雨サラダ	52
ビタミンサラダ	115
ピンチョス	65
ブロッコリー&アスパラのサラダ	79
ポテトサラダ	81
マカロニサラダ	81
ミモザサラダ	79
蒸し鶏のサラダ仕立て	88
焼きかぼちゃの コロコロサラダ	65
焼き野菜サラダ	66
さわらの塩焼き	17
さわらのみそ漬け	69
山菜おこわ	94
さんまの塩焼き	70
さんまの開き	69
さんまの骨までやわらか煮	93
さんまの骨までやわらか煮 （トマト風味）	93
シーザーサラダ	58
シーフードサラダ	116
しいたけシュウマイ	82
塩カルビ焼きそば	66
塩ざけ	68
塩さば	68
市販品 パン・中華まん・シュウマイ 等のあたため 天ぷら・フライ・うなぎのか ば焼き等のあたため	144・146 146
シフォンケーキ （紅茶 / ココア / マーブル / 抹茶）	122
じゃがいもの菜味あえ	80
シュークリーム	128
揚げシュウマイ	77
皮なしシュウマイ	45
しいたけシュウマイ	82
手作りシュウマイ	82
肉団子のもち米蒸し	83
しょうろんぎょう 小籠包	83
食パン	137
白ねぎの和風ロール	62
スイートポテト	131
スバゲティ&市販ソース	100
あさりのトマト蒸し	46
アスパラぎょうざ	50
いかとチンゲン菜の蒸し物	46
えびとアスパラのさっぱり蒸し	47
えびのチリソース	47
オクラのたらこ肉巻き	44

さ	ページ
おやつバーガー	53
かきの蒸し物	47
かぶのそぼろあえ	49
皮なしシュウマイ	45
きのこあん	50
きのこニラのマヨみそあえ	50
小松菜と桜えびの煮びたし	49
さけと野菜の紙包み蒸し	46
白身魚のれんこん蒸し	46
巣ごもり卵	53
スパイシーソーセージ	45
卵入りトマトスープ	49
鶏と白菜の蒸し物	45
ナムルの盛り合わせ	52
にんじん&ウインナーのサラダ	52
春雨サラダ	52
ひとり焼きとりどん	53
ピリ辛大根	51
豚とキャベツの酢みそ蒸し	44
豚の梅蒸し	44
麩の卵とじ	53
ほうれん草と厚揚げのあえ物	49
ほたとえびの洋風蒸し	47
蒸しベーコン巻き	50
蒸し野菜のチーズフォンデュ	52
もやしチーズ	51
野菜とベーコンの串蒸し	51
あじのピカタ	32
厚揚げの梅マヨ焼き	42
厚揚げのみそ焼き	42
油揚げのキャベツ巻き	38
アボカドの肉巻き	26
いかのマヨみそ焼き	34
いかの姿焼き	34
いわしの青じそ梅焼き	32
えのきの肉巻き	26
えびのグリル	35
えびのベーコン巻き	35
えび春巻き	34
オイルサーディンのパン粉焼き	32
おさつスティック	37
お手軽チンジャオロースー	28
かにかま入り卵焼き	42
かぼちゃのチーズ焼き	38
牛むすび	43
コチュマヨ風味の野菜肉巻き	27
ごぼうと大豆の甘辛焼き	38
サーモンと トマトのバジルソース	33
さけの香草パン粉焼き	32
ささ身のごま焼き	31
ささ身の明太マヨ焼き	30
さばのカレー揚げ	33
さわらの利休焼き	33
しいたけのキムチチーズ焼き	38
シーフードのチリソースあえ	35
しそ巻きつくね	28
じゃがいものガレット風	39
シュウマイのケチャップあん	41
砂肝のホイル焼き	31
大根のゆずこしょう焼き	37
たらこの磯辺焼き	33
ツナマヨおにぎり	43
トマトと大豆のキーマカレー	37
トマトの肉ロール	27

さ	ページ
鶏となすの オイスターソース炒め	30
鶏とひじきののり焼き	31
鶏のケチャップ炒め	30
鶏のピザソース焼き	30
鶏のふりかけ焼き	29
鶏のマスタード焼き	29
なすのコチュジャン焼き	39
なすの揚げびたし	39
納豆いなり	43
肉じゃがコロッケ	38
肉巻きポテト	28
肉みそ	28
パバツとラザニア	41
ハンバーグ	29
はんぺんの磯辺焼き	42
ピーマンのファルシー	39
ひと口ウィンナーロール	41
ひと口油淋鶏 (から揚げの甘酢がけ)	29
豚肉の南蛮酢あえ	27
豚肉のピカタ	26
豚肉のれんこん巻き	27
豚ヒレ肉のねぎマヨ焼き	26
フレンチトースト	43
はたてともやしのホイル焼き	35
ポテサラのサモサ風	42
ポテトチーズ焼き	39
まぐろとねぎの串焼き	34
焼きりんごのアイス添え	41
ゆずみそ焼きおにぎり	43
れんこんのツナのせ焼き	37
酢豚	77
スペアリブの黒酢風味	63
スポンジケーキ	120
赤飯	94

た	ページ
大学いも	131
たいの姿蒸し	86
たいの姿焼き	17
たいのみそ漬け	69
たいのレモン蒸し& 昆布のピリ辛あえ	111
卵とウィンナーのロールサンド	96
たらのちり蒸し	86
タンドリーチキン	57
チキンステーキ	57
茶わん蒸し	87
茶わん蒸し(チーズ風味)	117
茶わん蒸し(洋風)	87
チョコチップクッキー	127
チョコバナナケーキ	23
チョコレートケーキ	119
手作りシュウマイ	82
手作り中華まん	84
手作り豆腐	85
手羽先の甘辛焼き	114
手羽先の黒酢焼き	57
手羽先のコラーゲンスープ	114
手羽先のやわらか煮	93
手羽元の香り焼き	57
天ぶらうどん	21
天ぶらそば	21
豆乳プリン(なめらかタイプ)	130
豆腐ハンバーグ	61

た	ページ
とうもろこし	152
トースト	96
トースト&目玉焼き& ベーコン巻き	96
りんごトースト& ポテトサラダカップ	96
トマトのグリル	115
ドライフード(おつまみ)	135
ドライフード(セミドライ)	134
ドライフード(チップス)	134
ドリア	60
鶏だんごの中華あんかけ&サラダ	111
鶏のごま衣から揚げ&焼き野菜	109
鶏の照り焼き	55
鶏のトマトソースがけ	56
鶏のねぎみそ焼き	56
鶏のマーレード蒸し& なめこ茶わん蒸し	110
鶏のもも焼き(オレンジソース)	58
鶏のもも焼き(レモンガーリック)	58
鶏のやわらかハム	88
とんかつ	74
どんぶりごはん	103

な	ページ
ナポリタン	100
肉じゃが	90
肉団子のもち米蒸し	83
2段ケーキ	121
肉巻き&焼き野菜& キャベツサラダ	108
にんじんケーキ	23

は	ページ
パイシュー	129
パウンドケーキ	124
春巻き(豚ひき肉)	76
春巻き(ツナ)	76
春巻き&シュウマイ(手作り)	18
ハンバーグ	61
ハンバーグ&添え野菜&ゆで卵	61
ピザ(クリスピー)	143
ピザ(レギュラー)	142
ピザ(市販品)	142
ビーフシチュー	92
ひじきと大豆の煮物	118
ひじきの煮物	91
ビタミンサラダ	115
ピリ辛チキン	55
ピンチョス	65
豚肉のしょうが焼き	63
豚ヒレ肉のカレー焼き	117
フライドポテト	77
ブラウニー	23
フランスパン(バゲット)	140
クッペ	141
ブル	141

は	ページ
ぶりの照り焼き	69
プリン	130
プリン(なめらかタイプ)	130
ブロッコリー&アスパラのサラダ	79
ベイクドポテト	67
ヘルシー串焼き&蒸しキャベツ	107
弁当(コンビニ弁当)のあたため	144
ボークビーンズ	118
ポテトコロッケ	73
ポテトサラダ	81
ホワイトソース	135

ま	ページ
マカロニグラタン	59
マカロニサラダ	81
マドレーヌ	124
ミモザサラダ	79
蒸し鶏のサラダ仕立て	88
蒸し鶏ののりソースがけ	89
蒸しパン	132
明太子フライ	74
もやしと豚の蒸し物	89

や	ページ
焼きいも	67
焼きかぼちゃのコロコロサラダ	65
焼き魚&茶わん蒸し	16
焼きそば	66
焼きそば卵のせ&蒸し野菜	20
焼きとり	55
焼きなす	67
焼き肉サラダ&大学いも風あえ物	110
焼き豚	63
焼き野菜サラダ	66
焼きりんご	117
野菜ジュースの蒸しパン	132
野菜の肉巻き (アスパラとにんじん)	62
野菜の肉巻き (大根とにんじん)	62
ゆで卵	78
ゆで卵&冷凍ごはん& レトルトカレー	78

ら	ページ
りんごトースト& ポテトサラダカップ	96
冷凍食品(市販品)	144・146・148
冷凍ピザ(市販)	142・148
ローストチキン	65
ローストビーフ	64
ローストポークの ハーブマリネ焼き	64
ロールケーキ(ココア/抹茶)	123
ロールパン	138

その他、普段よく使う、あたためや焼き物などの加熱方法は  
加熱早見表にも記載しています。(144 ~ 153 ページ)





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 大阪府八尾市北亀井町3丁目1番72号

Printed in Thailand

AX-SP300 シリーズ

TCADCB223WRRZ 16CT (TH) ①