SHARP

HEALSIO
ヘルシオ

AX-XA10
メニュー集

RECIPE BOOK



ウォーターオーブン 家庭用 メニュー集
AX-XA10

水のチカラで、おいしさも、カンタンさも！

毎日のごはんは、ヘルシオにおまかせ！

ヘルシオは、水を使って調理する「ウォーターオーブン」！
でも、ウォーターオーブンってどうすごいの？おいしくできるの？など
そんな方へおすすめの「ヘルシオはじめてメニュー」をご紹介します。
ヘルシオ調理のおいしさや手軽さを実感いただけると思います。

ごろごろ野菜焼き ▶23ページ、75ページ



じゃがいもや玉ねぎなど残り野菜を
ゴロっと切ってのせるだけ！
鶏肉やソーセージをプラスすれば下の写真の
ように豪快な1品が手軽に完成！

から揚げ ▶82ページ



カットされた鶏肉を使えば、あとは市販の
から揚げ粉をまぶすだけ！
鶏肉は、皮を上にして並べることがポイント。
買ってきた揚げ物惣菜は「サックリあたため」を
使えば、まるで揚げたてのような仕上がりに。
こちらもおすすめです！

あぶりポークステーキ ▶67ページ
あぶりビーフステーキ ▶68ページ



「ステーキ!?」と思われるかもしれませんが、
「あぶり焼き」機能を搭載したヘルシオだから
焼けるメニューです。最近はお手頃な価格のお肉も
見かけるので まずは、そのお肉でお試しください。

ゆで卵 ▶30ページ
温泉卵 ▶90ページ



ヘルシオは蒸し物加熱も得意です。
アミの上に卵をのせるだけ！
加熱後、庫内の水気に驚かれるかもしれませんが、
たっぷりの蒸気で加熱している証拠です。
お手入れもかねてフキンなどでふきとってくださいね。

普段よく使うあたためなどの加熱方法は、**加熱早見表**をご覧ください。▶164〜171ページ



もくじ

・メニュー集の料理をお作りになる前に 11 ページをまずお読みください。

まかせて調理

自動メニュー：42
掲載メニュー：43

「まかせて調理」とは …… 12

網焼き・揚げる

●ポークステーキ＆焼き野菜 …… 16
使いこなしのポイント …… 17
●チキンステーキ＆＊焼き野菜 …… 18
●塩ざけ＆じゃがいものあえ物 …… 18
●から揚げ＆＊焼き野菜 …… 19
●厚揚げのおろしポン酢かけ …… 19
●＊ポークステーキ …… 19

焼く

●ハンバーグ＆添え野菜＆＊ゆで卵 …… 20
使いこなしのポイント …… 21
●グラタン …… 22
●ホイル焼き（白身魚と彩り野菜のホイル焼き） …… 22
●ムニエル＆＊添え野菜 …… 23
●ごろごろ野菜焼き …… 23
●＊ハンバーグ …… 23

炒める

●焼きそば …… 24
使いこなしのポイント …… 25
●チャーハン …… 26
●鶏肉とカシューナッツの炒め物 …… 26
●ジャーマンポテト …… 27
●えびのチリソース …… 27
●そばめし …… 27

蒸す・ゆでる

●鶏肉とキャベツの蒸し物 …… 28
使いこなしのポイント …… 29
●ゆで卵 …… 30
●＊レトルトカレー＆＊ごはん …… 30
●彩り蒸し野菜サラダ …… 31
●あさりの酒蒸し …… 31
●たらの野菜あんかけ …… 31

まかせて調理 使いこなし術 1 …… 32

まかせて調理＋惣菜あたため

●＊焼きそば＆＊フライあたため …… 33
●＊鶏肉とキャベツの蒸し物＆＊シュウマイあたため … 33

まかせて調理＋たっぷり温野菜

●ガーリックチキンステーキ＆温野菜 …… 34
●＊グラタン＆＊温野菜 …… 34
●カラフル温野菜 …… 35
●キャベツのコンソメ風味 …… 35
●きのこバター …… 35
●もやしベーコン …… 35
●さつまいものレモン煮 …… 35
●大根とにんじんのきんぴら風 …… 35

まかせて調理 使いこなし術 2 …… 36

漬けおき冷凍でまかせて調理がさらに便利に

●タンドリーチキン …… 37
●さけの漬け焼き …… 38
●えびのガーリック炒め …… 38
●麻婆なす …… 39
●白身魚の塩麹（しおこうじ）蒸し …… 39

まかせて調理 使いこなし術 3 …… 40

**え、これ全部ヘルシオでできちゃうの？
1 週間「まかせて調理」献立**

●ピーマンの肉詰め＆野菜のチーズ焼き …… 41
●さけときのこのホイル蒸し＆ピリ辛大根 …… 42
＊焼きそば＆＊フライあたため …… 42
＊ポークステーキ＆＊焼き野菜 …… 43
●ぶりの塩焼き＆小松菜のサッと煮 …… 43



●○は自動メニューです。
○は、●と同じ操作でできるメニューです。○の詳しいレシピは「ヘルシオレシピ」（裏表紙）を参照してください。
＊、◎については、10 ページをご覧ください。

8 ～ 10 分 100 メニュー

自動メニュー：100
掲載メニュー：100

8 ～ 10 分 100 メニュー …… 44

メインになるおかず

●アボカドの肉巻き …… 45
●豚肉のピカタ …… 45
●豚ヒレ肉のねぎマヨ焼き …… 45
●トマトと大豆のキーマカレー …… 45
●えのきの肉巻き …… 45
●トマトの肉ロール …… 45
●豚肉のれんこん巻き …… 46
●しそ巻きつくね …… 46
●肉みそ …… 46
●コチュマヨ風味の野菜肉巻き …… 46
●豚肉の南蛮酢あえ …… 46
●お手軽チンジャオロースー …… 46
●ハムバーグ …… 47
●鶏のふりかけ焼き …… 47
●鶏のマスタード焼き …… 47
●ひと口油淋鶏（ユーリンチー） …… 47
●鶏となすのオイスターソース炒め …… 47
●鶏のケチャップ炒め …… 47
●鶏とひじきののり焼き …… 48
●いわしの青じそ梅焼き …… 48
●さわらの利休焼き …… 48
●さけの香草パン粉焼き …… 48
●サーモンとトマトのバジルソース …… 48
●さばのカレー揚げ …… 48
●たらの磯辺焼き …… 49
●えび春巻き …… 49
●ほたてともやしのホイル焼き …… 49
●ひと口シュウマイ …… 49
●豚の梅蒸し …… 49
●豚とキャベツの酢みそ蒸し …… 49
●オクラのたらこ肉巻き …… 50
●鶏と白菜の蒸し物 …… 50
●さけと野菜の紙包み蒸し …… 50
●白身魚のれんこん蒸し …… 50
●厚揚げ牛肉巻き …… 50
●あじのピカタ …… 50
●アスパラの豚肉巻き …… 51
●ささ身のごま焼き …… 51
●巣ごもり卵 …… 51
●アスパラぎょうざ …… 51
●ガパオライス …… 51
●ひとり焼きとりどん …… 51

副菜 1 品

●ポテトチーズ焼き …… 52
●なすの揚げびたし …… 52
●ピーマンのファルシー …… 52
●かぼちゃのチーズ焼き …… 52
●ごぼうと大豆の甘辛焼き …… 52
●かにかまぼこ入り卵焼き …… 52
●あさりのトマト蒸し …… 53
●いかとチンゲン菜の蒸し物 …… 53
●かきの蒸し物 …… 53
●えびとアスパラのさっぱり蒸し …… 53
●小松菜と桜えびの煮びたし …… 53
●かぶのそぼろあえ …… 53
●きのこあん …… 54
●麸（ふ）の卵とじ …… 54
●もやしチーズ …… 54
●春雨サラダ …… 54
●卵入りトマトスープ …… 54
●にんじん＆ウインナーのサラダ …… 54
●いかとセロリのガーリックバター炒め …… 55
●ほうれん草と厚揚げのあえ物 …… 55
●蒸しベーコン巻き …… 55
●ナムルの盛り合わせ …… 55
●お手軽卵豆腐 …… 55
●きのことニラのマヨみそあえ …… 55



おつまみ

●鶏のピザソース焼き …… 56
●肉巻きポテト …… 56
●なすのコチュジャン焼き …… 56
●ポテトサラダのサモサ風 …… 56
●シュウマイのケチャップあん …… 56
●大根のゆずこしょう焼き …… 56
●れんこんのツナのせ焼き …… 57
●厚揚げの梅肉焼き …… 57
●ほたてとえびの洋風蒸し …… 57
●ピリ辛大根 …… 57
●野菜とベーコンの串蒸し …… 57
●蒸し野菜のチーズフォンデュ …… 57
●スパイシーソーセージ …… 58
●ささ身の明太マヨ焼き …… 58
●砂肝のホイル焼き …… 58
●シーフードのチリソースあえ …… 58
●えびのグリル …… 58
●いかのマヨみそ焼き …… 58
●えびのベーコン巻き …… 59
●じゃがいものガレット風 …… 59
●はんぺんのマヨネーズ焼き …… 59
●オイルサーディンのパン粉焼き …… 59
●しいたけのキムチチーズ焼き …… 59
●ひと口ウインナーロール …… 59

小腹がすいたときに・おやつ

●ホットサンドイッチ …… 60
●ツナマヨネーズおにぎり …… 60
●ゆずみそ焼きおにぎり …… 60
●焼きりんごのアイス添え …… 60
●パパッとラザニア …… 60
●フレンチトースト …… 60
●牛むすび …… 61
●おさつスティック …… 61
●納豆いなり …… 61
●おやつバーガー …… 61

あぶり焼き・焼き物・ノンフライ

自動メニュー：52
掲載メニュー：41

あぶり豊潤焼き（あぶり＋低温調理）

●ハンバーグ（網焼きハンバーグ） …… 63
●ミートローフ …… 63
●ローストビーフ …… 64
●ローストポーク …… 64
●あぶりサラダチキン …… 65
●あぶり鶏ハムロール …… 65
●あぶり豚バラ低温ロースト …… 66
●あぶり豚ヒレハム …… 66

あぶり焼き

●あぶりポークステーキ …… 67
●あぶりスペアリブ …… 67
●あぶりビーフステーキ …… 68
●あぶり厚切りビーフテーキ …… 68
●かつおのたたき …… 69
●サーモンのたたき …… 69
●いかのあぶり …… 70
●ほたて貝のあぶり …… 70
●みりん干しのあぶり …… 71
●田楽 …… 71
●厚揚げステーキ …… 71

焼き物

●鶏の照り焼き …… 72
○ピリ辛チキン …… 72
●＊チキンステーキ …… 72
●鶏のもも焼き …… 73
○鶏のもも焼き（レモンガーリック） …… 73
○鶏のもも焼き（オレンジソース） …… 73
●スペアリブ …… 73
＊ポークステーキ＆＊焼き野菜 …… 73
●焼き豚 …… 74
●ローストチキン …… 74
＊グラタン …… 75
＊ハンバーグ …… 75
＊ごろごろ野菜焼き …… 75
＊焼きそば …… 76
＊えびのチリソース …… 76
＊鶏肉とカシューナッツの炒め物 …… 76
●焼き野菜 …… 77
●焼きかぼちゃのコロコロサラダ …… 77
●焼きなす …… 78
●焼きいも …… 78
●ベイクドポテト …… 78
●＊塩ざけ …… 79
●塩さば …… 79
●あじの開き …… 79
○さんまの開き …… 79
●たいの姿焼き …… 80
●さんまの塩焼き …… 80
●ぶりの照り焼き …… 81
●さわらのみそ漬け …… 81
○たいのみそ漬け …… 81
●さばの塩焼き …… 81

ノンフライ

●＊から揚げ（鶏もも肉） …… 82
○から揚げ（豚肉） …… 82
○チキン南蛮 …… 82
「フライ」に関するよくあるご質問 …… 82
●から揚げ（手羽元） …… 83
●フライドポテト …… 83
●とんかつ …… 84
こんがりパン粉 …… 84
●春巻き（豚ひき肉） …… 85
○春巻き（ツナ） …… 85
●酢豚 …… 85

蒸し物・低温調理

自動メニュー：22
掲載メニュー：15

低温調理

●サラダチキン …… 87
●ロースハム …… 87
「低温調理」について …… 87
●砂肝のオイル煮 …… 88
●かきのオイル煮 …… 88
●いかときゅうりの冷菜 …… 89
●鶏と野菜の蒸し物 …… 89
●温泉卵 …… 90
●茶わん蒸し …… 90
○茶わん蒸し（洋風） …… 90
○茶わん蒸し（チーズ風味） …… 90
●ほうれん草としめじの塩麹（しおこうじ）あえ …… 91
●アスパラとえびのサラダ …… 91

蒸し物

●ふかしいも …… 92
●ブロッコリー＆アスパラのサラダ …… 92
○ミモザサラダ …… 92
＊鶏肉とキャベツの蒸し物 …… 93
●せいろ蒸し（たっぷり野菜のせいろ豚しゃぶ） … 93
○せいろ蒸し（海の幸） …… 93
●シュウマイ（手作り） …… 94
○小籠包（ショウロンポウ） …… 94
○しいたけシュウマイ …… 94
○肉団子のもち米蒸し …… 94
●たいの姿蒸し …… 94



煮物・ごはん

自動メニュー：10
掲載メニュー：6

煮物・ごはん

●さんまの骨までやわらか煮 …… 95
○いわしの骨までやわらか煮 …… 95
○さんまの骨までやわらか煮（トマト風味） … 95
○手羽先のやわらか煮 …… 95
●黒豆 …… 95
○昆布豆 …… 95
●赤飯 …… 96
○山菜おこわ …… 96
○里いもおこわ …… 96
●土鍋で炊くごはん …… 96
ごはん …… 97
おかゆ …… 97

健康サポート・セットメニュー

自動メニュー：73
掲載メニュー：72

健康サポートメニュー（低カロリーメニュー）

●鶏のねぎみそ焼き＆＊焼き野菜 …… 98
●あじの辛味焼き＆きのこのホイル焼き …… 98
●豚ヒレのケチャップ焼き＆きのこのレモンマリネ … 99
●ひき肉のせ豆腐＆とろろ昆布煮 …… 99

健康サポートメニュー（低塩メニュー）

●さけのマリネ＆なすのチーズ焼き …… 100
●さばのピリ辛野菜あえ＆りんごおさつサラダ …… 100
●野菜の豆乳グラタン＆ツナじゃが …… 101
●鶏のごま焼き＆ごぼうの土佐煮 …… 101

健康サポートメニュー（野菜たっぷりメニュー）

●鶏のきのこ焼き＆根菜の和風マリネ …… 102
●ベジタブルバーグ＆野菜のチーズ風味 …… 102
●肉と野菜のしょうが蒸し＆青菜のあえ物 …… 103
●野菜の肉みそがけ＆れんこんのかつおあえ … 103

モーニングセット

●トースト …… 104
◎＊モーニングセット（組み合わせ自在） …… 104
●ミートサンドパン …… 105
●目玉焼きトースト …… 105
●ピザトースト …… 105
●ハムチーズトースト …… 105
●じゃこトースト …… 105
●ツナマヨネーズトースト …… 105
●ピザトースト（市販品） …… 105
●りんごトースト …… 105
●アスパラベーコン …… 106
●目玉焼き …… 106
●焼き野菜 …… 106
●かぼちゃのチーズ焼き …… 106
●ラペ …… 106
●ツナキャベツのカレーマヨ風味 …… 106
●卵焼き …… 106
●市販の加工済食品 …… 106

お弁当用おかず

◎＊お弁当用おかず（組み合わせ自在） …… 107
●ささ身ロール …… 107
●焼き魚3種 …… 107
●油揚げのチーズ巻き …… 107
●肉巻きブロッコリー＆トマト …… 107
●冷凍ハンバーグ …… 108
●冷凍春巻き …… 108
●ウインナーのマヨネーズ焼き …… 108
●豚肉と高菜の混ぜごはん（具） …… 108
●タラモサラダ …… 108
●鶏マヨグラタン …… 108
●チンゲン菜のじゃこあえ …… 108
●豚肉の甘辛炒め …… 108
●かぼちゃサラダ …… 108
●ハムエッグ …… 109
●まいたけのきんぴら …… 109
●にんじんのきんぴら …… 109
●カンタンチンジャオ …… 109
●セサミチキン …… 109
●エリンギのベーコン巻き …… 109
●鶏そぼろ …… 109
●いり卵 …… 109

焼き・蒸し同時2段メニュー …… 110
●＊スピードメニュー（焼き＆蒸し） …… 110
●＊サックリあたため＆＊しっとりあたため …… 111
●＊から揚げ＆＊蒸し野菜 …… 112
●えびのサラダ …… 113
●きのことさけのサラダ …… 113
●＊焼き魚＆＊茶わん蒸し …… 114
●さわらの塩焼き …… 115
●さけのムニエル …… 115
○＊たいの姿焼き＆＊茶わん蒸し＆＊赤飯 …… 115
●白菜とツナのしょうゆ煮 …… 115
●＊春巻き＆＊シュウマイ（手作り） …… 116
◎＊モーニングセット＆＊スープ …… 118
●中華スープ …… 118
●＊紙パック入りスープ（市販品） …… 118
●＊焼き野菜＆＊レトルトカレー …… 119
○カツカレー …… 119
●＊焼きそば＆＊蒸し野菜 …… 120
○塩カルビ焼きそば …… 121
○アジアンチキンライス …… 121
＊そばめし …… 121
●＊蒸し野菜 …… 121
◎＊カンタンスイーツ（焼き＆蒸し） …… 122
●アップルケーキ＆＊なめらかプリン …… 122
●ブラウニー …… 123
●にんじんケーキ …… 123
●いもまんじゅう …… 123

らくチン1品

自動メニュー：20
掲載メニュー：20

らくチン！ベジ

●カラフル野菜のマスタードあえ …… 125
●小松菜のおかかあえ …… 125
●大根とえのきのサラダ …… 125
●なすのピリ辛あえ …… 125

らくチン！煮物

●かぼちゃの煮物 …… 127
●さつまいもの甘辛煮 …… 127
●大根とベーコンの煮物 …… 127
●なすとししとうの煮物 …… 127

らくチン！中華

●チンジャオロースー …… 129
●ホイコーロー …… 129
●麻婆豆腐 …… 129
●麻婆春雨 …… 129

らくチン！カレー

●キーマカレー …… 131
●きのこカレー …… 131
●シーフードカレー …… 131
●野菜カレー …… 131

らくチン！パスタ

●あさりのパスタ …… 133
●えびとアスパラのクリームパスタ …… 133
●ナポリタン …… 133
●ペンネアラビアータ …… 133

お菓子・ドライフード

自動メニュー：30
掲載メニュー：28

お菓子づくりのコツとポイント …… 134

ケーキ

●スポンジケーキ …… 135
●チョコレートケーキ …… 136
●パウンドケーキ …… 136
●ロールケーキ …… 137
○ロールケーキ（ココア） …… 137
○ロールケーキ（抹茶） …… 137
●シフォンケーキ …… 138
○シフォンケーキ（マーブル） …… 138
○シフォンケーキ（紅茶） …… 138
○シフォンケーキ（ココア） …… 138
○シフォンケーキ（抹茶） …… 138
●チーズケーキ …… 139
●マフィン …… 139
●チョコバナナケーキ …… 140
マドレーヌ …… 140

クッキー・シュー

●クッキー（型抜きクッキー） …… 141
●スノーボールクッキー …… 141
●シュークリーム …… 142
○エクレア …… 142

プリン・その他お菓子

●プリン …… 143
●プリン（なめらかタイプ） …… 143
○豆乳プリン（なめらかタイプ） …… 143
オムレット …… 144
●野菜ジュースの蒸しパン …… 144
●大学いも …… 145
●揚げパン …… 145
●焼きりんご …… 146
●おはぎ …… 146
○桜もち …… 146
スイートポテト …… 147
アップルパイ …… 147

ドライフード

●ドライフード（セミドライ） …… 148
●ドライフード（チップス） …… 148
●ドライフード（おつまみ） …… 148
ホワイトソース …… 149
カスタードクリーム …… 149
いちごジャム …… 149



パン・ピザ　自動メニュー：13　掲載メニュー：13

パン作りのコツとポイント …… 150
●ロールパン …… 151
○あんパン …… 151
●ウインナーロール …… 152
動物パン …… 152
●カレーパン …… 153
●食パン …… 154
●カンタンパン …… 155
●フォカッチャ …… 155
●フランスパン（バケット） …… 156
●ブール …… 157
●クッペ …… 157
●ピザ（クリスピー） …… 158
アレンジメニュー …… 158
＊生ハムとルッコラ／＊アンチョビと野菜／
＊ツナトマト／＊たらこ／＊キムチ
●ピザ（レギュラー） …… 159
●ピザ（冷蔵・冷凍） …… 159

季節の食材・加熱早見表　よく使うあたためや焼き物などの加熱方法の一覧表です。

季節の食材
春 …… 160
夏 …… 161
秋 …… 162
冬 …… 163

加熱早見表
あたためる …… 164-169
焼く …… 168-169
下ごしらえ …… 170-171
生ものを解凍する …… 170-171

カタログなどに記載の自動メニュー数およびメニュー集掲載メニュー数について

■自動メニュー数382メニューとは、下記の合計数です。

・あたため（牛乳、酒、好みの温度、サックリあたためなど）の10メニューと、下ごしらえ（ゆで葉菜（レンジ）、豆腐の水切り、蒸し青野菜など）の8メニュー、解凍（全解凍・サックリ解凍）の2メニューの計20メニュー。

・4～10ページのもくじのメニュー名に●または○が付いている計362メニュー。

※◎は自動メニューですが、組み合わせ料理の総称なので自動メニュー数には含んでいません。

※○が付いているメニューの材料、作りかたなどの詳細は、「ヘルシオレシピ」(裏表紙)を参照してください。

■メニュー集掲載メニュー数338メニューとは手作りのセットメニューを個々に数え、○がついているメニュー、＊印がついている重複メニューや組み合わせメニューの総称、カンタンなアレンジメニューは、含んでいない数字です。

メニュー集で使用している付属品以外の容器について

・市販の金属製のザルやボウル、バットを使って便利に加熱できるメニューを掲載しています。右表のサイズ例を参考に、ご家庭にある容器をご使用ください。

・ホーロー製のボウル、バットも使用できます。

ご注意：レンジ加熱では火花が出て製品を傷つけるため、絶対に使用しないでください。金属製のザルやバットをアミにのせて加熱したときは、取り出す際、すべりやすいのでご注意ください。

種類		サイズ例と使用メニュー例	
ザル	 ※	約25cm×20cm 高さ 3cm	鶏肉とキャベツの蒸し物 29 ページ
ボウル		直径 約24cm 高さ 9cm	黒豆 95 ページ
バット		約19cm×13cm 高さ 3cm（写真小） 約24.5cm×20cm 高さ 3.5cm（写真中） 約27cm×21cm 高さ 3.5cm（写真大）	きのこあん 54 ページ さんまの骨までやわらか煮 95 ページ 赤飯 96 ページ

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

メニュー集の料理をお作りになる前に

・まかせて調理(16～43ページ)のメニューは、お好みの材料や分量でお作りいただけるため、詳しいレシピの記載のないメニューもあります。一部のメニューは「ヘルシオレシピ」(裏表紙参照)に掲載されていますのでご覧ください。

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。

・＊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。

材　料

・分量
自動加熱のとき、食品は記載の分量で調理してください。

・計量

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

自動でできる分量の範囲

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

作りかた文章中のことば

・手動するときは
手動調理でするときの目安です。

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

・手動加熱
設定は目安です。様子を見ながら加熱してください。

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

同じ操作でできるメニュー

同じ操作でできるメニューの例を紹介しています。詳しいレシピは「ヘルシオレシピ」をご覧ください。（裏表紙参照）



付属品

・メニュー集に記載している以外の付属品の使いかたは、製品が故障する恐れがありますのでご注意ください。

・このメニュー集では、付属品の調理網を「アミ」と表記しています。

・加熱前写真の付属品は、製品同梱のものと異なるものもあります。また、角皿にアルミホイルを敷いていない写真もありますが、敷いて加熱をするとお手入れがラクになります。

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。

・本体画面に表示されるメニュー写真と、メニュー集の写真は、異なるものもあります。

加熱時間の目安

自動加熱(この場合 鶏のもも焼き)の加熱開始から終了までの時間の目安を表しています。

※予熱をしてから焼くメニューは、予熱時間は含んでいません。
※予熱の目安時間は、自動加熱と手動加熱で、異なることがあります。
※食材の温度、分量、容器等によって目安時間とは異なることがあります。

水タンクの水位

水を使うメニューの必要水位目安です。

自動加熱の操作手順

下記の初期画面から操作する場合で記載しています。



表示は、製品に記載されているものと多少異なります。また、製品改良のため予告なく変更することがあります。

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、ミトンを使ってください。

手間やコツ、むずかしいこと
ヘルシオ におまかせ

ヘルシオならではの自動調理機能

まかせて調理なら

毎日のごはん作りがもっと、ラクになる！

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

お好みの材料を



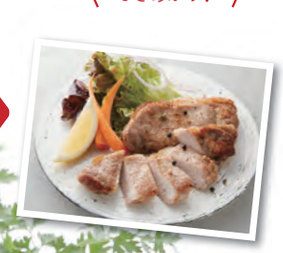
角皿に並べて



4つの調理方法から選ぶだけ



おいしいごはんができあがり！





まかせて調理のここが便利！

メリット 01

どんなメニューも調理方法を選ぶだけ

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



メリット 02

分量が変わってもOK※

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



メリット 03

単品でも、いろいろのせてもどちらでもOK

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



メリット 04

冷凍食材が一緒でもOK

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



メリット 05

揚げる･焼く･炒める･蒸す、が自動

まかせて調理でできる調理方法は「網焼き・揚げる」「焼く」「炒める」「蒸す・ゆでる」の4つ。毎日「まかせて調理」で作っても、バリエーション豊かな食卓が広がります。



※食材の種類や形状などによって仕上がりが変わります。食材の総重量は約1kgを目安にしてください。
詳しくは、各加熱のメニュー例と「使いこなしのポイント」を必ずご覧ください。

角皿に材料をのせてキーを押すだけ！

4つのメニューキー

「まかせて調理」を上手にお使いいただくために･･･

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

網焼き・揚げる



網焼き・揚げるのポイント

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

[メニュー例]から選べるメニュー

から揚げ&焼き野菜



チキンステーキ&焼き野菜



塩ざけ&じゃがいものあえ物



ポークステーキ&焼き野菜



焼く



焼くのポイント

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

[メニュー例]から選べるメニュー

ハンバーグ&添え野菜&ゆで卵



グラタン



ムニエル&添え野菜



ホイル焼き



炒める



炒めるのポイント

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

[メニュー例]から選べるメニュー

チャーハン



鶏肉とカシューナッツの炒め物



ジャーマンポテト



えびのチリソース



蒸す・ゆでる



蒸す・ゆでるのポイント

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

[メニュー例]から選べるメニュー

鶏肉とキャベツの蒸し物



ゆで卵



レトルトカレー&ごはん



あさりの酒蒸し



まかせて調理

網焼き・揚げる

肉や魚などの焼き物や、ノンフライの
から揚げなどが、自動で調理できます。

操作 網焼き・揚げる » スタート | アミ 上段・角皿 | 水タンク 水位1以上 | 目安時間 15~25分

ポークステーキ&焼き野菜

→レシピは73ページ



「網焼き・揚げる」
使いこなしのポイント

アミにのせて焼きます



分量の目安

●1～4人分（約1kgまで）

食材と準備

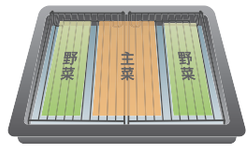
●冷凍・冷蔵・常温のものが使えます。
●厚みのある肉は、1.5㎝以下に切り開きます。
●根菜、いも、かぼちゃは厚さ1㎝以下に切り、
その他の野菜は食べやすい大きさに切ります。
●市販のカット野菜も使えます。
●薄切り・細切りの野菜、緑の野菜（アスパラガス、ししとう等）、
きのこ類、もやし等は、アルミホイルに包んでからのせます。
●ホームフリージングのコツは、36ページをご覧ください。

味付け

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

食材の置きかた・並べかた

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



●角皿にアルミホイルやクッキングシートを敷いておくと
お手入れがラクです。

仕上がりの調節

●食材の大きさ等により、仕上がり調節を押してください。
スタート後、30秒以内に押します。

【弱め】ひと切れや一尾が小さいもの（焼きとりやししゃも等）
【強め】手羽元などの厚みのある食材

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



チキンステーキ&焼き野菜

鶏肉は冷凍していた肉でもOK。味付けは塩・こしょうにドライハーブをプラスしてもいいですね。



｜ワンポイントアドバイス ｜

●鶏肉は皮を上にして焼きます。
●身の厚い部分は切り開きます。



塩ざけ&じゃがいものあえ物

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



｜ワンポイントアドバイス ｜

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



から揚げ&焼き野菜

から揚げ粉をまぶしてアミにのせるだけ。
から揚げもラクチン！





厚揚げの おろしポン酢かけ

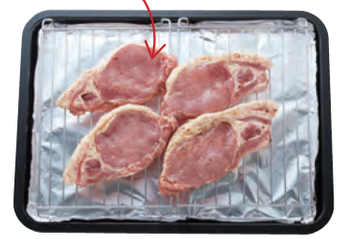
おろしポン酢でどうぞ。
しょうがじょうゆでもいいですね。





ポークステーキ

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



まかせて調理 焼く

ハンバーグやグラタン、ムニエルなどが
自動で調理できます。

操作 焼 く » スタート | 上段・角皿 | 水タンク 水位1以上 | 目安時間 15~25分



「焼く」
使いこなしのポイント

角皿にのせて焼きます

ご注意
ゆで卵の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

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

主菜は中央に
冷凍食材も同じように焼けます

味が混ざりたくない時は
アルミホイルで
仕切るとよいでしょう

ハンバーグは、
中央の厚みが
1.5cm位に
なるように成形!



分量の目安

●1～4人分（約1kgまで）

食材と準備

●冷凍・冷蔵・常温のものが使えます。
●厚みのある肉は、1.5㎝以下に切り開きます。
●根菜、いも、かぼちゃは厚さ1㎝以下に切り、
その他の野菜は食べやすい大きさに切ります。
●市販のカット野菜も使えます。
●薄切り・細切りの野菜、緑の野菜（アスパラガス、ししとう等）、
きのこ類、もやし、卵等は、アルミホイルに包んでからのせます。
●ホームフリージングのコツは、36ページをご覧ください。

味付け

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

食材の置きかた・並べかた



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

仕上がりの調節

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





グラタン

4人分のグラタンはまとめて大皿でもOK!
ホワイトソースも缶詰を使えば準備もカンタンです。
→レシピは75ページ



薄切り野菜なら、
下ゆで不要で焼けます

ホイル焼き
（白身魚と彩り野菜のホイル焼き）

食べる時はレモンしょうゆやポン酢しょうゆを
かけてどうぞ。

好みの白身魚に
せん切り野菜をのせて



加熱するときは、
アルミホイルを閉じる

｜ワンポイントアドバイス ｜

●魚の代わりに、豚ヒレ肉や鶏肉でもできます。







ムニエル&添え野菜

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

きのこは
アルミホイルで包んで

じゃがいもは
開けたまま加熱



ごろごろ野菜焼き

野菜は少し大きめにカットして、オリーブオイル
と塩・こしょうをまぶしてのせるだけ。
表紙のように器に入れてもOK!
→レシピは75ページ

お肉、ソーセージ、
ベーコンなどを
プラスしても



スタート後に強めを押します。
このメニューは総量 1.5kgまでOK。

ハンバーグ

お弁当サイズのものを一緒に焼いてもOK!
→レシピは75ページ

ソースを容器に入れてのせれば
一緒にあたためられます



まかせて調理

炒める

焼きそばやチャーハンなどが
自動で調理できます。

操作 炒める » スタート |  上段・角皿 | 水タンク 水位1以上 | 目安時間 15~20分



「炒める」
使いこなしのポイント

角皿に平らに広げて加熱します



分量の目安

●1～4人分（約1kgまで）

食材と準備

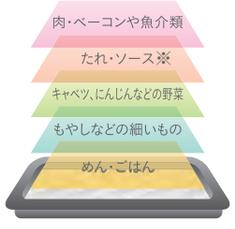
●冷凍・冷蔵・常温のものが使えます。
●肉は薄切りやひき肉がおすすめ！
　鶏肉等厚みのある肉は、1㎝程度に切ります。
●根菜、いも、かぼちゃは厚さ1㎝以下に切り、
　その他の野菜は食べやすい大きさに切ります。
●市販のカット野菜も使えます。
●ホームフリージングのコツは、36ページをご覧ください。

味付け

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

食材の置きかた・並べかた

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



※ごはんを使うメニューは、調味料をごはんと混ぜてからのせます。

仕上がりの調節

●食材の大きさ等により、仕上がり調節を押してください。
　スタート後、30秒以内に押します。
　【強め】・1㎝程度の厚みのある肉類や根菜があるとき
　　・耐熱容器や皿に入れて加熱するとき
●加熱後、「延長」表示が消えた後、加熱を追加したいときは、角皿を上段に入れ、手動調理の「ウォーターグリル・予熱なし」で加熱してください。



チャーハン

好みの味付けでどうぞ。ごはんは、
人肌まであたためたものを使ってください。



｜材料例（4人分）｜

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



｜ワンポイントアドバイス｜

2種類のメニューを
同時に作ることも
できます!



鶏肉と
カシューナッツの炒め物

カシューナッツを一番上にのせると、
香ばしく仕上がります!
→レシピは76ページ









ジャーマンポテト

じゃがいもは厚さ1㎝以下に切れば、
下ゆでなしでもほっこり仕上がります。



えびのチリソース

市販の合わせ調味料で手軽に作るもよし!
→レシピは76ページ



スタート後に強めを押します。

そばめし

神戸発祥と言われる「そばめし」を
ヘルシオ用にアレンジしました。



まかせて調理 蒸す・ゆでる

蒸し物料理やゆで野菜などが
自動で調理できます。

操作 蒸す・ゆでる » スタート | アミ 上段・角皿 | 水タンク 水位2 | 目安時間 10〜20分



鶏肉とキャベツの蒸し物

→レシピは93ページ

「蒸す・ゆでる」
使いこなしのポイント

アミにのせて蒸します

厚みのある肉は1.5cm以下に
切り開きます

1枚200g以上ある肉は
強め を押します

小さめに切った野菜は
金属製のザルを使うと便利です



分量の目安

●1〜4人分（約1kgまで）

食材と準備

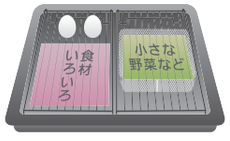
●冷凍・冷蔵・常温のものが使えます。
●厚みのある肉は、1.5cm以下に切り開きます。
●根菜、いも、かぼちゃは厚さ1cm以下に切り、
その他の野菜は食べやすい大きさに切ります。
●市販のカット野菜も使えます。
●市販のシュウマイ（冷蔵・冷凍）や中華まん（冷蔵・1個80g）も
蒸すことができます。
●ホームフリージングのコツは、36ページをご覧ください。

味付け

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

食材の置きかた・並べかた

●金ザルや金属製バットが使えます。
小さく切った野菜は金ザル、肉みそ
や野菜あんを作るときは金属製
バットを使うと便利です。



※加熱後、角皿を取り出す際、
ザルやバットが滑りやすいので注意してください。
●ゆで卵もできます。
※卵の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

仕上がりの調節

●食材の大きさ等により、仕上がり調節を押してください。
スタート後、30秒以内に押します。
【強め】・厚みのある切り身魚（2〜3cm程度）
・大きめの肉（1枚200g以上）

●加熱後、「延長」表示が消えた後、加熱を追加したいときは、
角皿を上段に入れ、手動調理の「蒸し物」で加熱してください。





ゆで卵

卵をのせて簡単にゆで卵ができます。
半熟にしたい時は 弱め を押してください。



※卵の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

｜ワンポイントアドバイス ｜

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

レトルトカレー&ごはん

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



レトルトカレーは
封をしたままでOK

※卵の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。
ゆで卵の「ワンポイントアドバイス」もご覧ください

｜ワンポイントアドバイス ｜

- ごはんは、常温・冷凍ものどちらでも加熱できます。冷凍ごはんは、2～3㎝の厚みに冷凍したものを使います。
- レトルトパックを開けるときは、中身が熱くなっていますので、やけどに注意してください。







彩り蒸し野菜サラダ

細かい野菜は金属製のザルに入れると
便利です。



※卵の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。
ゆで卵の「ワンポイントアドバイス」もご覧ください

あさりの酒蒸し

酒蒸しなど調味料を入れるメニューは、
底が平らな耐熱容器に入れて。



※アミは使いません。

たらの野菜あんかけ

あんかけのあんも同時にできます。



※加熱後、角皿を取り出す際、バットがすべりやすいので注意してください。

上下2段を
フル活用!

ボリュームが欲しいときも、まかせて調理におまかせ!

上段で「まかせて調理」のメインのお料理を作りながら、
下段で市販のお惣菜をあたためたり、もう1品を作ったりできます。
食べ盛りのお子様がいらっしゃるご家庭、人が集まるおもてなしなど、
角皿1枚分の分量では足りない時などに、おすすめです。

上段では	まかせて調理 網焼き 揚げる / 焼く / 炒める / 蒸す ゆでる	まかせて調理 網焼き 揚げる / 焼く
	＋	＋
下段では	惣菜あたため	たっぷり温野菜



まかせて調理 + 惣菜あたため

操作

網焼き 揚げる / 焼く / 炒める / 蒸す ゆでる » 下段で同時調理 » +惣菜あたため » スタート

	水タンク	目安時間
網焼き・揚げる	水位1以上	15〜25分
焼く		20〜30分
炒める		20〜25分
蒸す・ゆでる	水位2	15〜20分

＋惣菜あたためのポイント

- 下段で市販の常温・冷蔵の揚げ物惣菜、蒸し物惣菜をあたためることができます。
- 1人分の目安を約100gとし、加熱の際は、上段のおかずの分量と合わせてください。
- 冷凍の惣菜をあたためることもできます。加熱後、上段のおかずを取り出し、「延長」で[網焼き・揚げる][焼く][炒める]は3〜5分、[蒸す・ゆでる]は5〜8分を目安に、様子を見ながら加熱を追加してください。
- 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を調理することはできません。

網焼き 揚げる / 焼く / 炒める ＋ 惣菜あたため(揚げ物)

下段でから揚げやコロッケ、天ぷらなど揚げ物惣菜を
サックリとあたためられます。

例えば、
上段
焼きそば



＋

下段
市販のお惣菜



[網焼き・揚げる]は、市販のアミ
または、しわを寄せたアルミホイルにのせる



蒸す ゆでる ＋ 惣菜あたため(蒸し物)

下段でシュウマイやぎょうざ、中華まんなどの蒸し物惣菜を
しっとりとあたためられます。

上段
鶏肉とキャベツの
蒸し物



＋

下段
市販の
シュウマイなど



市販のアミまたはクッキングシートにのせる



まかせて調理 ＋ たっぷり温野菜

操作
網焼き揚げる » 焼く » 下段で同時調理 » +たっぷり温野菜 » スタート

水タンク
水位1以上

目安時間
20〜30分

＋たっぷり温野菜のポイント

- ●下段で野菜を約800gまで加熱できます。
- ●根菜、いも、かぼちゃは厚さ1㎝以下に切り、その他の野菜は食べやすい大きさに切ります。
  厚めに切った野菜は、重ならないように並べます。
- ●薄切り・細切りの野菜、緑の野菜（アスパラガス、ししとう等）、きのこ類、もやし、卵はアルミホイルに包んでからのせます。
- ●調味料を加えて加熱するときは、アルミホイルや、クッキングシートのフチを立てて入れます。
- ●ベーコンやウインナー、卵を加えてもよいでしょう。（下段で生の肉や魚を調理することはできません）

網焼き揚げる ＋ たっぷり温野菜



上段でチキンステーキを調理しながら、下段ではポテトサラダを。じゃがいもとにんじんは厚さ1cmぐらいに切って、卵は生のままアルミホイルで包んで一緒に加熱。加熱後つぶしながら塩・こしょうとマヨネーズであえればポテトサラダのできあがり！



焼く ＋ たっぷり温野菜



上段でグラタンを調理しながら、下段では温野菜のあえ物を。パプリカとズッキーニは細切りに、エリンギ、アスパラガス、もやしはそれぞれアルミホイルで包んで加熱。加熱後お好みのドレッシングであえれば完成です。



たっぷり温野菜アレンジ例

冷蔵庫にある食材で、気軽に作れるのが「たっぷり温野菜」の魅力。
シンプルに塩・こしょうだけの温野菜はもちろん、好みの調味料で味付けすれば作り置きおかずにもなります。
ここで紹介しているメニューは組み合わせも自由で、1度に1品だけでなく、2品作ることもできます。
※下記メニューの加熱前写真の量は、300〜400gです。



カラフル温野菜





お好みの野菜を1cmぐらいの厚さに切って加熱するだけ。
加熱後はそのままでも、塩・こしょうでシンプルに食べるのもおすすめです。

キャベツのコンソメ風味





くし切りにしたキャベツの上にベーコンをのせて。味付けは顆粒コンソメ、塩・こしょうに白ワインを少々。お好みでにんにくのみじん切りをのせても◎。

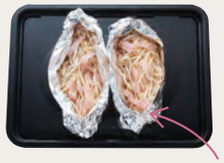
きのこバター





きのこにバターをのせて加熱。しょうゆやポン酢しょうゆをかけて召し上がれ。
少し焦げたバターの風味が食欲をそそる1品です。

もやしベーコン





さっと洗ったもやしに細切りベーコンと塩・こしょうをまぜて。シンプルながらも、ベーコンのうまみが効いた1品に。パンチをきかせたいときは顆粒コンソメをプラスして。

さつまいものレモン煮





クッキングシートで作った型に輪切りにしたさつまいもを並べて砂糖とレモンで味付け。さつまいもの甘味とレモンの酸味があとを引くおいしさです。

大根とにんじんのきんぴら風





薄切りにした大根とにんじんを酒、砂糖、しょうゆできんぴら風に味付け。風味づけにごま油を少しだけきかせて。ホッとする味は、お弁当のおかずにもいいですね。

たっぷり温野菜の詳しいレシピは、「ヘルシオレシピ」で（裏表紙参照）

漬けおき冷凍で
まかせて調理がさらに便利に

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

●漬けだれは、保存しやすく作りやすい分量（2人分）で記載しています。●冷凍せず、漬けこんでそのまま焼くこともできます。

ホームフリージングのコツ



鮮度のよいものを冷凍し、早めに使い切りましょう。



余分な水気が残っていると味が落ちる原因に。キッチンペーパーなどで、きっちりふき取りましょう。



厚みのある肉は、厚さ1.5㎝以下に切り開きましょう。



袋に食材と漬けだれを入れ「よくもみこむ！」が漬けこむポイント。その後、しばらくおいてから冷凍するとより味がしみこみます。



袋の中の空気を抜いて、できるだけ薄く平らにしてから冷凍しましょう。



タンドリーチキン

漬けこむ鶏肉は手羽元の他にもも肉でも、もちろんOK。また、パサつきが気になるむね肉も
過熱水蒸気で調理するとしっとり仕上がるので、あっさりと食べたい時はむね肉もおすすめです。

漬けおき冷凍 → 網焼き 揚げる で調理



× 2袋



解凍いらず！
冷凍のまま
調理できます

※手羽元の場合は
強め を押します

たれ（手羽元6本分）：カレー粉小さじ1　ヨーグルト大さじ2　ケチャップ大さじ2　おろしにんにく小さじ2　塩小さじ1/3　こしょう少々
※もも肉やむね肉1枚の場合は、半量でもOK

漬けおき冷凍しないときは、冷蔵室で2〜3時間漬けこんでから加熱するとよいでしょう。一晩漬けこむと、さらに味がしみこんでおいしくなります。

他にもこんな味付けも！

材料は、すべて2人分です（例：鶏肉1枚　豚ロース肉2枚　切り身魚2切れ）

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

ゆずこしょうだれ
酒大さじ1　しょうゆ大さじ1　ゆずこしょう小さじ1

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

コチュジャンだれ
しょうゆ大さじ1　酒大さじ1　砂糖大さじ1　コチュジャン大さじ1



さけの漬け焼き

スーパーなどで手に入りやすい生ざけの切り身を漬けだれに漬けたまま冷凍。付け合わせにきのこ類や玉ねぎの薄切りを一緒に調理するのもおすすめです。

漬けおき冷凍　焼く で調理





たれ(生ざけ2切れ分):
[ゆずこしょうだれ]酒大さじ1　しょうゆ大さじ1
ゆずこしょう小さじ1
[マヨネーズしょうがだれ]マヨネーズ大さじ2　しょうゆ大さじ1
おろししょうが1かけ　片栗粉小さじ1/3

漬けおき冷凍しないときは、冷蔵室で30分以上漬けこんでから加熱するとよいでしょう。

えびのガーリック炒め

えびは少し大きめのブラックタイガーがおすすめ。
オイルコーティングすることで、調理してもパサつきにくくなります。

漬けおき冷凍　炒める で調理





たれ(えび10尾分):白ワイン小さじ1　にんにく(みじん切り)1/2かけ
しょうゆ大さじ1/2　オリーブオイル大さじ1/2　バター10g

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

麻婆なす



野菜を切った状態でひき肉と一緒に味付けして冷凍。フライパンで作ると案外手間がかかる麻婆なすですが、この方法なら手間いらずで作れます。

漬けおき冷凍　炒める で調理



材料(2人分):なす(乱切り)200g　にんじん(薄切り)50g
ピーマン(乱切り)30g　白ねぎ(みじん切り)1/4本
しょうが(みじん切り)1/2かけ　にんにく(みじん切り)1/2かけ
A[甜麺醤(テンメンジャン)大さじ1　豆板醤(トウバンジャン)小さじ1/2　片栗粉小さじ2
鶏がらスープの素小さじ1/2　酒大さじ1と1/2　ごま油大さじ1
しょうゆ小さじ1/2　オイスターソース小さじ1/2　塩少々]　ひき肉100g

袋にAを入れてよく混ぜ合わせ、ひき肉を加えてなじませる。
最後に野菜を加えて全体にたれをからめます。
冷凍するときは2人分ずつ薄く平らにします。

白身魚の塩麹(しおこうじ)蒸し



淡白な印象の白身魚も塩麹(しおこうじ)に漬ければコクが出て深い味わいに。また、たっぷりの水蒸気で調理するので、身もふっくらと仕上がります。

漬けおき冷凍　蒸す ゆでる で調理



※魚の厚みが2〜3cmの場合は強めを押します。

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

え、これ全部ヘルシオでできちゃうの？

1週間「まかせて調理」献立

オーブン料理は基本的にほったらかしにできるので、忙しいときにこそ使って欲しい便利な調理法です。時間がかかりそう…なんて思わずに、まかせて調理で、適当にのせるだけのお手軽献立にしてみませんか？まかせて調理を使った1週間の献立例と、アレンジ方法をご紹介します。ぜひ、試してみてください！！



まかせて調理 1週間献立の考えかた

週末 まとめ買いをして、
消費期限の早いものは冷凍するなど下準備。



月曜 よし！今週もがんばるぞ！
週末にまとめ買いした食材で
少しがんばって作ってみよう



火曜 昨日はお肉だったので
バランス的にはお魚料理に決まり！



水曜 週のなか日は、**めん類に市販のお惣菜をプラス**して！
疲れてもがんばれるのは
まかせて調理のおかげ



木曜 週の後半は、**冷凍食材を主役で**投入！
あとは野菜を切って焼くだけ



金曜 今日は、**冷凍のお魚**で何とかなりそう！
サッと煮も加えるとGoodな夜ごはんに！

月曜

焼く **ピーマンの肉詰め&野菜のチーズ焼き**



週末に少し準備ができるので、少し手の込んだお料理を。
ピーマンの肉詰めは、お弁当のおかずにもなる便利なメニューです。
野菜も今日は小さく切って、チーズをのせて。



主菜は
こんなメニューにアレンジOK



副菜は
こんなメニューにアレンジOK



副菜は、「パパッと10分メニュー」から選んでのせてもOK！詳しいレシピは、「ヘルシオレシピ」で（裏表紙参照）

火曜

蒸す ゆでる

さけときのこのホイル蒸し&ピリ辛大根



火曜日のメインはお魚。副菜のピリ辛大根はお肉が一緒なので、がっつり派の家族も満足の食べ応えある夕飯に。副菜には金属製バットを使って、後片付けもラクチンです。



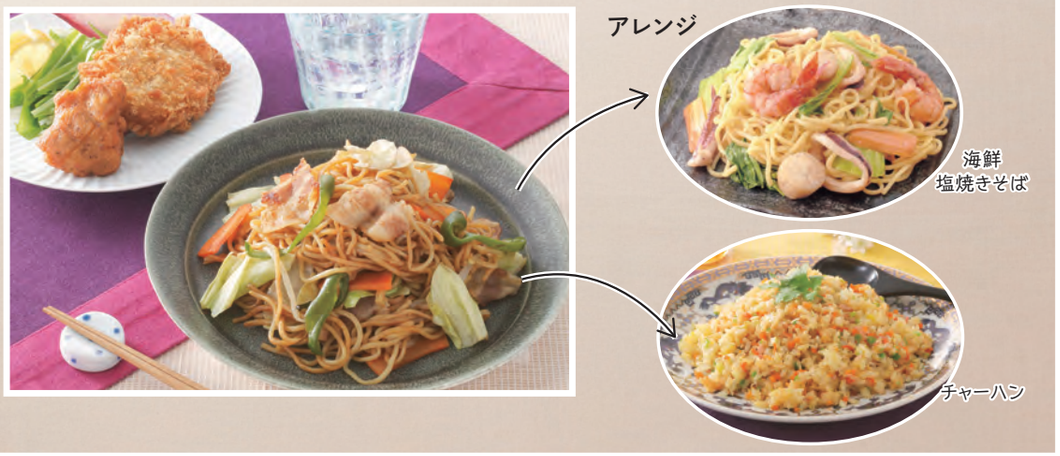
水曜

炒める ＋ 惣菜 あたため

焼きそば&フライあたため



週のなか日は1品で完成する焼きそばに。角皿に材料を全部のせて、4人分が一度に調理できます。買ってきたお惣菜を下段であたためれば、手間いらずでボリューム満点の献立が完成。しかも、こちらのお惣菜、揚げたて並みのサクサクです。



木曜

網焼き 揚げる

ポークステーキ&焼き野菜



週の後半は冷凍しておいた食材を投入。味を付けて冷凍しておいた豚肉をそのままドーンと。あとはその日冷蔵庫に残っている野菜を適当に切って並べるだけ！



金曜

網焼き 揚げる

ぶりの塩焼き&小松菜のサッと煮



お魚だって冷凍のままOK。副菜はアルミホイルで包んでだししょうゆをたらり。
焼き物（しかも冷凍！）と煮物が一度に調理できるのも、まかせて調理の便利なところ。



副菜は、「パパッと10分メニュー」から選んでのせてもOK！詳しいレシピは、「ヘルシオレシピ」で（裏表紙参照）

8〜10分100メニュー

身近な材料を使って、メインになるおかず、副菜1品、おつまみ、小腹がすいたときに・おやつ が
「サッと８分」「パパッと10分」でできあがります。

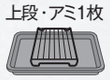


食材と準備
- ●特に記載のないものは、2人分のレシピです。
- ●食材は、アミ1枚にのせます。
- ●メニュー名に★マークがあるものは、底の平らな耐熱容器に入れます。

水タンク
「焼き」メニュー：水位1以上
「蒸し」メニュー：水位2

付属品と角皿の位置

上段・アミ1枚



※「蒸し」の★マークがついているメニューは、表示部にはアミが表示されますが、アミは使わず、直接角皿にのせます。

上段・アミ2枚



「サッと8分 焼き」メニューでは、アミ2枚を重ねて使います。

操作

お料理選択 » ヘルシオおすすめ » 8〜10分100メニュー » サッと8分 または パパッと10分 » 焼き または 蒸し » スタート

※ お料理選択 » メニュー検索 » カテゴリーから探す » 8〜10分100メニュー からメニュー名を選んでも加熱できます。

※メニューによって、スタート後30秒以内に仕上がり調節を押します。

■手動でするときは

「焼き」メニューのとき…「サッと8分 焼き」は手動ではできません。「パパッと10分 焼き」は、角皿にアミ1枚をのせて**下段**に入れ、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。

「蒸し」メニューのとき… 蒸し物で8〜10分を目安に加熱してください。

メインになるおかず

・付属品と操作は 44 ページ参照



パパッと10分 焼き

アボカドの肉巻き

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、好みでスイートチリソースやわさびじょうゆを添えてもよいでしょう。



パパッと10分 焼き

豚肉のピカタ

1 豚ヒレ肉（かたまり）200gを厚さ1㎝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アミにのせる。



パパッと10分 焼き

豚ヒレ肉のねぎマヨ焼き

1 豚ヒレ肉（かたまり）200gを厚さ1㎝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。



パパッと10分 焼き

トマトと大豆のキーマカレー

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・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、バットがすべりやすいので注意してください。



パパッと10分 焼き

えのきの肉巻き

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 巻き終わりを下にして並べる。



パパッと10分 焼き

トマトの肉ロール

1 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6枚で巻く。
2 豚ロース薄切り肉150gを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、ブラックペッパー少々をふる。

メインになるおかず

・付属品と操作は 44 ページ参照



バパッと10分 焼き

豚肉のれんこん巻き

1 れんこん100gは6個の半月切りにし、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 巻き終わりを下にして並べる。



バパッと10分 焼き

しそ巻きつくね

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枚で巻く。
青じそが大きい場合は、半分に切って巻く。



バパッと10分 焼き

肉みそ

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、バットがすべりやすいので注意してください。



バパッと10分 焼き

ハムバーグ

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 アミの上に、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。



バパッと10分 焼き

鶏のふりかけ焼き

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。



バパッと10分 焼き

鶏のマスタード焼き

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で下味を付ける。
2 皮を上にして焼く。



バパッと10分 焼き

コチュマヨ風味の野菜肉巻き

1 青じそ2枚は、半分に切る。長いも60gは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、角皿にのせる。



バパッと10分 焼き

豚肉の南蛮酢あえ

1 豚ロース肉2枚（200g）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）適量であえる。



バパッと10分 焼き

お手軽チンジャオロースー

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 ボウルに**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 アルミホイルでアミの大きさにあわせて型を作り、**2**を広げて入れる。



バパッと10分 焼き

ひと口油淋鶏（ユーリンチー）

1 鶏もも肉1枚（200g）を10等分し、しょうゆ・酒各小さじ1で下味を付ける。
2 ビニール袋に片栗粉大さじ1 1/2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、たれをかける。
（たれ）
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と混ぜ合わせる。



バパッと10分 焼き

鶏となすのオイスターソース炒め

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100gは厚さ7〜8mmの半月切りにする。



2 ボウ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。



バパッと10分 焼き

鶏のケチャップ炒め

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 ボウ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。

メインになるおかず

・付属品と操作は 44 ページ参照
・★マークがついているメニューは、表示部にはアミが表示されますが、アミは使わず、直接角皿にのせます。



ババッと10分 焼き

鶏とひじきののり焼き

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19×10㎝）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。



ババッと10分 焼き

いわしの青じそ梅焼き

1 いわし4尾（1尾60g）は、手開きして骨を取り、ビニール袋に入れて、しょうゆ・みりん各大さじ1/2を入れ、下味を付ける。
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。



ババッと10分 焼き

さわらの利休焼き

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、皮を下にしてアミにのせ、2を表面にぬってごま適量をふる。



ババッと10分 焼き

たらの磯辺焼き

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・酒各適量で下味を付ける。
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。



ババッと10分 焼き

えび春巻き

1 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、水気をよくふき取る。



2 春巻きの皮2枚をそれぞれ4つに切り、青じそ8枚、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。
3 巻き終わりを下にして並べる。



ババッと10分 焼き

ほたてともやしのホイル焼き

1 ピーマン1個は細切り、ほたての貝柱100gは厚みを半分に切る。



※加熱するときは、アルミホイルを閉じる。

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、ポン酢しょうゆ適量をかける。



ババッと10分 焼き

さけの香草パン粉焼き

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・粗びきこしょう各少々を混ぜる。
2 生ざけ2切れ（1切れ80g）の身の方に1をのせる。



ババッと10分 焼き

サーモンとトマトのバジルソース

1 キングサーモン100gは厚さ1㎝のそぎ切りにし、トマト1個（150g）は縦半分にして1㎝幅に切り、モッツァレラチーズ50gは5㎜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。



ババッと10分 焼き

さばのカレー揚げ

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。



ババッと10分 蒸し

ひと口シュウマイ

1 豚ひき肉150gと塩小さじ1/3をよく練り混ぜる。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。



2 1を10等分して丸め、片栗粉適量をまぶし、細切りにしたシュウマイの皮適量をまわりにつける。クッキングシートを敷いたアミにのせる。



ババッと10分 蒸し

豚の梅蒸し★

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（3〜4㎝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。



ババッと10分 蒸し

豚とキャベツの酢みそ蒸し★

1 豚薄切り肉150g、キャベツ100gはひと口大に切る。
2 ボウルにみそ・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。

メインになるおかず

・付属品と操作は 44 ページ参照
・★マークがついているメニューは、表示部にはアミが表示されますが、アミは使わず、直接角皿にのせます。



パパッと10分 蒸し

オクラのたらこ肉巻き

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 巻き終わりを下にして並べる。



パパッと10分 蒸し

鶏と白菜の蒸し物★

1 ボウルに鶏もも肉100g(2㎝角に切る)を入れて、塩・こしょう各少々をし、せん切りしょうが10g、鶏がらスープの素小さじ2/3、片栗粉・酒各大さじ1を入れて混ぜる。
2 白菜150g(そぎ切り)、にんじん20g(せん切り)を直径25㎝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 **2**の上に**1**の肉を重ならないように入れる。
4 加熱後混ぜて、貝割れ菜適量を散らす。



パパッと10分 蒸し

さけと野菜の紙包み蒸し

1 クッキングシートの端をホッチキスで止めて高さ5㎝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、生ざけ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。



パパッと10分 蒸し

白身魚のれんこん蒸し★

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。



サッと8分 焼き 強め

厚揚げ牛肉巻き

1 厚揚げ1個(200g)は表面の水気をふき、厚みを半分に切ってから、それぞれ縦に4等分に切る。白ねぎ5㎝は細切りにして8等分する。
2 牛薄切り肉4枚(200g)は長さを半分に切り、混ぜ合わせたしょうゆ大さじ1 1/2、みりん大さじ1で下味を付ける。
3 **2**を広げ、**1**を巻き、巻き終わりを下にして並べる。
4 スタート後、30秒以内に 強め を押す。



サッと8分 焼き

あじのピカタ

1 あじ4枚(3枚おろしにしたもの、160ｇ)は、1枚を半分に切り、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 豚肉のピカタ(45ページ)の**2**と同じようにする。ただし、溶き卵に粉チーズの他、カレー粉小さじ1を加える。
※あじの厚みが1cm以上あるときは、「パパッと10分 焼き」を選んで焼いてください。



サッと8分 焼き

アスパラの豚肉巻き

1 豚バラ薄切り肉150gを6等分して広げ、アスパラガス6本を1本ずつのせて巻き、塩・こしょう各少々をふる。
2 巻き終わりを下にして並べる。



サッと8分 焼き

ささ身のごま焼き

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。



サッと8分 蒸し

巣ごもり卵

1 アミ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、中央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 加熱後、塩・こしょう各少々をする。



サッと8分 蒸し

アスパラぎょうざ

1 アスパラガス4本は、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 アミ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。



サッと8分 蒸し 弱め

ガパオライス

(このレシピは1人分です)

1 鶏ひき肉120g、粗みじんにしたパプリカ・ピーマン各10g、赤とうがらし適量、ナンプラー大さじ1/2、しょうゆ・オイスターソース各大さじ1/4、砂糖小さじ2を混ぜ合わせる。

2 アミに、アルミホイルで作った型を置き、**1**を広げてのせる。空いたスペースに紙カップを2枚重ねたものを置き、卵を割り入れる。
※紙カップは耐熱温度100℃以上のものをご使用ください。
3 スタート後、30秒以内に 弱め を押す。
4 加熱後、ごはんに盛りつける。



サッと8分 蒸し

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 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。

副菜1品

・付属品と操作は 44 ページ参照
・★マークがついているメニューは、表示部にはアミが表示されますが、アミは使わず、直接角皿にのせます。



パパッと10分 焼き

ポテトチーズ焼き



1 じゃがいも大1個(200g)は厚さ1〜2㎜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 アミ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、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。



パパッと10分 焼き

なすの揚げびたし

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に漬けこむ。



パパッと10分 焼き

ピーマンのファルシー

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



パパッと10分 焼き

かぼちゃのチーズ焼き



1 アミにクッキングシートを敷き、厚さ5㎜の薄切りにしたかぼちゃ150gを半量ずつ、端を重ねて並べる。
2 **1**に塩・こしょう各少々をして、ピザ用チーズ50gをかける。



パパッと10分 焼き

ごぼうと大豆の甘辛焼き



1 ごぼう50gはよく洗って、皮つきのまま1㎝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アミに、**2**を重ならないように広げる。
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。



パパッと10分 焼き

かにかまぼこ入り卵焼き



1 22×17㎝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、14×9㎝高さ4㎝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(半分の長さに切ってほぐす)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 アミに**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。



パパッと10分 蒸し

あさりのトマト蒸し★

1 底の平らな耐熱容器に砂出ししたあさり200gを入れ、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。
2 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。



パパッと10分 蒸し

いかとチンゲン菜の蒸し物★

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1㎝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(輪切り)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**を上に広げて入れる。



パパッと10分 蒸し

かきの蒸し物★

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(5㎝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、ポン酢しょうゆを添える。



パパッと10分 蒸し

えびとアスパラのさっぱり蒸し★

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。



パパッと10分 蒸し

小松菜と桜えびの煮びたし★

1 小松菜150gは洗って3㎝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。



パパッと10分 蒸し

かぶのそぼろあえ★



1 葉つきのかぶ2個(400g)は、皮をむいて厚さ5〜7㎜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**にかぶと葉を加えてあえる。

副菜1品

・付属品と操作は 44 ページ参照
・★マークがついているメニューは、表示部にはアミが表示されますが、アミは使わず、直接角皿にのせます。



パパッと10分 蒸し

きのこあん



1 金属製バットに好みのきのこ（えのき、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、バットがすべりやすいので注意してください。



パパッと10分 蒸し

麸の卵とじ★

1 底の平らな耐熱容器に薄切りにした玉ねぎ50g、麸10gを均等に並べ、3〜4倍の水で薄めためんつゆ（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。



パパッと10分 蒸し

もやしチーズ★

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。



サッと8分 焼き

いかとセロリのガーリックバター炒め

1 いか1/2杯分は、胴は1㎝幅の輪切り、足は適当な長さに切り、斜め薄切りにしたセロリ80g、塩・こしょう各少々、しょうゆ小さじ1、すりおろしにんにく少々を混ぜ合わせる。
2 アルミホイルでアミの大きさに合わせて型を作り、1を広げて入れる。バター10gをちぎってちらす。



サッと8分 蒸し

ほうれん草と厚揚げのあえ物

1 ほうれん草100g、厚揚げ2個（1個60g）をアミにのせる。
2 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。
3 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、2をあえる。
※ごまをふってもよいでしょう。



サッと8分 蒸し

蒸しベーコン巻き★

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。



パパッと10分 蒸し

春雨サラダ★

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。



パパッと10分 蒸し

卵入りトマトスープ★

1 トマト1/2個（100g）はざく切り、ベーコン20gは5㎜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。



パパッと10分 蒸し

にんじん&ウインナーのサラダ

1 にんじん・玉ねぎ各100gは厚さ5㎜に切る。



2 金属製のザルに1、ウインナー4本を入れる。
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。



サッと8分 蒸し

ナムルの盛り合わせ

1 生しいたけ3枚は薄切り、豆もやし50gは半分に切る。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をアミにのせる。
3 加熱後、ほうれん草は水にとってアク抜きをし、4〜5㎝長さに切る。野菜をそれぞれあえる。

ほうれん草&しいたけ	豆もやし、大根、にんじん
ごま油大さじ1/2、すりごま小さじ1、おろしにんにく・しょうゆ・塩各少々	ごま油大さじ1/2、すりごま小さじ1、おろしにんにく・塩各少々



サッと8分 蒸し

お手軽卵豆腐

1 卵M3個、市販のお吸い物の素1人分、水100mLを混ぜ合わせる。



2 クッキングシートを敷いた金属製バットに1を入れる。



サッと8分 蒸し

きのことニラのマヨみそあえ

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 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。

おつまみ

・付属品と操作は 44 ページ参照
・★マークがついているメニューは、表示部にはアミが表示されますが、アミは使わず、直接角皿にのせます。



パパッと10分 焼き

鶏のピザソース焼き

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。



パパッと10分 焼き

肉巻きポテト

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。



パパッと10分 焼き

なすのコチュジャン焼き

1 なす2本(200g)は1.5㎝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。



パパッと10分 焼き

ポテトサラダのサモサ風

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。



パパッと10分 焼き

シュウマイのケチャップあん

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2㎝角に切った玉ねぎ50g、ピーマン1個、パプリカ30gを並べ、**1**とアミにのせる。
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**であえる。



パパッと10分 焼き

大根のゆずこしょう焼き

1 大根(300g)は厚さ1㎝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。



パパッと10分 焼き

れんこんのツナのせ焼き

1 れんこん120gは厚さ5㎜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。



パパッと10分 焼き

厚揚げの梅肉焼き

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。



パパッと10分 蒸し

ほたてとえびの洋風蒸し★

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。



パパッと10分 蒸し

ピリ辛大根★

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)を上に広げて入れる。
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。



パパッと10分 蒸し

野菜とベーコンの串蒸し

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 アミに**2**とうずら卵6個を並べる。
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。



パパッと10分 蒸し

蒸し野菜のチーズフォンデュ

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てのせる。



2 好みの野菜200g(下記参照)を切る。(にんじん…1㎝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 金属製のザルに**1**、**2**、粗びきウインナー2本を入れる。
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。

おつまみ

・付属品と操作は 44 ページ参照



パパッと10分 蒸し

スパイシーソーセージ

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。



サッと8分 焼き

ささ身の明太マヨ焼き

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。



サッと8分 焼き

砂肝のホイル焼き

1 砂肝200gは白い筋(薄皮)をそぎ取り、砂肝に切り込みを入れる。サラダ油小さじ2、塩・こしょう各少々を入れて混ぜる。

2 アルミホイルで型を作り、1を入れる。

3 加熱後、斜め切りにした青ねぎを加えて混ぜ、好みでレモン汁をかける。



サッと8分 焼き

シーフードのチリソースあえ

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 ボウルに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 アルミホイルでアミの大きさに合わせて型を作り、2を広げて入れる。



サッと8分 焼き

えびのグリル

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、アミに並べる。



※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・ブラックペッパー・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。



サッと8分 焼き

いかのマヨみそ焼き

1 いか1杯(250g)は内臓を抜いて水洗いし、胴体は8㎜幅に切る。足は食べやすい大きさに切る。



2 ボウルに1、長ねぎ(粗みじん切り)10㎝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。



サッと8分 焼き

えびのベーコン巻き

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、アミの中央に寄せて並べる。

3 加熱後、レモン汁適量をかける。



サッと8分 焼き 弱め

じゃがいものガレット風

1 じゃがいも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 1と青ねぎ3本(小口切り)を混ぜ合わせ、クッキングシートを敷いたアミに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。

3 スタート後、30秒以内に弱めを押す。



サッと8分 焼き 弱め

はんぺんのマヨネーズ焼き

1 ボウルに青ねぎ1本(小口切り)、マヨネーズ大さじ2、しょうゆ小さじ1/3を合わせて混ぜる。

2 はんぺん大判1枚(110g)の表面に十文字に切り込みを入れ、アミにのせて1をぬる。

3 スタート後、30秒以内に弱めを押す。



サッと8分 焼き 弱め

オイルサーディンのパン粉焼き

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にんにく1かけ(薄切り)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 2をアミ1枚の中央にのせる。スタート後、30秒以内に弱めを押す。

※表示部にはアミを2枚を2段に重ねる表示ですが、このメニューは1段で加熱します。

※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。



サッと8分 焼き

しいたけのキムチチーズ焼き

1 生しいたけ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。



サッと8分 焼き 弱め

ひと口ウインナーロール

1 食パン(サンドイッチ用)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本を等間隔に刺してとめ、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アミに、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秒以内に弱めを押す。

小腹がすいたときに・おやつ

・付属品と操作は 44 ページ参照



パパッと10分 焼き 弱め

ホットサンドイッチ



1 食パン(８～10枚切り)2枚でスライスチーズ2枚、ハム1枚をはさみ、写真のようにフチをお箸などで押さえて閉じる。同じようにして、もう1個作る。
※フチをしっかり閉じないと、加熱中に開いてくる場合があります。
2 スタート後、30秒以内に弱め を押す。



パパッと10分 焼き 弱め

ツナマヨネーズおにぎり

1 ごはん300gを4等分し、おにぎりをを作る。しょうゆ適量をまぶす。
2 ツナ(缶詰)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、青ねぎ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秒以内に弱め を押す。



パパッと10分 焼き 弱め

ゆずみそ焼きおにぎり

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秒以内に弱め を押す。



パパッと10分 焼き

焼きりんごのアイス添え



1 りんご1/2個は皮つきのまま厚さ5㎜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。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。
3 クッキングシートにスライスアーモンド10gを広げる。
4 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。



パパッと10分 焼き

パパッとラザニア



1 アミ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。



パパッと10分 焼き 弱め

フレンチトースト



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アミに**2**を並べる。
4 スタート後、30秒以内に弱め を押す。



パパッと10分 焼き

牛むすび

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、下味を付ける。
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。



パパッと10分 焼き

おさつスティック

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。



サッと8分 焼き 弱め

納豆いなり



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秒以内に弱め を押す。



パパッと10分 蒸し

おやつバーガー



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。アミ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、アミにのせる。
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。

あぶり豊潤焼き
（あぶり＋低温調理）

あぶり焼きで表面を焼き固め、その後低温でじっくり加熱。
表面は、こんがり 中は、しっとりジューシーな仕上がり！


ハンバーグ（網焼きハンバーグ）


ミートローフ

ハンバーグ（網焼きハンバーグ）

目安時間／約20分

材料（4人分）　約308kcal　塩分1.3g

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

*2人分も自動でできます。

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

レンジ » 600W | 2分～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。（水位1以上）
4 パン粉は牛乳で湿らせておく。
5 ボウルに合びき肉と塩を入れて粘りがでるまでしっかり練り混ぜてから、**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の平らな丸型にととのえる。
※生地をたたいて空気を抜くのは、焼いた時の割れを防ぐためです。
7 角皿の中央にアミをのせ、**6**の生地を並べて、**上段**に入れる。



お料理選択 » ヘルシオおすすめ » こだわり火加減 » あぶり豊潤焼き（あぶり＋低温調理） » ハンバーグ（網焼きハンバーグ） » 分量選択 » スタート

ミートローフ

目安時間／約1時間5分

材料（4人分）　約413kcal　塩分2.1g

- 玉ねぎ（みじん切り）……1個（200g）
- バター……20g
- 食パン（6枚切り）……1枚
- 牛乳……大さじ4
- 合びき肉……500g
- 塩……小さじ1
- A［溶き卵……M1個分／トマトケチャップ……大さじ1／こしょう、ナツメグ……各少々］
- アスパラガス……4本

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）

レンジ » 600W | 2分30秒～3分 » 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。（水位1以上）
4 食パンは細かくちぎって牛乳で湿らせておく。
5 ボウルに合びき肉と塩を入れて粘りがでるまでしっかり練り混ぜてから、**2**と**4**、**A**を加えて混ぜる。
6 生地をラップの上に長方形に伸ばし、アスパラガスを並べて巻く。ラップの両端をねじって空気を抜き、直径5cmの棒状に形をととのえる。
7 角皿にアルミホイルのふちを少したてて敷き、**6**のラップを取って中央にのせ、**上段**に入れる。



お料理選択 » ヘルシオおすすめ » こだわり火加減 » あぶり豊潤焼き（あぶり＋低温調理） » ミートローフ » スタート

ハンバーグ・ミートローフ生地のポイント

●ひき肉と塩を粘りがでるまでよく練り混ぜてから他の材料を加えましょう。
最初の練り混ぜが不足すると、焼いたときに割れやすくなります。

●手早く、しっかり混ぜましょう
時間をかけると手の温度で生地温度が上がり、脂が溶け出しやすくなります。肉は混ぜる直前まで冷蔵室に入れておいたり、手で混ぜる代わりにスプーンなどを使ってもよいでしょう。



※ お料理選択 » メニュー検索 » カテゴリーから探す » あぶり焼き 焼き物・ノンフライ からも選べます。



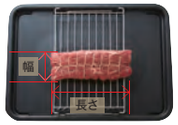
ローストビーフ

材料（6人分）　約140kcal　塩分1.1g

牛赤身肉（かたまり・厚み6㎝以下のもの）……600g
塩……6g（肉の重量の1%程度）
ブラックペッパー……適量
たこ糸

＊350~800gまで自動でできます。
肉の厚みや幅により、仕上がり調節が必要です。

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）
2 牛肉にたこ糸を巻きつけてしばり、厚みが6㎝以下、幅が9㎝以下になるよう形をととのえる。表面に塩・ブラックペッパーをすりこみ、10分程度おく。
※成形後のサイズにより仕上がり調節が必要です（下記ポイント参照）



3 角皿の中央にアミをのせて、肉を中央にのせ、**上段**に入れる。
（肉が長い場合は、アミを2枚使います。）

お料理選択 » ヘルシオおすすめ » こだわり火加減 » あぶり豊潤焼き（あぶり+低温調理） » ローストビーフ » スタート

4 加熱後、室温で1時間程度休ませてから、たこ糸を取り、好みの厚さに切る。

ローストビーフおすすめソース！

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

ハニーマスタードソース
マヨネーズ大さじ3、粒マスタード大さじ1、はちみつ小さじ1、塩・こしょう各適量を混ぜ合わせる。
※刻んだエストラゴンの酢漬けを入れても良いでしょう。

バルサミコソース
バルサミコ酢大さじ3、しょうゆ・赤ワイン・みりん・砂糖各大さじ1、にんにく（すりおろす）ひとかけを小鍋に入れ、煮詰める。

わさびじょうゆソース
しょうゆ・酒各大さじ1、みりん大さじ2、練りわさび適量を小鍋に入れて煮詰め、水溶き片栗粉適量を加えてひと煮立ちさせる。
お好みでレモン汁少々を加える。



ローストポーク

材料（6人分）　約254kcal　塩分1.1g

豚肩ロース肉（かたまり・厚み6㎝以下のもの）……600g
塩……6g（肉の重量の1%程度）
こしょう……小さじ1/2
たこ糸

＊350g~600gまで自動でできます。
450g以下は、スタート後30秒以内に 弱め を押す
（目安時間は約1時間35分です）

1 水タンクに水を入れる。（水位2）
2 豚肉にたこ糸を巻きつけてしばり、厚みが6㎝以下になるよう形をととのえる。表面に塩・こしょうをすりこみ、10分程度おく。
3 角皿の中央にアミをのせて、肉を中央にのせ、**上段**に入れる。（肉が長い場合は、アミを2枚使います）

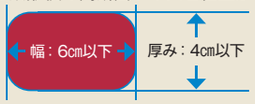
お料理選択 » ヘルシオおすすめ » こだわり火加減 » あぶり豊潤焼き（あぶり+低温調理） » ローストポーク » スタート

4 加熱後、粗熱が取れるまで室温で休ませ、たこ糸を取り、好みの厚さに切る。
※写真は、パイナップルソースを添えています。

ローストビーフ、ローストポークのポイント

●肉は直前まで冷蔵室に入れておいたものをご使用ください。
●肉はたこ糸でしばって形をととのえることで、仕上がりが安定します。

〈ローストビーフ〉
●成形後の肉断面サイズと仕上がり調節について



細長い肉など、成形後の厚みが4㎝以下で幅が6㎝以下になる場合は、スタート後、弱め を押します。

●加熱後熱いうちに肉を切ると、肉汁が多くでるため、室温で1時間程度休ませてから切りましょう。

〈ローストポーク〉
●表面をあぶり調理した後、温度を下げ、低温で加熱をしているため断面がピンク色に仕上がることがあります。



あぶりサラダチキン

材料（4人分）　約161kcal　塩分1.6g

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

＊鶏むね肉2枚も自動でできます。

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

お料理選択 » ヘルシオおすすめ » こだわり火加減 » あぶり豊潤焼き（あぶり+低温調理） » あぶりサラダチキン » 分量選択 » スタート

4 加熱後、粗熱がとれるまで室温で休ませてから、好みの厚さに切る。

《ハーブ味》

材料表の**A**を以下に代える。

塩……小さじ1/2　オリーブオイル……大さじ1
ハーブミックス……小さじ1~2

＊塩とハーブミックスの代わりに市販のハーブソルトを使用する場合は、塩分を肉の重量の0.9%程度になるようにします。



あぶり鶏ハムロール

材料（8人分）　約148kcal　塩分0.8g

鶏むね肉……2枚（600g）
塩……小さじ1
こしょう……少々
酒……大さじ2

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）
2 鶏むね肉を皮と反対側から切り開き、厚みをそろえ、一枚の皮ははがす。両面に塩・こしょうをまんべんなくふりかける。
3 **2**の2枚を皮が外側になるようにのの字に組み合わせて形をととのえ、たこ糸を巻きつけてしばる。ビニール袋に酒と鶏肉を加えてもみこみ、冷蔵室で10分以上漬けこむ。
4 角皿の中央にアミをのせて、皮を上にして、中央にのせ、**上段**に入れる。

お料理選択 » ヘルシオおすすめ » こだわり火加減 » あぶり豊潤焼き（あぶり+低温調理） » あぶり鶏ハムロール » スタート

5 加熱後、粗熱がとれるまで室温で休ませてから、好みの厚さに切る。

※64~65ページのメニューは、お料理選択 » メニュー検索 » カテゴリーから探す » あぶり焼き 焼き物・ノンフライ からも選べます。



あぶり豚バラ低温ロースト

材料（4人分）　約338kcal　塩分1.1g

- 豚バラ肉（かたまり）……350g
- 塩……4g（肉の重量の1.2%程度）
- 粗びきブラックペッパー……小さじ1/4

＊350～500gまで自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）
2 豚肉に塩・粗びきブラックペッパーをすりこみ、10分程度おく。
3 角皿の中央にアミをのせて、肉の脂身を上にして、中央にのせ、**上段**に入れる。（肉が長い場合は、アミを2枚使います。）

お料理選択 » ヘルシオおすすめ » こだわり火加減 » あぶり豊潤焼き（あぶり+低温調理） » あぶり豚バラ低温ロースト » スタート



あぶり豚ヒレハム

材料（4人分）　約147kcal　塩分1.1g

- 豚ヒレ肉（かたまり）……400g
- 塩……4g（肉の重量の1%程度）
- こしょう……小さじ1/4
- オリーブオイル……大さじ1強

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）
2 豚肉に塩・こしょうをすりこむ。ビニール袋にオリーブオイルと豚肉を入れてもみこみ、袋の口を結んで、冷蔵室で30分以上おく。

<ポイント>

冷蔵室で1晩おくと、よりしっとりとした仕上がりになります。

3 角皿の中央にアミをのせて、肉を中央にのせ、肉の形をととのえ、**上段**に入れる。（肉が長い場合は、アミを2枚使います。）

お料理選択 » ヘルシオおすすめ » こだわり火加減 » あぶり豊潤焼き（あぶり+低温調理） » あぶり豚ヒレハム » スタート

あぶり豚バラ低温ロースト、あぶり豚ヒレハムのポイント

●肉は直前まで冷蔵室に入れておいたものをご使用ください。

※ お料理選択 » メニュー検索 » カテゴリーから探す » あぶり焼き 焼き物・ノンフライ からも選べます。

あぶり焼き

天面からの強い火力の吹き出しで、表面をこんがり焼き上げ！
魚のたたきから肉料理、田楽などあぶりメニューが楽しめます。



あぶりポークステーキ

材料（2人分）　約395kcal　塩分1.6g

- 豚ロース肉（厚さ1.5cmのもの）……2枚（1枚150g）
- 塩……小さじ1/3
- こしょう、薄力粉……各適量

肉の厚みが1cm位の場合は、弱め を押します。

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）
2 豚肉は、脂身と赤身の境の部分に数か所切り目を入れて筋切りをする。両面に塩・こしょうをふり、薄力粉をまぶす。
3 角皿の中央にアミ2枚を2段に重ねてのせる。アミに油をぬり、中央に豚肉をのせ、**上段**に入れる。

お料理選択 » ヘルシオおすすめ » こだわり火加減 » あぶり焼き » あぶりポークステーキ » スタート



あぶりスペアリブ

材料（2人分）　約380kcal　塩分1.6g

- 豚肉スペアリブ（10cm長さのもの）……300g
- 塩……小さじ1/2
- こしょう……小さじ1

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）
2 スペアリブに塩・こしょうをすりこむ。
3 角皿の中央にアミをのせて、中央にスペアリブをのせ、**上段**に入れる。

お料理選択 » ヘルシオおすすめ » こだわり火加減 » あぶり焼き » あぶりスペアリブ » スタート

あぶり焼きメニューのポイント

●魚のたたき、ビーフステーキは、表面をあぶり、食品の中心までは火を通さない加熱となります。食材は刺身用など生食可能な新鮮なものをご使用ください。
●アミ2枚を2段にして重ね、食材はアミの中央寄り（右写真、黄色線参照）に寄せて並べます。メニューによってはアミ1枚で調理するメニューもあります。



●2枚重ねたアミの間に食材をのせて、2段にして加熱することはできません。
●角皿にアルミホイルやクッキングシートなどを敷くと調理後のお手入れが楽です。
●食材の厚み、形状、加熱前の温度によって焼き色や焼き加減が変わります。加熱終了後、すぐに取り出してください。
また、裏面の焼き色が表面に比べて薄く焼き上がります。
お好みにより裏返して様子を見ながら加熱を延長してください。

※ お料理選択 » メニュー検索 » カテゴリーから探す » あぶり焼き 焼き物・ノンフライ からも選べます。



あぶりビーフステーキ

材料（2人分）　約417kcal　塩分0.1g

牛ステーキ用（ロース、肩ロースなど厚み1～1.5㎝未満のもの）……2枚（120～140g/枚）
塩、粗びきブラックペッパー……各適量

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）
2 牛肉は、表面の水分をキッチンペーパーなどでよくふき取り、塩・粗びきブラックペッパーをしっかりふる。



3 角皿の中央にアミ2枚を2段に重ねてのせる。中央に牛肉をのせ、**上段**に入れる。

お料理選択 » ヘルシオおすすめ » こだわり火加減 » あぶり焼き » あぶりビーフステーキ » スタート

［手動でするときは：あぶり焼き・焼き色エリア標準で7～8分］



あぶり厚切りビーフステーキ

材料（2人分）　約309kcal　塩分0.1g

牛ステーキ用（ランプ、もも、肩ロースなど厚み1.5～2㎝のもの）……2枚（100～120g/枚）
塩、粗びきブラックペッパー……各適量

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）
2 牛肉は、表面の水分をキッチンペーパーなどでよくふき取り、塩・粗びきブラックペッパーをしっかりふる。
3 角皿の中央にアミ2枚を2段に重ねてのせる。中央に牛肉をのせ、**上段**に入れる。

お料理選択 » ヘルシオおすすめ » こだわり火加減 » あぶり焼き » あぶり厚切りビーフステーキ » スタート

［手動でするときは：あぶり焼き・焼き色エリア標準で10～11分］

あぶりビーフステーキ、あぶり厚切りビーフステーキのポイント

●肉は、調理する直前まで冷蔵室に入れていたものをご使用ください。予め室温に出しておく必要はありません。
●塩加減はお好みですが、肉の重量に対して1%程度の塩を両面にふるとしっかりした塩味がつきます。
●肉の厚み、形状、加熱前の温度によって焼き加減が変わります。また裏面の焼き色が表面に比べ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、様子を見ながら加熱を延長してください。（延長をすると中心まで火が通りやすくなりますので、ご注意ください）

※お料理選択 » メニュー検索 » カテゴリーから探す » あぶり焼き 焼き物・ノンフライ からも選べます。



かつおのたたき

材料（2人分）　約171kcal　塩分0.2g

かつお（刺身用・厚み4㎝以上のもの）※……1さく（250～300g）
塩……適量
酒……適量
薬味
　にんにく、しょうが、青ねぎなど……各適量

※サイズの小さなさく（厚み約3㎝）でもできます。焼きかたは下記を参照。
※かつおの他、ヨコワ（またはメジともいう）などでもできます。

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）
2 かつおの表面に塩をふって、冷蔵室で約30分冷やす。
3 **2**の表面の水気をキッチンペーパーなどでよくふき取る。
4 角皿の中央にアミ2枚を2段に重ねてのせる。アミに油をぬり、中央にかつおをのせて上面に酒をふりかけ、**上段**に入れる。



※置きかたについては下記ポイントを参照。

お料理選択 » ヘルシオおすすめ » こだわり火加減 » あぶり焼き » かつおのたたき » スタート

［手動でするときは：あぶり焼き・焼き色エリアスポットで約6分］

5 加熱後、好みの厚さに切り、薬味を添える。

＜厚み約3㎝のさくの場合＞

角皿を2枚重ねて使います（アミも2段に重ねます）。重ねた角皿を**上段**に入れ、スタート後30秒以内に 弱め を押します。（目安時間は約5分です）

魚の置きかたは、下記ポイント参照。



サーモンのたたき

材料（2人分）　約288kcal　塩分1.6g

サーモン（刺身用・背側で厚みが2㎝以上のもの）※……1さく（160～200g）
酒……適量
A
　白ねぎ（みじん切り）……30g
　酢……大さじ2
　ごま油……大さじ1
　砂糖……小さじ2
　塩……小さじ1/2

※厚みの薄い腹側のさくでは、うまく仕上がりません。

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）
2 サーモンは、表面の水気をキッチンペーパーなどでよくふき取る。
3 角皿の中央にアミ2枚を2段に重ねてのせる。アミに油をぬり、中央にサーモンをのせて上面に酒をふりかけ、**上段**に入れる。



※置きかたについては下記ポイントを参照。

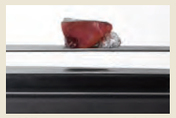
お料理選択 » ヘルシオおすすめ » こだわり火加減 » あぶり焼き » サーモンのたたき » スタート

［手動でするときは：あぶり焼き・焼き色エリアスポットで約6分］

4 加熱後、ラップに包み、冷蔵室で充分冷やす。
5 好みの厚さに切り、混ぜ合わせた**A**をかける。
※あぶり面の身がくずれやすいので、ラップに包んだまま切ってもよいでしょう。

かつおのたたき、サーモンのたたきのポイント

●置きかた
　魚の表面が水平になるようにアルミホイルを丸めたものを横に置いて固定すると、表面がきれいに焼けます。
　アルミホイルは、アミに差し込むと安定します。



（横から見た写真）

●魚は調理する直前まで冷蔵室に入れていたものをご使用ください。
●かつおは、腹側の身の薄い部分には火が通ります。また、加熱前に血合いをきれいに切り取ると、生臭さを感じにくくなります。
●魚の形状、厚み、加熱前の温度などによって焼き色や焼き加減が変わります。焼き色が薄い場合は、お好みにより様子を見ながら加熱を延長してください。（延長すると中心まで火が通りやすくなりますので、ご注意ください）

※お料理選択 » メニュー検索 » カテゴリーから探す » あぶり焼き 焼き物・ノンフライ からも選べます。



いかのあぶり

材料（2人分）　約83kcal　塩分0.8g

- するめいか……1杯（250g）
- 塩……適量

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）
2 いかは内臓を抜いて水洗いする。足は2、3本ずつに切り分ける。胴は表面に切りこみを入れる。
3 いかの表面の水気をキッチンペーパーなどでよくふき取っておく。
4 角皿の中央にアミ2枚を2段に重ねてのせる。中央にいかと足をのせ、塩をふり、**上段**に入れる。

お料理選択 » ヘルシオおすすめ » こだわり火加減 » あぶり焼き » いかのあぶり » スタート

［手動でするときは：あぶり焼き・焼き色エリア広めで約8分］

<ポイント>

しょうゆやみりんなどの調味料に漬けこんだものは焦げやすくなるため、たれは加熱後かけてください。



ほたて貝のあぶり

材料（2人分）　約54kcal　塩分0.6g

- ほたて貝（殻つき）……2個（150g/個）
- バター、しょうゆ……各適量

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）
2 ほたては下の貝殻（平らな貝殻）にそって洋食用ナイフを差しこむ。小刻みにナイフを動かし、貝柱と貝殻を切り離す。残ったもう片方の貝殻を下にして持ち、同じようにナイフを動かして貝柱を貝殻から切り離す。
3 ほたての表面の水気をキッチンペーパーなどでよくふきとって、丸みのある貝殻の上にのせ、小さく切ったバターを散らす。
4 角皿の中央にアミ2枚を2段に重ねてのせる。中央にほたて貝をのせ、**上段**に入れる。



お料理選択 » ヘルシオおすすめ » こだわり火加減 » あぶり焼き » ほたて貝のあぶり » スタート

［手動でするときは：あぶり焼き・焼き色エリア広めで約12分］

<ポイント>

加熱後、貝の中に汁気がたまるため、貝殻が傾いている場合は、丸めたアルミホイルを貝殻の下に入れ、水平になるよう固定するとよいでしょう。

5 加熱後、お好みでしょうゆをかける。

※ お料理選択 » メニュー検索 » カテゴリーから探す » あぶり焼き 焼き物・ノンフライ からも選べます。



みりん干しのあぶり

材料（4人分）　約161kcal　塩分1.6g

- みりん干し（ししゃも、ままかりなど）……4〜6枚（1枚約10g）

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）
2 角皿の中央にアミ2枚を2段に重ねてのせる。中央にみりん干しをのせ、**上段**に入れる。



お料理選択 » ヘルシオおすすめ » こだわり火加減 » あぶり焼き » みりん干しのあぶり » スタート

［手動でするときは：あぶり焼き・焼き色エリア広めで約5分］

＜あじやさんまなど、大きめのみりん干し（1枚約40g）の場合＞
スタート後30秒以内に 強め を押します。（目安時間　約7分）



田楽

材料（2人分）　約5kcal　塩分0.3g

- こんにゃく……1枚（200g）
- 塩……適量
- 市販の田楽みそ、ごま……各適量

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）
2 こんにゃくは2㎝幅程度に切り、塩をふってもみ、湯通ししておく。
3 2の水気をキッチンペーパーなどでよくふき取り、田楽みそをぬり、ごまをのせる。
4 角皿の中央にアミ2枚を2段に重ねてのせる。中央にこんにゃくをのせ、**上段**に入れる。



お料理選択 » ヘルシオおすすめ » こだわり火加減 » あぶり焼き » 田楽 » スタート

［手動でするときは：あぶり焼き・焼き色エリアスポットで約5分］

※田楽みその種類により、加熱中みそが流れ落ちる場合があります。



厚揚げステーキ

材料（2人分）　約150kcal　塩分0.0g

- 厚揚げ……2枚（100g/枚）
- 薬味
  - 青ねぎ（小口切り）、大根（おろす）など……各適量

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）
2 厚揚げは、湯通しし、表面の水気をキッチンペーパーなどでよくふきとっておく。
3 角皿の中央にアミ2枚を2段に重ねてのせる。中央に厚揚げをのせ、**上段**に入れる。



お料理選択 » ヘルシオおすすめ » こだわり火加減 » あぶり焼き » 厚揚げステーキ » スタート

［手動でするときは：あぶり焼き・焼き色エリア広めで約12分］

4 加熱後、薬味を添える。

※ お料理選択 » メニュー検索 » カテゴリーから探す » あぶり焼き 焼き物・ノンフライ からも選べます。

焼き物



鶏の照り焼き

材料（4人分）　約258kcal＊　塩分1.4g
- 鶏もも肉……2枚（500g）
- たれ
  - しょうゆ……大さじ2
  - みりん……大さじ1
  - 酒……小さじ2
  - 砂糖……小さじ1

＊2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）
2 鶏肉は皮にフォークで穴を開け、身の厚いところを切り開き、1枚をそれぞれ半分に切る。
3 ビニール袋にたれと鶏肉を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら約30分漬けこむ。
4 角皿の中央にアミをのせて、鶏肉の皮を上にして中央寄りにのせ、**上段**に入れる。

お料理選択 » メニュー検索 » カテゴリーから探す » あぶり焼き 焼き物・ノンフライ » 鶏の照り焼き » 分量選択 » スタート

手動でするときは：**下段**に入れ、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。

下処理までして冷凍した鶏の照り焼きを解凍せずに焼けます

たれに約30分漬けこむ手順まで済ませ、間隔をあけて冷凍保存袋に平らに入れて冷凍します。
凍っていない食材を加熱するときと同じように準備し、**上段**に入れ、まかせて調理 **網焼き・揚げる** で加熱します。

同じ操作でできるメニュー



ピリ辛チキン

※詳しいレシピは「ヘルシオレシピ」（裏表紙）参照



チキンステーキ

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、ブラックペッパー……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
  - ブラックペッパー……少々

＊2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）
2 鶏肉は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約30分漬けこむ。パプリカは種を取って8等分に切る。
4 角皿にアミをのせて、**3**の肉を皮を上にしてアミの中央寄りにのせ、塩・ブラックペッパーをふる。パプリカを肉の両端にのせ、**上段**に入れる。

お料理選択 » メニュー検索 » カテゴリーから探す » あぶり焼き 焼き物・ノンフライ » チキンステーキ » 分量選択 » スタート

手動でするときは：**下段**に入れ、ウォーターグリル・予熱なしで19～23分（2人分は17～21分）
※自動加熱とは棚位置が異なります。



鶏のもも焼き

材料（4人分）　約282kcal＊　塩分2.1g
- 鶏骨つきもも肉……4本（1本200g）
- 塩……小さじ1 1/3
- こしょう……小さじ1

＊2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）
2 鶏肉は皮にフォークで穴を開け、裏から骨に添って肉を切り開き、塩・こしょうをする。



3 角皿の中央にアミをのせて、鶏肉の皮を上にしてのせ、**上段**に入れる。

お料理選択 » メニュー検索 » カテゴリーから探す » あぶり焼き 焼き物・ノンフライ » 鶏のもも焼き » 分量選択 » スタート

手動でするときは：**下段**に入れ、ウォーターグリル・予熱なしで27～31分（2人分は25～29分）
※自動加熱とは棚位置が異なります。

同じ操作でできるメニュー



鶏のもも焼き（レモンガーリック）



鶏のもも焼き（オレンジソース）

※詳しいレシピは「ヘルシオレシピ」（裏表紙）参照



スペアリブ

材料（4人分）　約329kcal＊　塩分1.6g
- 豚肉スペアリブ（10cm長さのもの）…600g
- たれ
  - しょうゆ……大さじ2
  - 酒……大さじ1 1/2
  - トマトケチャップ……大さじ1
  - 砂糖、サラダ油……各大さじ1/2
  - 玉ねぎ（すりおろす）……1/4個（50g）
  - にんにく（すりおろす）……1/2かけ
  - しょうが（すりおろす）……10g

＊2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）
2 ビニール袋にスペアリブとたれを入れて、袋の口を結んで約30分漬けこむ。
3 角皿の中央にアミをのせて、汁気をきった**2**を中央寄りに並べ、**上段**に入れる。

お料理選択 » メニュー検索 » カテゴリーから探す » あぶり焼き 焼き物・ノンフライ » スペアリブ » 分量選択 » スタート

手動でするときは：**下段**に入れ、ウォーターオーブン・予熱なし1段の190℃で24～26分（2人分は19～23分）
※自動加熱とは棚位置が異なります。

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



ポークステーキ&焼き野菜

材料（4人分）　約434kcal＊　塩分1.6g
- 豚ロース肉（厚さ1.5cmのもの）……4枚（1枚150g）
- A
  - 塩……小さじ1
  - ハーブミックス……小さじ2
  - オリーブオイル……大さじ1
- かぼちゃ……50g
- にんじん……50g
- しめじ……50g
- アルミホイル

肉の厚みが1cm位の場合は、**弱め**を押します。

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）
2 豚肉の赤身と脂身の間の筋に、数ヶ所切りこみを入れる。
3 ビニール袋に**A**を入れて混ぜ合わせ、**2**を加えて、よくもみこむ。
4 かぼちゃは厚さ1cmに切り、にんじんは7～8mmに切る。しめじは小房に分けてアルミホイルで包む。
5 角皿にアミをのせ、**3**の肉を中央寄りにのせ、空いたスペースに野菜とホイル包みを並べて、**上段**に入れる。



まかせて調理 **網焼き 揚げる** » スタート

手動でするときは：**下段**に入れ、ウォーターグリル・予熱なしで21～25分
※自動加熱とは棚位置が異なります。



焼き豚

材料（6人分）　約292kcal　塩分2.9g

- 豚肩ロース肉（かたまり）……600g
- 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。（水位1以上）
2 豚肉にたこ糸を巻きつけてしばり、厚みが6cm以下になるよう形をととのえる。
3 ビニール袋にたれと**2**を入れて空気を抜き、袋の口を閉めて冷蔵室で2～3時間漬けこむ。
4 角皿の中央にアミをのせて、余分なたれをふき取った肉をのせ、**下段**に入れる。
（たれは残しておく）

お料理選択 » メニュー検索 » カテゴリーから探す » あぶり焼き 焼き物・ノンフライ » 焼き豚 » スタート

手動でするときは：ウォーターオーブン・予熱なし1段の170℃で約55分。加熱後、庫内で約10分蒸らす。

5 加熱後、肉の中心部に竹串を刺して、透きとおった肉汁が出れば焼き上がり。粗熱が取れれば、たこ糸を取り、薄切りにする。
6 残しておいたたれをひと煮たちさせ、肉にかける。



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

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）
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 角皿の中央にアミをのせて、鶏肉をのせ、**下段**に入れる。

お料理選択 » メニュー検索 » カテゴリーから探す » あぶり焼き 焼き物・ノンフライ » ローストチキン » スタート

手動でするときは：ウォーターオーブン・予熱なし1段の220℃で約40分

4 加熱後、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。



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（149ページ参照）
- マカロニ（ゆでて、バター適量をからめておく）……80g
- A
  - えび（殻、尾、背ワタを取る）……200g
  - 玉ねぎ（薄切り）……1/2個（100g）
  - マッシュルーム（缶詰・スライス）……50g
  - 白ワイン……大さじ2
  - バター……20g
- 塩、こしょう……各少々
- ピザ用チーズ……80g
- パセリ（刻む）……適量

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）

レンジ » 600W | 3～4分 » スタート

2 加熱後、出た煮汁はホワイトソースに混ぜて固さを調節する。
3 水タンクに水を入れる。（水位1以上）
4 **2**にゆでたマカロニを加えて塩・こしょうをし、ホワイトソースの半量であえ、薄くバター（分量外）をぬったグラタン皿に4等分して入れる。残りのソースを4等分にかけ、ピザ用チーズを散らす。
5 角皿に**4**を並べ、**上段**に入れる。

まかせて調理 焼く » スタート

手動でするときは：**下段**に入れ、ウォーターグリル・予熱なしで約20分
※自動加熱とは棚位置が異なります。

6 加熱後、パセリを散らす。



ハンバーグ

材料（4人分）　約308kcal　塩分1.3g

- A
  - 玉ねぎ（みじん切り）……小1個（150g）
  - バター……15g
- パン粉……30g
- 牛乳……大さじ3
- 合びき肉……400g
- 塩……小さじ2/3
- B
  - 溶き卵……M1/2個分
  - こしょう、ナツメグ……各少々

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）

レンジ » 600W | 2分～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。（水位1以上）
4 パンは牛乳で湿らせておく。
5 ボウルに合びき肉と塩を入れてしっかりと練り、**2**、**4**、**B**を加えて混ぜる。
6 手にサラダ油をつけて**5**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。
7 角皿にアルミホイルを敷き、薄く油をぬる。**6**を中央寄りに並べて、中央をくぼませ、**上段**に入れる。

まかせて調理 焼く » スタート

手動でするときは：**下段**に入れ、ウォーターグリル・予熱なしで約20分
※自動加熱とは棚位置が異なります。



ごろごろ野菜焼き

材料（4人分）　（全量）約1974kcal
塩分11.2g

- 好みの野菜（じゃがいも、かぼちゃ、にんじん、玉ねぎ、パプリカ、エリンギ、ズッキーニなど）……800g（正味）
- 好みの肉（鶏もも肉、豚ロース肉など）……200g
- 塩、こしょう……各適量
- ベーコン（かたまり）、ソーセージなど……200g
- A
  - オリーブオイル……大さじ3
  - 塩……小さじ1強（7g）
  - 粗びきブラックペッパー……小さじ1/3
  - コリアンダー（粉末）……小さじ1/3

*このメニューは、食材の総重量1.5kgまで加熱できます。
*塩の分量は、食材総重量の0.6%がおすすめです。

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）
2 野菜は、大きめのひと口大に切る。肉とベーコンは、ひと口大に切る。肉は塩・こしょうで下味を付ける。
3 ボウルやビニール袋に**A**と食材を入れて全体を混ぜ、野菜などにオイルをまぶす。
4 角皿にアルミホイルを敷いて**3**を全体に広げ、**上段**に入れる。



まかせて調理 焼く » スタート » 強め ※30秒以内に押す

手動でするときは：**下段**に入れ、ウォーターグリル・予熱なしで23～28分

※表紙のように耐熱容器に入れて、焼くこともできます。スキレットや鋳物ホーロー鍋などオーブン加熱可の容器も使用できますが、食材重量と合わせて4kg以内になるようにしてください。



焼きそば

材料（4人分）　約487kcal　塩分3.9g

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

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）
2 角皿にクッキングシートを敷く。
3 **2**の角皿にめんをのせ、その上に野菜を材料表の順に広げ、粉末ソースをまんべんなく振りかけて肉を広げてのせる。
※野菜と肉は、めんの上に平たくのせてください。
※角皿にのせる順番を間違えると材料が焦げたり、うまく仕上がらないことがあります。
4 **3**を**上段**に入れる。

まかせて調理 炒める » スタート

手動でするときは：**下段**に入れ、ウォーターグリル・予熱なしで約19分
※自動加熱とは棚位置が異なります。

5 加熱後、よく混ぜる。



えびのチリソース

材料（4人分）　約125kcal　塩分1.7g

- えび（殻と背ワタを取る）……16尾（320g）
- A［酒……小さじ2／片栗粉……大さじ1 1/3］
- しめじ（小房に分ける）……1パック
- 白ねぎ（みじん切り）……1本
- B［トマトケチャップ……大さじ3／酒、しょうゆ……各大さじ1 1/2／砂糖、片栗粉……各小さじ2／ごま油……小さじ1／豆板醤（トウバンジャン）……小さじ1/2／鶏がらスープの素……小さじ1/2／水……大さじ3］

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）
2 えびと**A**をからめておく。
3 底の平らな耐熱容器にしめじ、白ねぎと**B**を加えて混ぜ、**2**をのせ、**上段**に入れる。

まかせて調理 炒める » スタート »
強め ※30秒以内に押す

手動でするときは：**下段**に入れ、ウォーターグリル・予熱なしで約20分
※自動加熱とは棚位置が異なります。

4 加熱後、よく混ぜる。



鶏肉とカシューナッツの炒め物

材料（4人分）　約313kcal　塩分1.0g

- 鶏もも肉（2cm角に切る）……400g
- 塩、こしょう……各少々
- ピーマン（2cm角に切る）……4個
- 白ねぎ（1cm幅に切る）……1本
- たけのこ（1cm角に切る）……50g
- A［オイスターソース……大さじ1／しょうゆ……小さじ1/2／しょうが（すりおろす）……1/2かけ／鶏がらスープの素……小さじ1/2／水……小さじ4／片栗粉……大さじ1］
- カシューナッツ……60g
- クッキングシート

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）
2 鶏肉に塩・こしょうする。
3 **2**、野菜、**A**をよく混ぜ合わせてクッキングシートを敷いた角皿に重ならないように広げ、カシューナッツを散らし、**上段**に入れる。

まかせて調理 炒める » スタート

手動でするときは：**下段**に入れ、ウォーターグリル・予熱なしで約16分
※自動加熱とは棚位置が異なります。

4 加熱後、よく混ぜる。



焼き野菜

材料（4人分）　約100kcal　塩分0.8g

- にんじん……1本（200g）
- ズッキーニ……1本（150g）
- 大根……300g
- エリンギ……1パック（100g）
- ラディッシュ……8個
- にんにく……ひとかけ
- A［コリアンダー（粉末）……小さじ1/3／ブラックペッパー（粗びき）……小さじ1/3／オリーブオイル……大さじ2／塩……小さじ1/2／ローリエ……1枚］

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）
2 にんじん、ズッキーニ、大根は長さ4～5cmに切り、縦に8等分に切る。エリンギは、長いものは半分の長さに切ってから縦に4等分に切る。ラディッシュは、葉を少し残して半分に切り、にんにくは薄切りにする。
3 ボウルに**2**、**A**を入れて全体を混ぜ、野菜にオイルをまぶす。
4 予熱する（付属品・食品は入れません）。

予熱目安時間　約10分

お料理選択 » メニュー検索 » カテゴリーから探す » あぶり焼き 焼き物・ノンフライ » 焼き野菜 » 分量選択 » スタート

5 角皿にアルミホイルを敷き、**3**を全体に広げ入れる。
6 予熱が完了すれば、**5**を**下段**に入れ、**スタート**を押す。

手動でするときは：ウォーターグリル・予熱ありで約10分（2人分は約8分）

<アドバイス>

盛りつけ後、レモンの皮のすりおろしたものをかけると風味と彩りがよくなります。



焼きかぼちゃのコロコロサラダ

材料（4人分）　約107kcal　塩分0.2g

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

*2人分も自動でできます。

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

予熱目安時間　約10分

お料理選択 » メニュー検索 » カテゴリーから探す » あぶり焼き 焼き物・ノンフライ » 焼きかぼちゃのコロコロサラダ » 分量選択 » スタート

4 予熱が完了すれば、**2**を**下段**に入れ、**スタート**を押す。

手動でするときは：ウォーターグリル・予熱ありで約9分（2人分は約5分）

5 混ぜ合わせた**A**であえ、好みの野菜と合わせる。



焼きなす

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 水タンクに水を入れる。（水位1以上）

2 なすは洗って水気をふき、竹串で数カ所穴を開ける。

3 角皿に**2**を並べ、**下段**に入れる。

お料理選択 » メニュー検索 » カテゴリーから探す » あぶり焼き 焼き物・ノンフライ » 焼きなす » スタート

手動でするときは：ウォーターグリル・予熱なしで約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。



焼きいも

材料（4人分）　約297kcal　塩分0.0g

さつまいも	4本（1本250～300g）

*1～4本まで自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）

2 さつまいもは洗って水気をふき、フォークで数カ所穴を開ける。

※皮に穴を開けると加熱で皮がはじけるのが防げます。

3 角皿に**2**を並べ、**下段**に入れる。

お料理選択 » メニュー検索 » カテゴリーから探す » あぶり焼き 焼き物・ノンフライ » 焼きいも » サイズ選択 » スタート

手動でするときは：
太さ5㎝までの場合、ウォーターグリル・予熱なしで約33分
太さ5～7㎝の場合、ウォーターオーブン・予熱なし1段の250℃で約50分

※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。



ベイクドポテト

材料（4人分）　約103kcal　塩分0.0g

じゃがいも	4個（1個150g）

*1～4個まで自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）

2 じゃがいもは洗って水気をふく。

3 角皿に**2**を並べ、**下段**に入れる。

お料理選択 » メニュー検索 » カテゴリーから探す » あぶり焼き 焼き物・ノンフライ » ベイクドポテト » スタート

手動でするときは：ウォーターグリル・予熱なしで約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。



塩ざけ・塩さば

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

塩ざけ	4切れ（1切れ80g）
（または）塩さば	4切れ（1切れ100g）

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）

※減塩しないの場合は、水は入れません。（焼き上げの目安時間は約11分）

2 角皿の中央に油をぬったアミをのせて、魚の表側を上にして並べ、**上段**に入れる。

お料理選択 » メニュー検索 » カテゴリーから探す » あぶり焼き 焼き物・ノンフライ » 塩ざけ・塩さば » 減塩選択 | 分量選択 » スタート

手動でするときは：**下段**に入れ、
減塩するの場合、ウォーターグリル・予熱なしで18～22分（2人分は17～21分）
減塩しないの場合、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。



あじの開き

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。

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）

※減塩しないの場合は、水は入れません。（焼き上げの目安時間は約10分）

2 角皿に油をぬったアミをのせて、魚の皮を上に、頭を中央に向けて並べ、尾は反りを防ぐためアミの下にくぐらせる。**上段**に入れる。



お料理選択 » メニュー検索 » カテゴリーから探す » あぶり焼き 焼き物・ノンフライ » あじの開き » 減塩選択 | 分量選択 » スタート

手動でするときは：**下段**に入れ、
減塩するの場合、ウォーターグリル・予熱なしで20～24分（2人分は17～21分）
減塩しないの場合、グリル・予熱なしで約13分（2人分は約12分）
※自動加熱とは棚位置が異なります。

同じ操作でできるメニュー



さんまの開き

※詳しいレシピは「ヘルシオレシピ」（裏表紙）参照

焼き魚のポイント

- 魚は部位や脂の乗りにより、焼き色のつきかたが異なります。
- 焼き色を追加したい時は4～5分を目安に様子を見ながら、加熱を延長してください。
- 魚の鮮度によっては、皮がはがれて焼き上がることがあります。



たいの姿焼き

材料（4人分）　約109kcal　塩分0.9g

たい……1尾（500g）
塩……適量

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）

2 たいはうろこを取ってエラといっしょに内臓を取り、水洗いして水気をふく。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。

※串で穴を開けるのは、魚が新鮮な場合、皮がむけたり、身がはじけるのを防ぐためです。

3 角皿に油をぬったアミをのせ、魚の表側を上にしてのせる。

身に塩をふり、ひれには多めに塩をして、ひれを形よく広げ背びれと胸びれにアルミホイルを巻き、**上段**に入れる。

※アルミホイルを巻くことで、ひれの焦げすぎを防ぎます。

※写真は形よく仕上げるため、頭と尾の下に、野菜の切れはしをホイルで包んだものを敷いています。

お料理選択 » メニュー検索 » カテゴリーから探す » あぶり焼き 焼き物・ノンフライ » たいの姿焼き » スタート

手動でするときは：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、18～20分
※自動加熱とは棚位置が異なり、予熱をします。



さんまの塩焼き

材料（4人分）　約326kcal　塩分2.0g

さんま……4尾（1尾150g）
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。（水位1以上）

2 さんまは両面に塩をふって約30分おき、出てきた水気をふく。

<ポイント>

・出てきた水気には、魚の臭みが含まれているので、キッチンペーパーでふき取りましょう。

・[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。

3 角皿に油をぬったアミをのせて、魚の表側を上にして並べ、**上段**に入れる。

お料理選択 » メニュー検索 » カテゴリーから探す » あぶり焼き 焼き物・ノンフライ » さんまの塩焼き » 分量選択 » 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：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。

冷凍したさんまを 解凍せず に焼けます

●冷凍の仕方（塩焼きにする場合）
塩をふって、約10分おき、いったん洗って水気をふきます。表面に吸収した塩が身にまんべんなくいきわたるようそのまま20～30分おいてから、冷凍保存袋に重ならないように平らに入れて冷凍します。
●凍っていない食材を加熱するときと同じ操作で加熱します。焼き色が薄い場合は**延長**で加熱してください。



ぶりの照り焼き

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

*2人分も自動でできます。

1 ビニール袋にたれとぶりを入れ、空気を抜いて袋の口を結ぶ。途中、2～3度上下を返しながら約30分漬けこむ。

<ポイント>

素材を漬けるときはこうするとたれがまんべんなくからみ、後始末も大変楽です。

2 角皿の中央に油をぬったアミをのせて、たれをよくからめたぶりの表側を上にして並べ、**上段**に入れる。

お料理選択 » メニュー検索 » カテゴリーから探す » あぶり焼き 焼き物・ノンフライ » ぶりの照り焼き » 分量選択 » スタート

手動でするときは：**下段**に入れ、グリル・予熱なしで15～17分（2人分は14～16分）
※自動加熱とは棚位置が異なります。



さわらのみそ漬け

材料（4人分）　約155kcal　塩分0.9g

さわらのみそ漬け……4切れ（1切れ80g）

*2人分も自動でできます。

1 角皿の中央に油をぬったアミをのせて、余分なみそをふき取ったさわらを表側を上にして並べ、**上段**に入れる。

お料理選択 » メニュー検索 » カテゴリーから探す » あぶり焼き 焼き物・ノンフライ » さわらのみそ漬け » 分量選択 » スタート

手動でするときは：**下段**に入れ、グリル・予熱なしで15～17分（2人分は14～16分）
※自動加熱とは棚位置が異なります。

同じ操作でできるメニュー



たいのみそ漬け

※詳しいレシピは「ヘルシオレシピ」（裏表紙）参照



さばの塩焼き

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。（水位1以上）

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。

3 角皿の中央に油をぬったアミをのせて、魚の表側を上にして並べ、**上段**に入れる。

お料理選択 » メニュー検索 » カテゴリーから探す » あぶり焼き 焼き物・ノンフライ » さばの塩焼き » 分量選択 » スタート

手動でするときは：**下段**に入れ、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。

ノンフライ



から揚げ（鶏もも肉）

材料（4人分）　約282kcal＊　塩分0.8g

鶏もも肉……2枚（500g）
から揚げ粉（市販のもの）……適量

＊2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）
2 鶏肉は1枚をそれぞれ8等分に切る。
※小さく切ると、焼き過ぎになります。
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 角皿にアミをのせて、**2**の肉を皮を上にして中央寄りに並べ、**上段**に入れる。
※鶏肉の余分な粉は払います。粉をつけたあとは、粉が湿らないうちに加熱してください。
※角皿にアルミホイルを敷くとお手入れが楽です。



お料理選択 » メニュー検索 » カテゴリーから探す » あぶり焼き焼き物・ノンフライ » から揚げ（鶏もも肉） » 分量選択 » スタート

手動でするときは：**下段**に入れ、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。

同じ操作でできるメニュー


から揚げ（豚肉）


チキン南蛮

※詳しいレシピは「ヘルシオレシピ」（裏表紙）参照

「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、後始末も楽です。
●酢豚に使う豚肉も油を使わずに加熱できて便利です。（85ページ参照）
●「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（84ページ参照）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、とんかつは84ページを参照し、から揚げはまかせて調理の 網焼き・揚げる で焼いてください。
●市販の冷凍調理済お弁当用フライ（すでに油で揚げたもの）などは、 **あたため・下ごしらえ・解凍 → 次へ → サックリあたため**（取扱説明書参照）が便利です。



から揚げ（手羽元）

材料（4人分）　約254kcal＊　塩分0.8g

鶏手羽元……12本（1本60g）
から揚げ粉（市販のもの）……適量

＊2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）
2 ビニール袋に、フォークで皮に穴を開けた手羽元とから揚げ粉を入れる。空気を入れて袋の口を閉じ、袋を振って粉をまぶす。
3 角皿にアミをのせて、肉を中央寄りに並べ、**上段**に入れる。

お料理選択 » メニュー検索 » カテゴリーから探す » あぶり焼き焼き物・ノンフライ » から揚げ（手羽元） » 分量選択 » スタート

手動でするときは：**下段**に入れ、ウォーターグリル・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。

市販のから揚げ粉を使わないで作るとき

材料（4人分）
鶏もも肉（1枚を8等分に切る）……2枚（500g）
（または鶏手羽元12本（1本60g））
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 鶏肉はビニール袋に**A**とともに入れてよくもみこむ。
2 **1**の鶏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。
※片栗粉をコーンスターチに代えてもよいでしょう。

＜味ちがい＞ **A** を代えれば、いろいろな味が楽しめます♪

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

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
●おろししょうが、おろしにんにく、ごま油、カレー粉……各小さじ2



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）　塩……適量
サラダ油……小さじ2

＊2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）
2 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振って、表面に油をからめる。
3 アルミホイルを敷いた角皿に**2**を重ならないように広げ、**下段**に入れる。

お料理選択 » メニュー検索 » カテゴリーから探す » あぶり焼き焼き物・ノンフライ » フライドポテト » 分量選択 » スタート

手動でするときは：ウォーターグリル・予熱なしで約25分（2人分は約23分）

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



とんかつ

材料（4人分）　約613kcal＊　塩分0.6g

こんがりパン粉
- パン粉……60g
- サラダ油……大さじ3

豚ロース肉……4枚（1枚130g）
塩、こしょう……各少々
薄力粉、溶き卵……各適量

＊2人分も自動でできます。

1 こんがりパン粉（右記）を参照してこんがりパン粉を作る。
2 豚肉は脂身と赤身の境の部分に数カ所切り目を入れて筋切りをする。

<ポイント>

筋切りをしないと、火が通るときに筋が縮んでそり返ります。

3 肉全体を肉たたきでたたき、柔らかくして、両面に塩・こしょうをふる。

<ポイント>

肉たたきがないときは、空き瓶やすりこ木などでたたくとよいでしょう。

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

お料理選択 » メニュー検索 » カテゴリーから探す » あぶり焼き 焼き物・ノンフライ » とんかつ » 分量選択 » スタート

手動でするときは：**下段**に入れ、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

材料

パン粉60gに対し、サラダ油大さじ3

＊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。

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15㎝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）

レンジ » 600W｜約1分 » スタート

※パン粉20～30gのときは約40秒にします。

2 加熱後、混ぜてから 延長 を押して約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 を押して約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。

下処理までして冷凍したとんかつを解凍せずに焼けます

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。



春巻き（豚ひき肉）

材料（4人分）　約397kcal＊　塩分0.8g

玉ねぎ……100g
ニラ……2/3束
好みのナッツ……30g
A
- 豚ひき肉……160g
- しょうゆ……大さじ1
- ごま油……小さじ2/3
- 片栗粉……大さじ2
- 塩、こしょう……各少々

春巻きの皮……8枚
薄力粉、水……各適量
サラダ油……適量

＊2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）
2 玉ねぎはみじん切り、ニラは1㎝のざく切りにする。好みのナッツは粗く刻んで、炒っておく。
3 薄力粉を同量の水で溶く。
4 **2**と**A**をよく混ぜ合わせ、8等分して春巻きの皮で包み、巻き終わりを**3**でとめる。
5 **4**の皮にハケでサラダ油をまんべんなくぬる。角皿にアミをのせて春巻きを中央寄りに並べ、**上段**に入れる。

お料理選択 » メニュー検索 » カテゴリーから探す » あぶり焼き 焼き物・ノンフライ » 春巻き（豚ひき肉） » 分量選択 » スタート

手動でするときは：**下段**に入れ、ウォーターグリル・予熱なしで16～20分（2人分は12～16分）
※自動加熱とは棚位置が異なります。

同じ操作でできるメニュー



春巻き（ツナ）

※詳しいレシピは「ヘルシオレシピ」（裏表紙）参照



酢豚

材料（4人分）　約386kcal＊　塩分2.8g

豚もも肉（かたまり）……300g
しょうゆ、みりん……各小さじ2
片栗粉……大さじ2
玉ねぎ……1個（200g）
A
- たけのこの水煮……60g
- パプリカ……1/3個（60g）
- ピーマン……2個
- パイナップル（缶詰・スライス）……2枚
- 干ししいたけ（水でもどす）2枚
- 干し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

＊2人分も自動でできます。
干ししいたけは、 下ごしらえ の 干ししいたけをもどす を使うと便利です。

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）
2 豚肉は16等分に切る。
3 ビニール袋に**2**としょうゆ、みりんを入れ、よくもみこむ。別のビニール袋に汁気をきった豚肉を入れかえ、片栗粉を加えて袋を振って粉をまぶし、余分な粉を払う。
4 角皿の中央に油をぬったアミをのせ、**3**の肉を並べる。
5 玉ねぎは12等分のくし切りにし、**A**は全てひと口大に切る。



6 底の平らな耐熱容器に**B**を入れてよく混ぜ合わせる。
※片栗粉が残っているとダマになります。
7 **5**で切った**A**を**6**に加えてもう1枚の角皿の右側にのせる。左側にアルミホイルを敷いて玉ねぎを並べる。



8 **4**を**上段**に入れ、**7**を**下段**に入れる。

お料理選択 » メニュー検索 » カテゴリーから探す » あぶり焼き 焼き物・ノンフライ » 酢豚 » 分量選択 » スタート

手動でするときは：ウォーターオーブン・予熱なし2段の250℃で約22分（2人分は約18分）

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。

低温調理

たっぷりの水蒸気を庫内に充満させ、食材に適した温度（70〜90℃）で加熱。サラダチキンやハムはしっとり、野菜はシャキッとした食感が残る仕上がりに！



サラダチキン



ロースハム

サラダチキン　目安時間／約1時間10分

材料（4人分）　約119kcal　塩分0.8g

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

＊鶏むね肉2枚も自動でできます。

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

お料理選択 » ヘルシオおすすめ » 低温調理 低温蒸し野菜 » サラダチキン » 分量選択 » スタート

手動でするときは：ソフト蒸し70℃で約1時間10分（2枚は約1時間15分）

ロースハム　目安時間／約2時間20分

材料（6人分）　約159kcal　塩分3.2g

- 豚ロース肉（かたまり）……600g
- A
  - 塩……18g(肉の重量の約3%)
  - 砂糖……3g

1 水タンクに水を入れる。（水位2）
2 豚肉にたこ糸を巻きつけてしばり、形をととのえる。**A**をすりこみ、ラップをして冷蔵室で一晩おく。
3 角皿の中央にアミをのせて、**2**の表面の水気をふき取ってのせ、**上段**に入れる。

お料理選択 » ヘルシオおすすめ » 低温調理 低温蒸し野菜 » ロースハム » スタート

手動でするときは：ソフト蒸し70℃で約2時間20分

※加熱後、庫内に水が多く溜まる場合があります。延長する場合は、つゆ受けの水を捨て、水タンクに水を追加してください。

「低温調理」について

低温調理とは、ソフト蒸し(低温スチーム)を用いた調理です。

- 食材に適した温度（70〜90℃）を維持しながら加熱し、食材の過加熱を防いでソフトに仕上げます。このメニュー集記載の分量や切りかたなどを変更すると、うまく仕上がらない場合があるため、記載内容通りに調理してください。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、延長または手動でするときはを参考に様子を見ながら加熱を追加してください。
- 低温調理のメニューは微妙な温度帯での蒸し加熱を行うため、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。
- サラダチキンやロースハムは、一般的なハム等と材料や加熱方法が異なります。保存料等も使用していませんので、長期保存はできません。保存する場合は、冷蔵室で保存の上、1〜2日以内を目安に食べ切ってください。

※ お料理選択 » メニュー検索 » カテゴリーから探す » 蒸し物・低温調理 からも選べます。



砂肝のオイル煮

材料　約1095kcal（全量）　塩分5g

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

1 水タンクに水を入れる。(水位2)
2 砂肝の下処理をする。砂肝を半分に切り、両側にある青白い部分を削ぎ落として、塩をすりこむ。
3 ジッパー付き食品保存袋に、**A**を入れ、**2**の砂肝を加えて空気を抜いてしっかり閉める。
4 角皿の中央にアミをのせて、**3**を袋ごとのせ、**上段**に入れる。
※袋の口が上向きになるようにのせます。



お料理選択 » ヘルシオおすすめ » 低温調理 低温蒸し野菜 » 砂肝のオイル煮 » スタート

手動でするときは：ソフト蒸し90℃で約40分



かきのオイル煮

材料　約576kcal（全量）　塩分4.9g

- かき……8個(120~150g)
- A
  - オイスターソース……大さじ1 1/2
  - ごま油……大さじ4
  - ローリエ……1枚
  - 赤とうがらし……1本

1 水タンクに水を入れる。(水位2)
2 かきは片栗粉で洗って、水分をしっかりふき取る。
3 ジッパー付き食品保存袋に、**A**を入れ、**2**のかきを加えて空気を抜いてしっかり閉める。
4 角皿の中央にアミをのせて、**3**を袋ごとのせ、**上段**に入れる。
※袋の口が上向きになるようにのせます。

お料理選択 » ヘルシオおすすめ » 低温調理 低温蒸し野菜 » かきのオイル煮 » スタート

手動でするときは：ソフト蒸し85℃で約23分

ジッパー付き食品保存袋について

●ポリエチレン製の耐熱温度100℃、厚さ0.06mm 以上のものをご使用ください。
●加熱の際は、庫内天面に接触しないようにしてください。

※ お料理選択 » メニュー検索 » カテゴリーから探す » 蒸し物・低温調理 からも選べます。



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

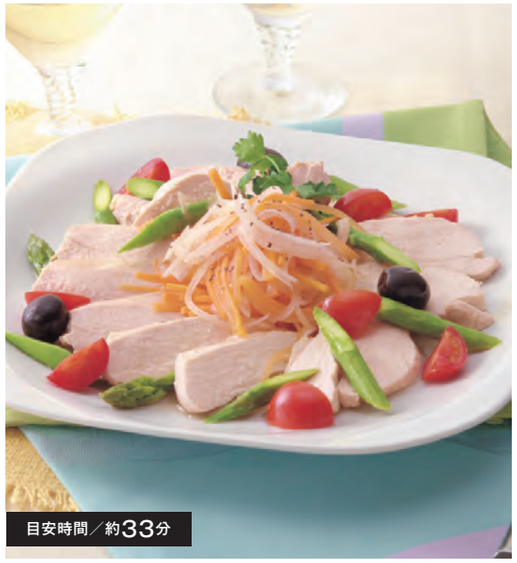
*2人分も自動でできます。

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

お料理選択 » ヘルシオおすすめ » 低温調理 低温蒸し野菜 » いかときゅうりの冷菜 » 分量選択 » スタート

手動でするときは：ソフト蒸し75℃で約16分（2人分は約15分）

4 加熱後、汁気をきって**A**であえる。
5 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の長さに切り、**4**に加えてあえ、冷蔵室で冷やす。
※プチトマトを加えてもよいでしょう。



鶏と野菜の蒸し物

材料（4人分）　約164kcal　塩分1.1g

- 鶏むね肉……1枚（300g）
- 塩……小さじ1/2
- こしょう……少々
- 玉ねぎ（薄切り）……50g
- にんじん（細切り）……60g
- アスパラガス（5cmの斜め切り）……4本
- A
  - 白ワイン……大さじ2
  - ローリエ……1枚
  - 好みのドライハーブ……小さじ1/2
  - コンソメ（顆粒）……小さじ1

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。(水位2)
2 鶏肉は半分に切って身の厚いところを切り開き、塩・こしょうをして10分おく。
3 底の平らな浅い耐熱容器に野菜を敷き、その上に鶏肉を重ならないように並べ、**A**をかける。
4 角皿に**3**をのせ、**上段**に入れる。

お料理選択 » ヘルシオおすすめ » 低温調理 低温蒸し野菜 » 鶏と野菜の蒸し物 » 分量選択 » スタート

手動でするときは：ソフト蒸し85℃で約33分（2人分は約30分）

5 加熱後、鶏肉をそぎ切りにして、野菜とともに盛りつけて蒸し汁をかける。
※好みで蒸し汁にしょうゆ、マヨネーズなどを混ぜてかけてもよいでしょう。

鶏むね肉をおいしくヘルシーに！

低温調理なら、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。

※ お料理選択 » メニュー検索 » カテゴリーから探す » 蒸し物・低温調理 からも選べます。



温泉卵

材料　約83kcal（1個）　塩分0.2g

卵（冷蔵のもの）……M4個

*2〜8個まで自動でできます。

ご注意

温泉卵の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

1 水タンクに水を入れる。(水位2)

2 角皿の中央にアミをのせて、卵を並べ、**上段**に入れる。

お料理選択 » ヘルシオおすすめ » 低温調理 低温蒸し野菜 » 温泉卵 » スタート

手動でするときは: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。

茶わん蒸しのポイント

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



茶わん蒸し

材料（4人分）　約112kcal　塩分1.7g

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

*1〜8個まで自動でできます。
干ししいたけは、下ごしらえの干ししいたけをもどすを使うと便利です。

1 水タンクに水を入れる。(水位2)

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

レンジ » 600W | 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、**上段**に入れる。
※共ブタがない場合は、アルミホイルで代用できます。

お料理選択 » ヘルシオおすすめ » 低温調理 低温蒸し野菜 » 茶わん蒸し » スタート

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

7 加熱後、みつ葉を散らす。

同じ操作でできるメニュー


茶わん蒸し（洋風）


茶わん蒸し（チーズ風味）

※詳しいレシピは「ヘルシオレシピ」(裏表紙)参照

※ お料理選択 » メニュー検索 » カテゴリーから探す » 蒸し物・低温調理 からも選べます。



ほうれん草としめじの塩麹（しおこうじ）あえ

材料（4人分）　約112kcal　塩分1.7g

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

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。(水位2)

2 角皿にアミをのせて、ほうれん草としめじをのせ、**上段**に入れる。



お料理選択 » ヘルシオおすすめ » 低温調理 低温蒸し野菜 » ほうれん草としめじの塩麹あえ » スタート

手動でするときは:ソフト蒸し80℃で約12分

3 加熱後、ほうれん草はすぐに水に取ってアク抜きをし、水気を絞って3〜4cm幅に切る。

4 **3**に**A**をあえる。

ほうれん草としめじの塩麹あえのポイント

- アミのかわりに、金属製のザルも使えます。





アスパラとえびのサラダ

材料（4人分）　約28kcal　塩分0.0g

- えび……8尾(約120g)
- アスパラガス(4等分の長さに切る)……8本

1 水タンクに水を入れる。(水位2)

2 角皿にアミをのせて、えびと金属製のザルに入れたアスパラガスをのせ、**上段**に入れる。

お料理選択 » ヘルシオおすすめ » 低温調理 低温蒸し野菜 » アスパラとえびのサラダ » スタート

手動でするときは:ソフト蒸し80℃で約15分

蒸し物



ふかしいも

材料(4人分)　約297kcal　塩分0.0g

- さつまいも……4本(1本250~300g)

*1~4本まで自動でできます。

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

お料理選択 » メニュー検索 » カテゴリーから探す » 蒸し物・低温調理 » ふかしいも » サイズ選択 » スタート

手動でするときは:蒸し物で約30分(太さ5cmまでのもの)
※太さ5~7cmのものは、蒸し物で約30分加熱後、水タンクに水を追加し(水位2)、延長で約10分加熱を追加してください。

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



ブロッコリー&アスパラのサラダ

材料(4人分)　約137kcal　塩分0.7g

- ブロッコリー……1個
- アスパラガス……12本
- 粗びきウインナー……4本
- うずら卵……4個
- ドレッシング
  - 玉ねぎ(すりおろす)……1/4個(50g)
  - ポン酢しょうゆ……大さじ4
  - オリーブオイル……大さじ1
  - 塩、こしょう……各少々

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。(水位2)
2 ブロッコリーは、小房に分け、アスパラガスは固い部分を落とす。角皿にアミをのせて材料を並べ、**上段**に入れる。

お料理選択 » メニュー検索 » カテゴリーから探す » 蒸し物・低温調理 » ブロッコリー&アスパラのサラダ » スタート

手動でするときは: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。

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。

同じ操作でできるメニュー



ミモザサラダ

※詳しいレシピは「ヘルシオレシピ」(裏表紙)参照



鶏肉とキャベツの蒸し物

材料(4人分)　約325kcal　塩分3.0g

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

*1~4人分まで自動で加熱できます。

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



まかせて調理 蒸す・ゆでる » スタート

※鶏もも肉が1枚200gより大きい場合は、スタート後30秒以内に強めを押します。

手動でするときは:蒸し物で約13分

5 加熱後、鶏肉を切って盛り付け、混ぜ合わせたたれをかける。



せいろ蒸し
(たっぷり野菜のせいろ豚しゃぶ)

材料(2人分)　約423kcal　塩分1.6g

- 豚バラ薄切り肉(半分に切る)……160g
- もやし……1/2袋(100g)
- ブロッコリー(小房に分ける)……1/2個(125g)
- えのきだけ(汚れた部分を切り落とす)……1パック(100g)
- 生しいたけ(石づきを取る)2枚
- にんじん(厚さ3㎜の薄切り)……30g
- A
  - 白ねぎ(みじん切り)……30g
  - 酢……大さじ2
  - ごま油……大さじ1
  - 砂糖……小さじ2
  - 塩……小さじ1/2

*4人分も自動でできます。
*Aの酢は、半分をレモン汁にしてもよいでしょう。

1 水タンクに水を入れる。(水位2)
2 せいろ(直径24㎝高さ8㎝)の半分にもやしを広げ、上に肉を並べ、他の野菜を残り半分に重ならないように並べる。
※加熱するときは、せいろのフタは使いません。
3 角皿にアミをのせて、**2**をのせ、**下段**に入れる。

お料理選択 » メニュー検索 » カテゴリーから探す » 蒸し物・低温調理 » せいろ蒸し » 分量選択 » スタート

手動でするときは:蒸し物で約13分(4人分は約15分)

4 加熱後、混ぜ合わせた**A**を添える。
※好みでポン酢やごまだれを添えてもよいでしょう。

せいろ蒸しのポイント

- せいろのサイズは、2人分は直径24㎝、高さ8㎝、4人分は直径27㎝、高さ8㎝のものが適しています。
- 加熱をするときは、フタは使いません。

同じ操作でできるメニュー



せいろ蒸し(海の幸)

※詳しいレシピは「ヘルシオレシピ」(裏表紙)参照



シュウマイ（手作り）

材料（4人分・20個）　約253kcal 塩分1.2g

- 豚ひき肉……300g
- 塩……小さじ1/3
- A
  - 玉ねぎ（みじん切り）……1/2個（100g）
  - 片栗粉……大さじ2
  - 砂糖、酒、しょうゆ……各大さじ1
  - 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。（水位2）
2 ボウルに豚ひき肉と塩を入れてしっかり練り、**A**を加えてよく混ぜ合わせる。
3 親指と人差し指で輪を作り、シュウマイの皮をのせて輪の中に押しこみ、具を入れるくぼみを作る。具をスプーンかナイフで皮のくぼみに押しこみ、皮の端を具にはりつけるようにして形作る。シュウマイの上部を水溶き片栗粉に軽くひたす。
4 角皿にアミをのせて、クッキングシートを敷き、**3**を並べて、**上段**に入れる。

お料理選択 » メニュー検索 » カテゴリーから探す » 蒸し物・低温調理 » シュウマイ（手作り） » スタート

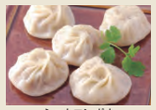
手動でするときは：蒸し物で約13分

※写真は、加熱後に刻んだ赤パプリカを飾っています。

シュウマイ（手作り）のポイント

- ●シュウマイの上部に水溶き片栗粉をつけることにより、しっとり、つややかに蒸し上がります。
- ●包み終わった生地が乾燥しないよう、加熱直前までラップをかけておくとよいでしょう。

同じ操作でできるメニュー


ショウロンポウ
小籠包


しいたけシュウマイ


肉団子のもち米蒸し

※詳しいレシピは「ヘルシオレシピ」（裏表紙）参照



たいの姿蒸し

材料（4人分）　約72kcal　塩分0.9g

- れんこだい……1尾（500g）
- A
  - 塩……小さじ1/2
  - 酒……大さじ3
- B
  - しょうが（せん切り）……10g
  - にんじん（せん切り）……15g
  - 生しいたけ（薄いそぎ切り）……1枚
- 絹さや（筋を取る）……3枚
- 塩……適量
- 片栗粉（同量の水で溶く）……小さじ1
- 青ねぎ（斜め切り）……1本

1 水タンクに水を入れる。（水位2）
2 たいはうろこを取ってエラと内臓を取り、きれいに洗って水気をきる。背びれ、腹びれの両側に切りこみを入れ、身の厚いところ、両面に切りこみを入れる。
3 底の平らな浅い耐熱容器に魚をのせて**A**をふり、**B**をのせる。絹さやの準備をしておく。
4 角皿に**3**をのせ、**上段**に入れる。

お料理選択 » メニュー検索 » カテゴリーから探す » 蒸し物・低温調理 » たいの姿蒸し » スタート

途中、報知音が鳴れば取り出して絹さやをのせ、再び**上段**に入れ、**スタート**を押す。
※加熱途中に取り出す場合は、**とりけし**は押さずに、ドアを開けて取り出してください。

手動でするときは：蒸し物で約20分。絹さやを加えて**延長**で約5分

5 加熱後、蒸し汁を鍋に移す。塩で味をととのえて煮つめ、水溶き片栗粉と青ねぎを加えてあんを作り、**4**のたいにかける。

煮物・ごはん



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）
- A
  - 水……200mL
  - 砂糖……大さじ2
  - 酒……大さじ2
  - 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。（水位2）
2 さんまは頭、尾、内臓を除いて、4㎝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 **3**にクッキングシートをバットの大きさに切って、落としブタにする。

5 角皿に**4**をのせ、**下段**に入れる。

お料理選択 » メニュー検索 » カテゴリーから探す » 煮物・ごはん » さんまの骨までやわらか煮 » スタート

※しょうがの細切りを飾ってもよいでしょう。

骨までやわらか煮のポイント

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

同じ操作でできるメニュー


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）


手羽先のやわらか煮

※詳しいレシピは「ヘルシオレシピ」（裏表紙）参照



黒豆

材料（4人分）　約471kcal　塩分2.8g　　1カップ＝200mL

- 黒豆……2カップ（280g）
- A
  - 水……4 1/2カップ
  - 砂糖……90g
  - しょうゆ……大さじ2
  - 塩……小さじ1
  - 重曹……小さじ1/3
- 砂糖……90g
- クッキングシート

1 深い耐熱容器に黒豆と**A**を入れフタをして一晩つけておく。
<ポイント>
容器は、深いふきこぼれのしにくい耐熱容器（2.5L以上）を使います。
2 水タンクに水を入れる。（水位2）
3 **1**にクッキングシートを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタ（アルミホイルなど）をする。
※アルミホイルでフタをする場合は、しっかりとかぶせます。
4 角皿に**3**をのせ、**下段**に入れる。

お料理選択 » メニュー検索 » カテゴリーから探す » 煮物・ごはん » 黒豆 » スタート

途中、報知音が鳴れば（残り時間が1時間のとき）取り出して砂糖を加えて混ぜ合わせ、落としブタとフタをして**スタート**を押す。
※容器を取り出す際は、**とりけし**は押さずに、ドアを開けて取り出してください。
※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。
※加熱中に停電などで中断したときは、手動加熱の**ウォーターオーブン・予熱なし1段の140℃**で様子を見ながら加熱してください。
5 **4**の表面に出ている豆があれば煮汁に沈めてそのまま一昼夜置き、味を含ませる。

同じ操作でできるメニュー


昆布豆

※詳しいレシピは「ヘルシオレシピ」（裏表紙）参照



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

*もち米1～3カップ分まで自動でできます。

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



3 角皿にアミをのせて、**2**をのせ、**上段**に入れる。

お料理選択 » メニュー検索 » カテゴリーから探す » 煮物・ごはん » 赤飯 » 分量選択 » スタート

［手動でするときは：蒸し物で約23分（1カップは約17分、3カップは約28分）］

※角皿を取り出す際、バットがすべりやすいので注意してください。

4 加熱後、軽く全体を混ぜ、乾いたふきんをかけて約10分蒸らす。

赤飯・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。

同じ操作でできるメニュー



山菜おこわ



里いもおこわ

※詳しいレシピは「ヘルシオレシピ」（裏表紙）参照



土鍋で炊くごはん

約151kcal（1カップの1/4量）　塩分0.0g
1カップ＝200mL

米の量	土鍋サイズと水の量		
	6号	7号	8号
1カップ（170g）	約250mL	約230mL	約210mL
2カップ（340g）	約460mL		

1 米は洗い、ザルに上げて水気をよくきってから土鍋に入れ、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。（水位1以上）
3 **1**にフタをして、角皿にのせ、**下段**に入れる。



お料理選択 » メニュー検索 » カテゴリーから探す » 煮物・ごはん » 土鍋で炊くごはん » 分量選択 » スタート

［手動でするときは：煮こみで、1カップは30～35分、2カップは40～45分。加熱後、庫内で約15分蒸らす］

4 加熱後、全体を混ぜる。
※加熱後土鍋が熱くなっていますので、ミトンなどを使って、やけどに気をつけてフタをあけてください。

土鍋で炊くごはんのポイント

●6～8号サイズの土鍋が使えます

土鍋サイズの目安			
	6号	7号	8号
口径	約15㎝	約18㎝	約22㎝
容量	約0.9L	約1.6L	約2.0L

※6号土鍋の形状によって、炊き上がり時にフタにごはんがつく場合があります。
●フタをして総重量が2.7kgまでの土鍋を使ってください。



ごはん

約151kcal（1カップの1/4量）　塩分0.0g

■レンジで加熱する場合

1カップ＝200mL

米の量	水の量	レンジ600Wのあと200W
1カップ（170g）	270mL～290mL	約4分30秒→約17分
2カップ（340g）	520mL～540mL	約8分→約27分

1 米は洗い、ザルに上げて水気をよくきってから耐熱容器に入れ、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、（右図参照）**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）



レンジ » 600W | 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

レンジ » 200W | 設定時間（上記参照） » スタート

4 加熱後、全体を混ぜ、ラップをして約10分蒸らす。

■煮こみで加熱する場合

1カップ＝200mL

米の量	水の量	設定時間
1カップ（170g）	約220mL	約30分
2カップ（340g）	約450mL	約35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ウルに入れ、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。（水位1以上）
3 **1**にアルミホイルをしっかりかぶせ、角皿にのせ、**下段**に入れる。

手動調理 » 煮こみ » 設定時間（上記参照） » スタート

4 加熱後、全体を混ぜる。
※金属製ボウルの種類等により、おこげができることがあります。

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。
（取扱説明書の使える容器・使えない容器参照）※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。



おかゆ

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）

レンジ » 500W | 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。

低カロリーメニュー



鶏のねぎみそ焼き&焼き野菜

材料（2人分）　約383kcal　塩分2.3g

鶏もも肉……1枚(250g)
A
- みそ……大さじ2
- ごま油……大さじ1
- 砂糖……小さじ1/2
- 白ねぎ（みじん切り）……大さじ1
- にんにく（みじん切り）……小さじ1/2
- 七味とうがらし……少々
- しょうが汁……少々

じゃがいも……1/2個(75g)
パプリカ（赤）……1/2個
塩、こしょう……各適量

*4人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）
2 鶏肉は皮にフォークで穴を開け、身の厚いところを切り開き、半分に切る。
3 ビニール袋にAと鶏肉を入れて袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約1時間漬けこむ。じゃがいもは、皮をむいて6等分のくし切りにし、塩・こしょうをして下味をつけておく。パプリカは8等分に切る。



4 角皿にアミをのせて、3の鶏肉のみそをかるくしごき取り、皮を上にして中央にのせる。じゃがいもとパプリカを鶏肉の両端に並べ、**上段**に入れる。

お料理選択 » ヘルシオおすすめ » 健康サポートメニュー » 低カロリーメニュー » 鶏のねぎみそ焼き&焼き野菜 » 分量選択 » スタート

［手動でするときは：ウォーターグリル・予熱なしで約14分（4人分は約16分）］



あじの辛味焼き&きのこのホイル焼き

材料（2人分）　約119kcal　塩分0.9g

あじ(3枚おろし)……4枚(1枚50g)
白ねぎ……適量
A
- しょうゆ……小さじ2
- 酒……小さじ1
- 豆板醤（トウバンジャン）……少々

しめじ……1パック(100g)
えのきだけ……1パック(100g)
だし昆布……5cm角×2枚
酒……大さじ1
大根（おろす）……200g
青ねぎ（小口切り）……2本
ポン酢しょうゆ……適量
クッキングシート

*4人分も自動でできます。
上段の角皿にクッキングシートを敷いて、あじを並べ、下段の角皿にアルミホイルに包んだきのこをのせます。

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）
2 あじは1枚を2等分する。白ねぎは4cm長さの細切りにし、水につけておく。
3 ビニール袋にAとあじを入れて袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約30分漬けこむ。
4 しめじ、えのきだけは石づきを切り落としてほぐす。
5 アルミホイルを2枚広げ、だし昆布を敷き、その上に4を2等分してのせ、酒を大さじ1/2ずつふりかけて包む。
6 角皿の左側にクッキングシートを敷き、汁気をきった3のあじをのせる。右側に5を並べ、**上段**に入れる。

お料理選択 » ヘルシオおすすめ » 健康サポートメニュー » 低カロリーメニュー » あじの辛味焼き&きのこのホイル焼き » 分量選択 » スタート

［手動でするときは：ウォーターグリル・予熱なしで約15分（4人分はウォーターオーブン・予熱なし2段の250℃で約18分）］

7 加熱後、皿に盛り、あじには水気をきった2の白ねぎ、きのこには、大根おろし、青ねぎをのせ、ポン酢しょうゆをかけていただく。

※お料理選択 » メニュー検索 » カテゴリーから探す » 健康サポートセットメニュー からも選べます。



豚ヒレのケチャップ焼き&きのこのレモンマリネ

材料（2人分）　約161kcal　塩分1.6g

豚ヒレ肉（かたまり）……160g
玉ねぎ……1/4個(50g)
アスパラガス……2本
A
- トマトケチャップ……大さじ3
- ウスターソース……大さじ1/2
- 粒マスタード……小さじ1

塩、こしょう……各少々

エリンギ……2本(100g)
しめじ……1パック(100g)
コンソメ（顆粒）……小さじ1
レモン（輪切り）……3枚
レモン汁……大さじ1

*4人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）
2 豚ヒレ肉は2等分に切り、たたいて、厚さ2cmにして塩・こしょうをする。玉ねぎは薄切りにし、アスパラガスは固い部分を落して斜め切りにする。きのこは石づきを落とし、しいたけ、エリンギは十字に4等分し、しめじはほぐす。
3 底の平らな耐熱容器（写真はホーローバットを使用）に2の豚肉と玉ねぎ、アスパラガスとAを入れて混ぜ合わせ、角皿の左側にのせる。



※加熱するときは、アルミホイルを閉じる。

4 別の耐熱容器に2のきのこをのせ、上からコンソメをふりかけてアルミホイルをかぶせる。角皿の右側にのせ、**上段**に入れる。

お料理選択 » ヘルシオおすすめ » 健康サポートメニュー » 低カロリーメニュー » 豚ヒレのケチャップ焼き&きのこのレモンマリネ » 分量選択 » スタート

［手動でするときは：ウォーターグリル・予熱なしで約18分（4人分は約22分）］

5 加熱後、きのこに、レモン汁とレモンの輪切りを加えて混ぜ、冷ます。



ひき肉のせ豆腐&とろろ昆布煮

材料（2人分）　約224kcal　塩分1.2g

もめん豆腐……1/2丁(150g)
A
- 鶏ひき肉……80g
- 青ねぎ（小口切り）……2本
- しょうゆ……小さじ2/3
- しょうが（すりおろす）……ひとかけ
- こしょう……少々

酒、水……各小さじ2
B
- とろろ昆布……5g
- みりん……大さじ1
- しょうゆ……小さじ2
- 水……50mL

長いも……200g
しめじ……1/2パック(50g)

*4人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）
2 豆腐を半分の厚みに切り、キッチンペーパーに包んで水気をきっておく。
※下ごしらえの豆腐の水切りを使うと便利です。
3 長いもは厚さ1cmの半月切りにし、しめじは小房に分ける。
4 耐熱容器（写真はホーローバットを使用）に3とBを入れて全体を混ぜ合わせ、クッキングシートで落としブタをして角皿の右側にのせる。



5 ボウルにAを入れ、粘りがでるまでよく混ぜた後、酒と水を加えてさらに混ぜる。
6 角皿の左側にアルミホイルを敷き、2の豆腐を並べ、5を2等分してのせて表面を平らにし、**上段**に入れる。

お料理選択 » ヘルシオおすすめ » 健康サポートメニュー » 低カロリーメニュー » ひき肉のせ豆腐&とろろ昆布煮 » 分量選択 » スタート

［手動でするときは：ウォーターグリル・予熱なしで約18分（4人分は約22分）］

7 加熱後、長いものとろろ昆布煮は全体をまぜる。

※お料理選択 » メニュー検索 » カテゴリーから探す » 健康サポートセットメニュー からも選べます。

低塩メニュー



さけのマリネ&なすのチーズ焼き

材料（2人分）　約286kcal　塩分1.6g

- 甘塩ざけ……2切れ(1切れ80g)
- 玉ねぎ……1/4個(50g)
- A
  - にんじん(細切り)……30g
  - ピーマン(細切り)……1個
  - 酢……大さじ3
  - オリーブオイル、砂糖……各大さじ1
  - にんにく(すりおろす)……少々
  - こしょう……少々
- なす……1本(100g)
- トマト……1/2個(100g)
- かつおぶし……1/2パック(1.5g)
- しょうゆ……小さじ1
- ピザ用チーズ……15g

*4人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
2 甘塩ざけは骨を抜く。玉ねぎは薄切りにして水にさらす。
3 ボウルに**A**を入れ、水気をきった**2**の玉ねぎを加えて混ぜ合わせる。
4 トマトは8等分に切る。なすは8等分の輪切りにし、切った面を上にしてかつおぶしとしょうゆを混ぜ合わせたものをぬり広げ、トマトをのせてピザ用チーズをかける。
5 角皿にアミをのせて油をぬる。**2**のさけを中央寄りに、**4**のなすを両端に並べ、**上段**に入れる。



お料理選択 » ヘルシオおすすめ » 健康サポートメニュー » 低塩メニュー » さけのマリネ&なすのチーズ焼き » 分量選択 » スタート

6 加熱後、さけに**3**をかける。



さばのピリ辛野菜あえ&りんごおさつサラダ

材料（2人分）　約486kcal　塩分2.3g

- 塩さば……2切れ(1切れ80g)
- にんにくの芽……80g
- にんじん……40g
- 玉ねぎ……1/4個(50g)
- 白ごま……適量
- A
  - しょうゆ、酢…各大さじ1/2
  - 砂糖、ごま油、しょうが(すりおろす)……各小さじ1
  - 豆板醤(トウバンジャン)……適量
- さつまいも……150g
- りんご……1/4個
- レーズン……大さじ2
- B
  - マヨネーズ……大さじ1
  - 酢……小さじ1
  - 練りからし……小さじ1/2

*4人分も自動でできます。**上段**のアミにさばを並べ、**下段**の角皿にアルミホイルを敷き、にんじん、玉ねぎ、さつまいもと、アルミホイルで包んだにんにくの芽をのせます。

1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
2 塩さばは、3等分のそぎ切りにする。
3 にんにくの芽は4㎝長さに切り、アルミホイルで包む。にんじんは4㎝長さの細切りに、玉ねぎは薄切りにしてアルミホイルにのせる。
4 さつまいもは1㎝の輪切り、りんごは厚さ1㎝のいちょう切りにする。レーズンはぬるま湯でもどしておく。
5 角皿にアミをのせて油をぬる。**2**のさばを中央寄りに、**3**と**4**のさつまいもを両端に並べ、**上段**に入れる。

お料理選択 » ヘルシオおすすめ » 健康サポートメニュー » 低塩メニュー » さばのピリ辛野菜あえ&りんごおさつサラダ » 分量選択 » スタート

6 加熱後、さばが熱いうちに**A**と野菜(にんにくの芽、にんじん、玉ねぎ)とあえ、白ごまをふる。さつまいもは食べやすい大きさに切り、**B**とりんご、水気をきったレーズンであえる。

※ お料理選択 » メニュー検索 » カテゴリーから探す » 健康サポートセットメニュー からも選べます。



野菜の豆乳グラタン&ツナじゃが

材料（2人分）　約305kcal　塩分1.2g

- ささ身……100g
- かぼちゃ……80g
- アスパラガス……3本
- しめじ……1/2パック(50g)
- A
  - 豆乳……100mL
  - 卵……M1個
  - コンソメ(顆粒)…小さじ1/2
- ピザ用チーズ……20g
- パン粉……大さじ2
- じゃがいも……1個(150g)
- 玉ねぎ……1/4個(50g)
- B
  - ツナ(缶詰、汁気をきってほぐす)……40g
  - しょうゆ……小さじ1
  - 青じそ(細切り)……2枚
- クッキングシート

*4人分も自動でできます。**上段**の角皿にグラタンを並べ、**下段**の角皿にクッキングシートを敷き、じゃがいも、玉ねぎをのせます。

1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
2 ささ身はそぎ切り、かぼちゃは厚さ5mmの薄切り、アスパラガスは、固い部分を落として厚さ1㎝の斜め切りにする。しめじは小房に分ける。
3 グラタン皿に**2**を等分に入れ、混ぜ合わせた**A**を等分にかけて、ピザ用チーズ、パン粉を散らし、角皿の左側にのせる。
4 じゃがいもは厚さ5mmの半月切り、玉ねぎは薄切りにする。
5 角皿の右側にクッキングシートを敷き、**4**のじゃがいもと、アルミホイルで包んだ玉ねぎをのせ、**上段**に入れる。

お料理選択 » ヘルシオおすすめ » 健康サポートメニュー » 低塩メニュー » 野菜の豆乳グラタン&ツナじゃが » 分量選択 » スタート

手動でするときは:ウォーターグリル・予熱なしで約16分
(4人分はウォーターオーブン・予熱なし2段の250℃で約28分)

6 加熱後、じゃがいもと玉ねぎをボウルに入れて、じゃがいもを軽くつぶし、**B**であえる。



鶏のごま焼き&ごぼうの土佐煮

材料（2人分）　約373cal　塩分1.4g

- 鶏むね肉……1枚(250g)
- A
  - 酒……大さじ1
  - にんにく(すりおろす)……大さじ1/2
- 白ごま、黒ごま……各大さじ1/2
- 白ねぎ……1/2本
- みつ葉……適量
- B
  - 黒酢……大さじ2
  - しょうゆ……大さじ1
  - ごま油……大さじ1/2
  - 砂糖……小さじ1
  - しょうが(すりおろす)……小さじ1/2
- ごぼう……100g
- C
  - だし汁……大さじ2
  - しょうゆ、みりん……各小さじ1
- かつおぶし……2パック(6g)
- 七味とうがらし……適量

*4人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
2 鶏肉は皮を取り、フォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開く。
3 ビニール袋に**A**と鶏肉を入れて袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約30分漬けこむ。
4 ごぼうは5㎜幅の斜め切りにする。
5 耐熱容器(写真はホーローバットを使用)に**4**を重ならないように並べ、**C**を加えてクッキングシートで落としブタをし、角皿の右側にのせる。



6 角皿の左側にアルミホイルを敷き、汁気をきった**3**の鶏肉を並べて白ごまと黒ごまを合わせたものを上面にふり、**上段**に入れる。

お料理選択 » ヘルシオおすすめ » 健康サポートメニュー » 低塩メニュー » 鶏のごま焼き&ごぼうの土佐煮 » 分量選択 » スタート

手動でするときは:ウォーターグリル・予熱なしで約18分
(4人分はウォーターオーブン・予熱なし2段の250℃で約19分)

7 加熱後、鶏肉は食べやすい大きさに切って皿に盛り、混ぜ合わせた**B**をかけ、斜め薄切りにした白ねぎと3㎝長さに切ったみつ葉を散らす。ごぼうはかつおぶしと、七味とうがらしと混ぜ合わせる。

※ お料理選択 » メニュー検索 » カテゴリーから探す » 健康サポートセットメニュー からも選べます。

健康サポートメニュー

野菜たっぷりメニュー



鶏のきのこ焼き&根菜の和風マリネ

材料（2人分）　約384kcal　塩分1.6g

鶏もも肉……1枚(250g)
塩、こしょう……各少々
きのこ(しめじ、生しいたけ)……合わせて100g
A
- グリンピースまたは冷凍枝豆のむき身……15g
- 片栗粉……大さじ1
- しょうゆ……大さじ1/2
- こしょう……少々

れんこん……75g
里芋……100g
だいこん……100g
かぼちゃ……75g
ごぼう……50g
B
- サラダ油……大さじ1/2
- 塩、こしょう……各少々

C
- 酢……25mL
- 水……大さじ1
- 砂糖……大さじ1/4
- 薄口しょうゆ……小さじ3/4
- 塩……小さじ1/6

貝割れ菜……適量

*4人分も自動でできます。上段の角皿に鶏肉、下段の角皿に野菜をのせます。

1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
2 鶏肉は身の厚い部分を切り開き、塩・こしょうをふって1枚を6等分に切る。
3 きのこは7～8㎜角の粗みじん切りにし、Aを加えて混ぜる。
4 野菜をひと口大の乱切りにし、Bをからめる。
5 角皿にアルミホイルを敷き、左側に2を皮を下にしてくっつけて並べ、上に3を平たくのせる。右側に4を並べ、上段に入れる。

お料理選択 » ヘルシオおすすめ » 健康サポートメニュー » 野菜たっぷりメニュー » 鶏のきのこ焼き&根菜の和風マリネ » 分量選択 » スタート

手動でするときは:ウォーターグリル・予熱なしで約19分
(4人分はウォーターオーブン・予熱なし2段の250℃で約24分)

6 加熱後、合わせたCに野菜を漬ける。貝割れ菜を添える。



ベジタブルバーグ&野菜のチーズ風味

材料（2人分）　約434kcal　塩分2.2g

玉ねぎ(みじん切り)……1/2個(100g)
薄力粉……大さじ1 1/2
パン粉……15g
牛乳……大さじ1 1/2
合びき肉……150g
塩……小さじ1/4
A
- スイートコーン(缶詰、ホール)……40g
- 溶き卵……1/2個分
- こしょう……少々

トマト(1.5cm角に切って、種を取る)……1/2個(100g)
大根……125g
かぼちゃ……100g
ピーマン……50g
B
- オリーブオイル……大さじ2
- 粉チーズ……大さじ1
- 塩……小さじ1/2
- こしょう……少々
- にんにく(すりおろす)…適量

クッキングシート

*4人分も自動でできます。上段の角皿にベジタブルバーグ、下段の角皿に野菜をのせます。

1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
2 耐熱容器に玉ねぎを入れ、ラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)

レンジ » 600W | 約2分 » スタート

3 加熱後、薄力粉を加えて混ぜ合わせ、粗熱を取っておく。パン粉は牛乳でしめらせておく。
4 大根、かぼちゃ、ピーマンはひと口大の乱切りにする。
5 ビニール袋にBと4を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら15分以上漬けこむ。
6 ボウルに合びき肉と塩を入れて粘りが出るまでよく練り混ぜ、3とAを加えてさらに混ぜる。



7 角皿の左側にクッキングシートを敷き、6を12×15×高さ2cmの平らな形になるようにのばす。その上にトマトを全面に押し付けるようにのせる。
8 角皿の右側にアルミホイルをふちをたてて敷いて5を並べ、上段に入れる。

お料理選択 » ヘルシオおすすめ » 健康サポートメニュー » 野菜たっぷりメニュー » ベジタブルバーグ&野菜のチーズ風味 » 分量選択 » スタート

手動でするときは:ウォーターグリル・予熱なしで約18分
(4人分はウォーターオーブン・予熱なし2段の250℃で約24分)

9 加熱後、ベジタブルバーグを適当な大きさに切り分ける。
※バジルを飾ってもよいでしょう。

※ お料理選択 » メニュー検索 » カテゴリーから探す » 健康サポートセットメニュー からも選べます。



肉と野菜のしょうが蒸し&青菜のあえ物

材料（2人分）　約300kcal　塩分1.9g

キャベツ……150g
エリンギ……1本(50g)
玉ねぎ……1/4個(50g)
パプリカ(赤)……1/4個(40g)
にんにく(スライス)…ひとかけ
片栗粉……大さじ1/2
豚ロース肉(しょうが焼き用)……150g
A
- しょうが(すりおろす)……10g
- しょうゆ、みりん……各大さじ3/4

青ねぎ……適量
チンゲン菜……150g
ほたて貝柱(缶詰、ほぐす、汁ごと)…35g
B
- しょうゆ、ごま油、酢……各大さじ1/2
- 砂糖……小さじ1/2
- こしょう……少々

*4人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。(水位2)
2 キャベツは1.5cm幅の細切りにし、エリンギは縦に4～6等分に切る。玉ねぎとパプリカは5㎜幅の薄切りにする。豚肉は3～4cm幅に切る。
3 耐熱容器に2の野菜とにんにくを入れ、片栗粉をまぶす。その上に豚肉をのせて、混ぜ合わせたAをかけて混ぜ、角皿の左側にのせる。



4 チンゲン菜をひと口大に切り、アルミホイルで包んで角皿の右側にのせ、上段に入れる。

お料理選択 » ヘルシオおすすめ » 健康サポートメニュー » 野菜たっぷりメニュー » 肉と野菜のショウガ蒸し&青菜のあえ物 » 分量選択 » スタート

手動でするときは:蒸し物で約15分(4人分は約20分)

5 加熱後、豚肉と野菜に青ねぎを散らす。チンゲン菜は水にとってから水気を絞り、ほたて貝柱とBであえる。



野菜の肉みそがけ&れんこんのかつおあえ

材料（2人分）　約319kcal　塩分1.9g

大根……150g
にんじん……50g
しめじ……1/2パック(50g)
A
- 合びき肉……100g
- みそ……40g
- みりん……25mL
- 玉ねぎ(薄切り)……1/4個(50g)
- 片栗粉……大さじ1/2

れんこん……150g
かつおぶし……1/2パック(1.5g)
B
- めんつゆ(市販品、ストレート)……25mL
- 赤とうがらし(輪切り)……1/2本
- ごま油……大さじ1/2

*4人分も自動でできます。上段のアミに野菜、下段の角皿に金属製バットに入れた肉みそをのせます。

1 水タンクに水を入れる。(水位2)
2 大根とにんじんは1㎝角、5㎝長さの拍子木切りにする。れんこんは縦半分に切ってビニール袋に入れ、すりこ木でたたいて割れめを入れたあと6～7㎝の長さのぶつ切りにし、酢水にさらしてアクを抜く。しめじは小房に分ける。
3 金属製バット(約19×13×高さ3㎝)にAを入れて混ぜ合わせる。
4 角皿にアミをのせ、2、3を並べて上段に入れる。

お料理選択 » ヘルシオおすすめ » 健康サポートメニュー » 野菜たっぷりメニュー » 野菜の肉みそがけ&れんこんのかつおあえ » 分量選択 » スタート

手動でするときは:蒸し物で約15分(4人分は約19分)

※角皿を取り出す際、バットがすべりやすいので注意してください。

5 加熱後、大根とにんじんに肉みそをかける。れんこんはかつおぶしをまぶして、Bをかけて混ぜ合わせる。

モーニングセット（組み合わせ自在）

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


トースト&目玉焼き&アスパラベーコン


ハムチーズ&トースト&卵焼き&ラペ


マフィン&目玉焼き&ツナキャベツのカレーマヨ風味


りんごトースト&ソーセージ&かぼちゃのチーズ焼き

［操作］ 目安時間／10～11分

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）
2 好みのパンとおかずを準備して、**上段**に入れる。

【２人分の置きかた】



角皿にアミをのせて、奥側にパンメニュー、手前側におかずを並べる。

【４人分の置きかた】


角皿におかずを並べ、アミをのせる　パンを中央に寄せてのせる

お料理選択 » ヘルシオおすすめ » セットメニュー » モーニングセットお弁当用おかず » モーニングセット（組み合わせ自在） » 分量選択 » スタート

［手動でするときは：**下段**に入れ、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。］

※ お料理選択 » メニュー検索 » カテゴリーから探す » 健康サポートセットメニュー » モーニングセットお弁当用おかず からも選べます。

モーニングセットのポイント

●パンメニュー（105ページ）とおかず（106ページ）から、それぞれ好みのメニューを選んで、同時に加熱ができます。
●パンは常温のものを使用し、食パン以外にもマフィンやベーグルなども組み合わせできます。
・マフィンやベーグルは、半分に切り、断面を上にして並べます。
・ロールパンを焼くときは、アルミホイルをかぶせます。

トースト 目安時間／7～8分

※トーストだけを焼くときは、トーストを選びます。

材料
食パン（常温または冷凍・4～6枚切り）……1～4枚

1 水タンクに水を入れる。（水位１以上）
2 角皿にアミをのせて食パンを並べ、**上段**に入れる。



※食パン1～2枚のときはアミの中央にのせます。

お料理選択 » ヘルシオおすすめ » セットメニュー » モーニングセットお弁当用おかず » トースト » 分量選択 » スタート

［手動でするときは（常温の場合）：**下段**に入れ、ウォーターグリル・予熱なしで2枚は9～11分、4枚は10～12分
※自動加熱とは棚位置が異なります。］

※ お料理選択 » メニュー検索 » カテゴリーから探す » あぶり焼き 焼き物・ノンフライ からも選べます。

トーストのポイント

●パンの種類・大きさ・厚み・保存状態により、焼けかたが異なるため様子を見ながら焼いてください。
●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。

パンメニュー

・各レシピは、2人分です。
・1～4人分まで自動でできます。



ミートサンドパン

約380kcal　塩分2.3g

A［牛ひき肉80g　ピーマン（細切り）2個
薄力粉大さじ1　トマトケチャップ大さじ3
ウスターソース小さじ1
塩・こしょう各少々］
食パン（8～10枚切り）4枚

1 アルミホイルで型を作り、混ぜ合わせた**A**をまんべんなくのせる。
2 アミに**1**と2枚ずつ重ねた食パンを並べる。
3 加熱後、トーストに好みでバターをぬり、肉をはさむ。



目玉焼きトースト

約365kcal　塩分1.8g

食パン（4～6枚切り）2枚
トマトケチャップ30g
マヨネーズ30g　卵M2個

1 アミに食パンを並べ、食パンのふちに沿ってケチャップとマヨネーズを絞り出し、中央にくぼみを作り、卵をそっと割る。
※卵の大きさや温度によって仕上がりが変わります。加熱が足りない場合は、様子を見て延長してください。



ピザトースト

約329kcal　塩分1.6g

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

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



ハムチーズトースト

約345kcal　塩分2.2g

食パン（8～10枚切り）4枚
A［スライスチーズ2枚　ハム2枚］

1 食パン2枚の間に**A**を1枚ずつはさんで並べる。



じゃこトースト

約335kcal　塩分1.5g

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

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



ツナマヨネーズトースト

約335kcal　塩分1.5g

食パン（4～6枚切り）2枚
ツナ缶・マヨネーズ各適量

1 ツナとマヨネーズを混ぜ合わせて食パンにぬる。


市販のトースト用スプレッドも使えます。



ピザトースト（市販品）

ピザトースト（冷蔵・市販品）2枚

※写真は加熱前のものです。



りんごトースト

約230kcal　塩分0.9g

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

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

おかず

・各レシピは、２人分です。



アスパラベーコン

約90kcal　塩分0.4g

アスパラガス4本　ベーコン（半分に切る）2枚　アルミケース2枚

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



焼き野菜

約29kcal　塩分0.0g

アスパラガス・にんじん・かぼちゃ・玉ねぎ・パプリカ合計160g

1 アスパラガスは固い部分を落とし、アルミホイルで包む。
2 にんじんは7～8㎜角の棒状、かぼちゃ、玉ねぎは厚さ7～8㎜、パプリカは1㎝幅に切る。
※4人分のときは、角皿にアルミホイルを敷いて並べてください。



ラペ

約34kcal　塩分0.2g

にんじん60g　レーズン15g
塩・こしょう各少々
A［オリーブオイル適量　レモン汁適量］

1 にんじんはスライサーで薄切りにしてからせん切りにする。
2 アルミホイルの上に**1**、レーズン、塩・こしょうをして包む。
3 加熱後、**A**を好みの量加えてあえる。



卵焼き

約127kcal　塩分0.6g

卵M1個　ベーコン（半分に切る）2枚
冷凍ミックスベジタブル10g
塩・こしょう各少々　アルミケース2枚

1 アルミケースにベーコンを十字に敷く。冷凍ミックスベジタブルを等分に入れる。
2 卵は溶いて、塩・こしょうをする。
3 **1**に**2**を等分に入れる。



目玉焼き

約83kcal　塩分0.2g

卵M2個　アルミケース4枚

1 アミにアルミケースを2枚重ねたものをのせ、卵を割り入れる。
※卵の大きさや温度によって仕上がりが変わります。加熱が足りない場合は、様子を見て延長してください。



かぼちゃのチーズ焼き

約51kcal　塩分0.2g

かぼちゃ60g　ピザ用チーズ20g
クッキングシート

1 かぼちゃは薄切りにする。
2 クッキングシートにかぼちゃを少しずつずらして並べ、上からピザ用チーズを散らす。



ツナキャベツのカレーマヨ風味

約142kcal　塩分0.4g

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

1 アルミホイルで型を作り、キャベツを広げてのせ、上から混ぜ合わせた**A**をかける。
※4人分のときは、アミに触れないように角皿に並べてください。
※加熱後、パンにはさんでもよいでしょう。



市販の加工済食品

ソーセージ、チキンナゲット、お弁当用冷凍ハンバーグなど適量

※ソーセージはアルミケースにのせてもよいでしょう。

お弁当用おかず

（組み合わせ自在）

好みの組み合わせで、彩り・栄養もバランスのとれた手作りランチができます。



［操作］　目安時間／約14分

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

お料理選択 » ヘルシオおすすめ » セットメニュー » モーニングセットお弁当用おかず » お弁当用おかず（組み合わせ自在） » スタート

［手動でするときは：ウォーターグリル・予熱なしで約14分］

※ お料理選択 » メニュー検索 » カテゴリーから探す » 健康サポートセットメニュー » モーニングセットお弁当用おかず からも選べます。

お弁当用おかずのポイント



●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。
●耐熱容器は右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。



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　塩・こしょう各少々
プロセスチーズ20g　味付けのり2枚

アスパラガス
材料（1人分）　約53kcal　塩分0.2g
ささ身1本　アスパラガス1本
塩・こしょう各少々

梅おかか
材料（1人分）　約77kcal　塩分1.9g
ささ身1本　塩・こしょう各少々
A［梅肉20g（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厚さ5㎜にし、塩・こしょうをして横方向に置く。

チーズ　**1**に味付けのり、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。



焼き魚３種

塩ざけ
材料（1人分）　約143kcal　塩分1.3g
塩ざけ（半分に切る）1切れ（80g）

1 アルミホイルを敷いて、表側を上にして並べる。

さわらのみそ漬け
材料（1人分）　約155kcal　塩分0.9g
さわらのみそ漬け（半分に切る）1切れ（80g）

1 余分なみそをふき取る。アルミホイルを敷いて、表側を上にして並べる。

さばのマヨネーズ焼き
材料（1人分）　約232kcal　塩分1.1g
塩さば（半分に切る）1/2切れ（50g）
A［マヨネーズ大さじ1　青ねぎ1本］

1 身の上に**A**を等分にぬる。アルミホイルを敷いて、並べる。



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。



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・こしょうで下味を付ける。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。

お弁当用おかず（組み合わせ自在）



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。



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（5㎜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。



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
A［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・こしょうで下味を付ける。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、ごはんに混ぜこむ。



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　A［たらこ1/4腹
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。



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付ける。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。



チンゲン菜のじゃこあえ

材料（1人分）　約16kcal　塩分0.8g

チンゲン菜（ざく切り）50g
ちりめんじゃこ5g　しょうゆ適量

1 チンゲン菜とちりめんじゃこ、しょうゆをアルミホイルに入れて包む。
2 加熱後、混ぜる。



豚肉の甘辛炒め

材料（1人分）　約226kcal　塩分2.0g

豚肩ロース肉（薄切り）70g
塩・こしょう各少々　マーマレード大さじ1
しょうゆ小さじ2

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

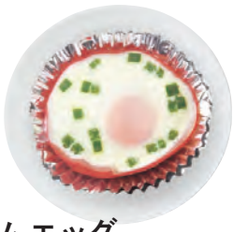


かぼちゃサラダ

材料（1人分）　約130kcal　塩分0.4g

かぼちゃ50g
A［ツナ大さじ1　マヨネーズ大さじ1/2
コーヒーフレッシュ1個分
塩・こしょう各少々］

1 かぼちゃは皮をむいて、1㎝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。



ハムエッグ

材料（1人分）　約123kcal　塩分0.7g

卵1個　ハム1枚　好みの野菜（みじん切り）適量　アルミケース2枚

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



まいたけのきんぴら

材料（1人分）　約101kcal　塩分1.7g

まいたけ1/2パック　しめじ1/2パック　油揚げ1/4枚　A［しょうゆ小さじ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5㎜幅に切る。
2 耐熱容器に**1**を入れ、**A**を加えてよくあえる。



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　A［しょうゆ小さじ1　みりん小さじ1　ごま油小さじ1/4　ごま適量］

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



カンタンチンジャオ

材料（1人分）　約371kcal　塩分2.0g

焼き肉用牛肉3～4枚（65g）
ピーマン1個　塩・こしょう各少々
A［砂糖大さじ1　しょうゆ小さじ2
ごま油小さじ1/2　白ごま適量］

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



セサミチキン

材料（1人分）　約138kcal　塩分0.2g

鶏もも肉60g　塩・こしょう各少々
白ごま、黒ごま各適量

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



エリンギのベーコン巻き

材料（1人分）　約88kcal　塩分0.5g

エリンギ1/2本　ベーコン1～2枚
塩・こしょう各少々

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



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。

焼き・蒸し同時2段メニュー



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。揚げ物惣菜と蒸し物惣菜の同時あたためもできます。

基本のポイント

●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。

●焼き・蒸し同時２段メニューは、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、各メニューの「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２段メニュー」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。



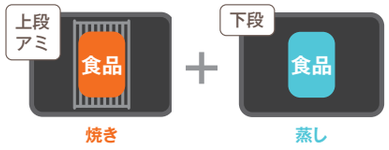
スピードメニュー（焼き&蒸し）

「8～10分100メニュー」の ババッと10分 焼　き と ババッと10分 蒸　し のメニューを自在に組み合わせて、焼き・蒸しメニューを同時に調理できます。

［ 操作 ］ 目安時間／約15分

1 水タンクに水を入れる。（水位2）
2 焼　き メニューは**上段**に、蒸　し メニューは、アミは使用せず、角皿に食品を直接のせるか、クッキングシートを敷いてのせ、**下段**に入れる。

お料理検索 » ヘルシオおすすめ » セットメニュー » 焼き・蒸し同時２段メニュー » スピードメニュー（焼き&蒸し） » スタート



［ 組み合わせ例 ］

さけの香草パン粉焼きとひと口シュウマイ



さけの香草パン粉焼き 48ページ



ひと口シュウマイ 49ページ

ハムバーグとにんじん&ウインナーのサラダ



ハムバーグ 47ページ



にんじん&ウインナーのサラダ 54ページ

スピードメニュー（焼き&蒸し）のポイント

●メニューは、44 ～ 61ページを参照し、準備してください。
●食材は、焼きメニューはアミにのせ、蒸しメニューはアミは使用せず、角皿にクッキングシートを敷いてのせてください。

※ お料理選択 » メニュー検索 » カテゴリーから探す » 健康サポートセットメニュー » 焼き・蒸し同時２段メニュー からも選べます。

サックリあたため&しっとりあたため

サックリあたためたい食品（すでに油で揚げた食品）と、しっとりあたためたい食品を同時にあたためることができます。

［ 操作 ］ 目安時間／約14分

1 水タンクに水を入れる。（水位2）
2 焼きメニューの角皿を**上段**に、蒸しメニューの角皿を**下段**に入れる。

お料理選択 » ヘルシオおすすめ » セットメニュー » 焼き・蒸し同時２段メニュー » サックリあたため&しっとりあたため » 分量選択 » スタート



サックリあたため&しっとりあたためのポイント

●単独で加熱するとき
※サックリあたため&しっとりあたためとは分量やワンポイントアドバイスが異なります。取扱説明書のサックリあたため、しっとりあたためページ参照

※ お料理選択 » メニュー検索 » カテゴリーから探す » 健康サポートセットメニュー » 焼き・蒸し同時２段メニュー からも選べます。

［ 組み合わせ例 ］


から揚げ と シュウマイ


カレーパン と 中華まん


お弁当用フライ と シュウマイ

■ サックリあたため　アミに並べます（3～4人分は、アミの中央寄りにのせます。）

メニュー名	加熱前の状態	分量 1～2人分	分量 3～4人分	ワンポイントアドバイス
調理済みお弁当用フライ	冷凍	80～150g未満（1個20～30g）	150～300g（1個20～30g）	春巻きなど皮の薄いものはやぶれることがあるのでできません。
とんかつ・コロッケ	常温・冷蔵	100～400g未満	400～600g	・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。 ・加熱後、すぐにアミからはずします。
から揚げ				
天ぷら				
カレーパン	常温	1～2個（1個100g）	3～4個（1個100g）	スタート後30秒以内に弱め押す。

■ しっとりあたため　角皿に並べて**下段**に入れます

メニュー名	加熱前の状態	分量 1～2人分	分量 3～4人分	ワンポイントアドバイス
中華まん	常温・冷蔵	1～2個（1個70～80g）	3～4個（1個70～80g）	・加熱前にサッと水にくぐらせる。 ・角皿に直接置く。
シュウマイ	常温・冷蔵 冷凍	5～12個（160gまで）	13～24個（320gまで）	・加熱前にサッと水にくぐらせる。 ・角皿にクッキングシートを敷く。
おこわ・ごはん	常温	1～2杯（1杯150g）	3～4杯（1杯150g）	茶わんや浅い耐熱容器に入れる。



上段 下段
から揚げ ＆ 蒸し野菜

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。

1 水タンクに水を入れる。（水位2）

■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 角皿に油をぬったアミをのせる。**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

お料理選択 » ヘルシオおすすめ » セットメニュー » 焼き・蒸し同時2段メニュー » から揚げ&蒸し野菜 » 分量選択 » 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。

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味が和らぎます。

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アミ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）** 82ページ参照
・蒸し料理：サラダは、**まかせて調理 蒸す・ゆでる** 28ページ参照

※ お料理選択 » メニュー検索 » カテゴリーから探す » 健康サポートセットメニュー » 焼き・蒸し同時2段メニュー からも選べます。

他にもこんなメニューが組み合わせ自由！

上段 から揚げ バリエーション



から揚げ（豚肉）
※詳しいレシピは「ヘルシオレシピ」（裏表紙）参照



から揚げ（味ちがい）
83ページ参照

下段 蒸し野菜 バリエーション



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。



きのことさけのサラダ

- 生ざけ（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。
※生ざけは耐熱性の皿にのせてもよいでしょう。



茶わん蒸し

蒸し野菜を茶わん蒸しに代える。スタート後30秒以内に強めを押す。
90ページ参照



上段 焼き魚 ＆ 下段 茶わん蒸し

材料（2人分）　約304kcal　塩分3.6g

さばの塩焼きの場合
さば……2切れ（1切れ100g）
塩……適量

干ししいたけ（水でもどす）1枚
A
- 干ししいたけのもどし汁……大さじ1
- しょうゆ……大さじ1/2
- 砂糖……大さじ1/2

ささ身……50g

酒、薄口しょうゆ……各少々
えび……2尾
かまぼこ……2切れ
ぎんなん（缶詰）……4粒
卵液
- 卵……M1個
- だし汁……1カップ
- 塩……少々
- 薄口しょうゆ……小さじ1/2
- みりん……小さじ1

＊4人分も自動でできます。
干ししいたけは、下ごしらえ の 干ししいたけをもどす を使うと便利です。

■しいたけを加熱する

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

レンジ » 600W | 約50秒 » スタート

2 水タンクに水を入れる。（水位2）

■焼き魚の準備

3 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。

4 角皿の中央に油をぬったアミをのせて、魚の表側を上にして並べ、**上段**に入れる。


上段

■茶わん蒸しの準備

5 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。

6 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。

7 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。

8 もう1枚の角皿に**7**を中央に寄せて並べ、**下段**に入れる。


下段

お料理選択 » ヘルシオおすすめ » セットメニュー » 焼き・蒸し同時2段メニュー » 焼き魚&茶わん蒸し » 分量選択 » 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。
- ●さんまやたいなど、大きな魚はアミを2枚使います。
- ●塩ざけ、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」90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81ページ参照
  - 蒸し料理：・茶わん蒸し90ページ参照
    - ・白菜とツナのしょうゆ煮は上段に入れ、手動加熱の蒸し物で7～8分を目安に様子を見ながら加熱します。

※ お料理選択 » メニュー検索 » カテゴリーから探す » 健康サポートセットメニュー » 焼き・蒸し同時2段メニュー からも選べます。

他にもこんなメニューが組み合わせ自由！

上段 焼き魚バリエーション



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
79ページ参照
1～2人分のみです。



さけのムニエル
生ざけ2切（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、アミに並べてから、バター小さじ1を等分にのせる。



塩ざけ・塩さば
79ページ参照



さんまの塩焼き
80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 強め を押す。



たいの姿焼き
80ページ参照
※分量選択画面で**3～4人分**を選びます。
＊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。

お祝い膳もできます

下段 茶わん蒸し バリエーション



茶わん蒸し（洋風）
※詳しいレシピは「ヘルシオレシピ」（裏表紙）参照



茶わん蒸し（チーズ風味）
※詳しいレシピは「ヘルシオレシピ」（裏表紙）参照

茶わん蒸しをおこわ、蒸し野菜などに代えることもできます。



おこわ
赤飯（96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、アミにはのせずに、角皿にのせて**下段**に入れる。



蒸し野菜
112ページ参照
スタート後30秒以内に 弱め を押します。
上段で「さんまの塩焼き」を加熱するときはできません。



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（缶詰）80g、しょうゆ大さじ1を耐熱容器に入れて角皿にのせる。



目安時間／約18分

上段　下段

春巻き ＆シュウマイ（手作り）

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
- 豚ひき肉……150g
- 塩……小さじ1/6
- A
  - 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
- クッキングシート

＊4人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。（水位2）

■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 角皿にアミをのせる。**4**の皮にハケでサラダ油をまんべんなくぬって中央寄りに並べ、**上段**に入れる。



上段

■シュウマイの準備

6 ボウルに豚ひき肉と塩を入れてしっかり練り、**A**を加えてよく混ぜ合わせる。

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。



下段

お料理選択 » ヘルシオおすすめ » セットメニュー » 焼き・蒸し同時2段メニュー » 春巻き&シュウマイ » 分量選択 » 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（手作り）のポイント

- ●4人分のときは春巻きをアミ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（ショウロンポウ）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。
- ●単独で加熱するとき
  - ・焼き料理：春巻き85ページ参照
  - ・蒸し料理：シュウマイ（手作り）94ページ参照
- ●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。

※ お料理選択 » メニュー検索 » カテゴリーから探す » 健康サポートセットメニュー » 焼き・蒸し同時2段メニュー からも選べます。

他にもこんなメニューが組み合わせ自由！

上段 春巻きバリエーション



春巻き（豚ひき肉）
85ページ参照



春巻き（ツナ）
※詳しいレシピは「ヘルシオレシピ」（裏表紙）参照

下段 シュウマイ バリエーション



ひと口シュウマイ
49ページ参照



小籠包（ショウロンポウ）
※詳しいレシピは「ヘルシオレシピ」（裏表紙）参照



しいたけシュウマイ
※詳しいレシピは「ヘルシオレシピ」（裏表紙）参照



肉団子のもち米蒸し
※詳しいレシピは「ヘルシオレシピ」（裏表紙）参照



上段　下段

モーニングセット ＆ スープ

材料（2人分）

- マフィン……2個
- ミートサンドバンの具A（105ページ参照）
- ツナキャベツのカレーマヨ風味の材料（106ページ参照）
- ラベの材料（106ページ参照）
- アスパラガス……2本
- 玉ねぎ（薄切り）……30g
- コンソメ（顆粒）……小さじ2
- 水……300mL
- 塩、こしょう……各適量

1 水タンクに水を入れる。（水位2）

■モーニングセットの準備

2 マフィンは横半分に切る。

3 おかず、具はモーニングセット（104～106ページ）を参照して準備する。

4 角皿にアミをのせて、**2**、**3**、アスパラガスを並べる。

上段

■スープの準備

5 アルミホイルの型に玉ねぎを入れて、**4**の空いたスペースに並べ、**上段**に入れる。

6 耐熱容器2個にコンソメと水を等分に入れて角皿の奥側にのせ、**下段**に入れる。

下段

お料理選択 » ヘルシオおすすめ » セットメニュー » 焼き・蒸し同時2段メニュー » モーニングセット&スープ » スタート

7 加熱後、マフィンに具をのせる。ラベは味付けする。玉ねぎは、スープに入れる。

※スープの容器は熱くなっていますので、やけどに注意してください。

モーニングセット&スープのポイント

- ●スープは角皿の奥側に置いてください。
- ●単独で加熱するとき
  - ・モーニングセット：モーニングセット104～106ページ参照
  - ・スープ：上段に入れ、手動加熱の蒸し物で約10分を目安に様子を見ながら加熱します。

他にもこんなメニューが組み合わせ自由！

上段 モーニングセット バリエーション

●モーニングセット（104～106ページ）を参照してパンメニューとおかずを準備する。



下段 スープ バリエーション

●中華スープ
顆粒中華だし小さじ2、しょうが（せん切り）適量、ねぎ（小口切り）適量、水300mL を耐熱容器2個に等分に入れる。

●紙パック入りスープ（市販品）
耐熱容器2個に150mL ずつ入れる。

スープを蒸し野菜に代えることもできます。
角皿にアルミホイルを敷き、野菜（ブロッコリー、アスパラガスなど約150g）をのせる

※ お料理選択 » メニュー検索 » カテゴリーから探す » 健康サポートセットメニュー » 焼き・蒸し同時2段メニュー からも選べます。



上段　下段

焼き野菜 ＆ レトルトカレー

材料（2人分）

- パプリカ、なす、かぼちゃ、ズッキーニ……合計で200g
- 市販のレトルトカレー……2袋（1袋100g）
- ごはんまたは市販のパックごはん（常温のもの）……300～400g
- 卵……M2個

＊1人分も自動でできます。スタート後30秒以内に 弱め を押す。

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。（水位2）

■焼き野菜の準備

2 角皿の中央にアミをのせて、薄切りにした野菜を並べ、**上段**に入れる。

上段

■レトルトカレーとごはんの準備

3 耐熱容器にごはんを入れる。

4 もう1枚の角皿に**3**とレトルトカレー、卵をのせ、**下段**に入れる。

下段

お料理選択 » ヘルシオおすすめ » セットメニュー » 焼き・蒸し同時2段メニュー » 焼き野菜&レトルトカレー » スタート

5 加熱後、卵は、必ず流水につけて充分に冷めてから殻をむく。

※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。

下段（市販のパックごはんの場合）

焼き野菜&レトルトカレーのポイント

- ●卵が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：焼き野菜77ページ参照
  - ・蒸し料理：レトルトカレー&ごはん30ページ参照

他にもこんなメニューが組み合わせ自由！

上段 焼き野菜 バリエーション

野菜をいろいろ代えてどうぞ。

●大根、れんこん、にんじんなど（厚さ1㎝の薄切りにし、合計200ｇにする。）



カツカレー

とんかつを2枚（1枚100～150g）と野菜は50～150gにする。


上段

※ お料理選択 » メニュー検索 » カテゴリーから探す » 健康サポートセットメニュー » 焼き・蒸し同時2段メニュー からも選べます。



上段 下段
焼きそば ＆ 蒸し野菜

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。

1 水タンクに水を入れる。（水位2）

■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。

上段

※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。

■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せて**下段**に入れる。

下段

※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。

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。
- ●**下段**の加熱は、蒸し野菜のみでも加熱できます。
- ●単独で加熱するとき
  - ・焼き料理：**まかせて調理 炒める** 24 ～ 27ページ参照
  - ・蒸し料理：**まかせて調理 蒸す・ゆでる** 28 ～ 31ページ参照

お料理選択 » ヘルシオおすすめ » セットメニュー » 焼き・蒸し同時2段メニュー » 焼きそば＆蒸し野菜 » 分量選択 » スタート

※ お料理選択 » メニュー検索 » カテゴリーから探す » 健康サポートセットメニュー » 焼き・蒸し同時2段メニュー からも選べます。

他にもこんなメニューが組み合わせ自由！

上段 焼きそばバリエーション



塩カルビ焼きそば

※詳しいレシピは「ヘルシオレシピ」（裏表紙）を参照。
ただし、肉の置きかたは、焼きそば（左記）と同じように奥側に寄せて広げてのせます。



アジアンチキンライス

※詳しいレシピは「ヘルシオレシピ」（裏表紙）を参照。
ただし、肉の置きかたは、右図のように奥側に寄せて広げてのせます。





そばめし

※詳しいレシピは「ヘルシオレシピ」（裏表紙）を参照。
ただし、肉の置きかたは、焼きそば（左記）と同じように奥側に寄せて広げてのせます。

下段 蒸し野菜 バリエーション



蒸し野菜

さつまいも（厚さ1cmの輪切り）……80g
かぶ（4等分のくし切り）……1個
チンゲン菜（半分に切る）……1株

チンゲン菜は、アルミホイルに包んで加熱する



カラフル蒸し野菜

※112ページ参照



上段 下段

カンタンスイーツ（焼き & 蒸し）
（アップルケーキ & なめらかプリン）

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

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

■なめらかプリンの準備

1 水タンクに水を入れる。（水位2）
2 耐熱容器に**A**を入れ、ラップをせずに**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

レンジ » 600W | 約1分 » スタート

3 **2**に**B**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。**下段**に入れる。

■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 ボウ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。

お料理選択 » ヘルシオおすすめ » セットメニュー » 焼き・蒸し同時2段メニュー » カンタンスイーツ（焼き & 蒸し） » スタート


上段

11 加熱後、なめらかプリンは粗熱を取り、冷蔵室で冷やす。

カンタンスイーツ（焼き&蒸し）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秒以内に弱めを押します。（加熱時間の目安　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よりに並べます。
●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、手動加熱のオーブン予熱あり1段で160℃ 30～40分
・蒸しスイーツ：野菜ジュースの蒸しパン144ページ参照（いもまんじゅうも同じ加熱）

※ お料理選択 » メニュー検索 » カテゴリーから探す » 健康サポートセットメニュー » 焼き・蒸し同時2段メニュー からも選べます。

他にもこんなメニューが組み合わせ自由！

上段 焼きスイーツ バリエーション



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	牛乳	大さじ1
卵	M4個	くるみ（粗く刻む）	100g
薄力粉	140g		
ココア	40g		

アップルケーキの7～8と同じ作りかたで材料を代える。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く。生地を角皿全体に広げて表面をならす。スタート後30秒以内に弱めを押す。



チョコバナナケーキ

140ページ参照。角皿にクッキングシートを敷いて20㎝角になるように広げ、トッピングをのせる。スタート後30秒以内に弱めを押す。



にんじんケーキ

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

卵		M2個
砂糖		80g
サラダ油		大さじ3
A	薄力粉	135g
	ベーキングパウダー	小さじ1 1/3
	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 ボウ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。

下段 蒸しスイーツ バリエーション



オムレット

144ページ参照。（掲載分量の半量で作ります。）



野菜ジュースの蒸しパン

144ページ参照。
蒸しパン、米粉蒸しパンもできます。※詳しいレシピは「ヘルシオレシピ」（裏表紙）参照



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

1 さつまいもは、水にさらしておく。ボウルに**A**を入れて、混ぜ合わせておく。
2 **1**のボウルに、しっかりと水気をきったさつまいもを入れて、**A**をまぶすように混ぜる。
3 水を全体にふりかけ、よく混ぜる。
※お好みで、レーズンや黒ごまを加えて混ぜてもよいでしょう。
4 角皿にクッキングシートを敷き、3を12等分して並べる。

センサー検知で
1〜4人分が
自動でできる！

らくチン１品

らくチン！ベジ

レンジ加熱で、野菜たっぷりのあえものやサラダなどが作れます

手順

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



お料理選択 » らくチン１品 » らくチン！ベジ » スタート

ポイント

- ボウルは「レンジ加熱可」の耐熱性の容器をご使用ください。材料が入る大きさであれば、どんな大きさのものでも使えます。
- 材料は、2人分を記載しています。半量や倍量にして、1〜4人分まで自動で調理することができます。



カラフル野菜のマスタードあえ



小松菜のおかかあえ



大根とえのきのサラダ



なすのピリ辛あえ

カラフル野菜のマスタードあえ

目安時間／約3分（4人分は約7分）

材料（2人分）　約212kcal　塩分1.3g

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

1 耐熱容器に**A**とミニトマト以外の材料を入れ、加熱する。
2 加熱後、水気をきり、ミニトマトを加えて混ぜ合わせた**A**をかける。

［手動でするときは:レンジ600Wで約3分（4人分は約7分）］

小松菜のおかかあえ

目安時間／約3分30秒（4人分は約7分）

材料（2人分）　約53kcal　塩分1.2g

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

1 耐熱容器に**A**以外の材料を入れ、加熱する。
2 加熱後、水気をきり、**A**を加えて混ぜ合わせる。

［手動でするときは:レンジ600Wで約3分30秒（4人分は約7分）］

大根とえのきのサラダ

目安時間／約3分（4人分は約6分）

材料（2人分）　約116kcal　塩分0.9g

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

1 耐熱容器に**A**以外の材料を入れ、加熱する。
2 加熱後、粗熱をとって、水気を軽くしぼり、**A**を加えて混ぜ合わせる。

［手動でするときは:レンジ600Wで約3分（4人分は約6分）］

なすのピリ辛あえ

目安時間／約4分30秒（4人分は約8分）

材料（2人分）　約82kcal　塩分3.5g

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

1 なすは長さを半分に切って、縦に12等分する。エリンギは長さを半分に切って、縦に4〜6等分にする。パプリカは5mm幅の細切りにする。
2 耐熱容器に**1**とパプリカを入れ、加熱する。
3 加熱後、水気をきり、混ぜ合わせた**A**を好みの量かけて混ぜる。

［手動でするときは:レンジ600Wで約4分30秒（4人分は約8分）］

※ お料理選択 » らくチン１品 » らくチン！ベジ » メニュー例 からメニューを選んでスタートすることもできます。

好みの食材に置きかえて作ることも

上記メニューだけでなく、ご家庭にある食材で作ることもできます。

材料の目安（2人分）

・好みの野菜（下記参照）　200g
・水　大さじ1
・塩　少々

ポイント

- 野菜は、葉果菜（小松菜、ブロッコリー、なす等）、根菜（大根やにんじん等）、きのこ類、もやし等が使えます。
- 野菜の1/4量位をベーコンやちくわなど火の通りやすい食材に置きかえることもできます。
- 切りかた：葉果菜は長さ4〜5cmやひと口大に、根菜は細切りや薄切りにします。
- 味付け：加熱後、野菜の水気を軽く絞ってから好みの調味料やドレッシングであえます。

センサー検知で
1〜4人分が
自動でできる！

らくチン 1 品

らくチン!煮物

レンジ加熱で、野菜の煮物が作れます

｜手順｜



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

お料理選択 » らくチン 1 品 » らくチン! 煮物 » スタート

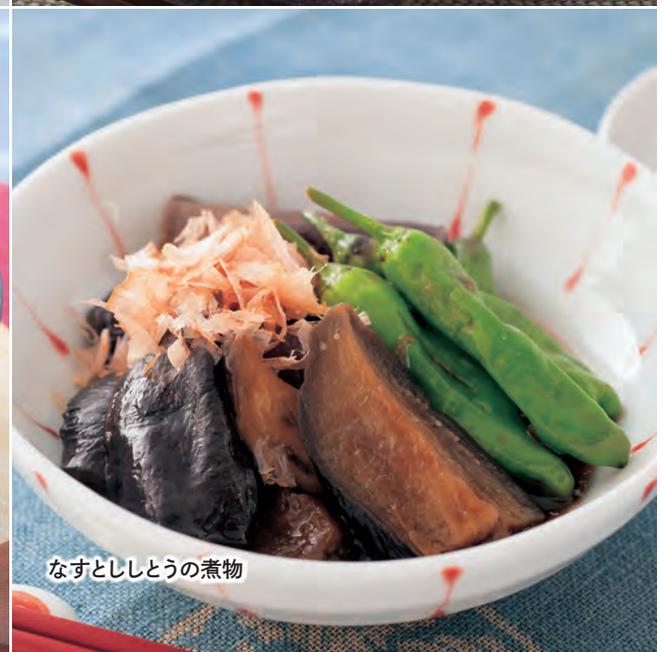
｜ポイント｜

- ボウルは「レンジ加熱可」の耐熱性の容器をご使用ください。材料が入る大きさであれば、どんな大きさのものでも使えます。
- 材料は、2人分を記載しています。半量や倍量にして、1〜4人分まで自動で調理することができます。
- 野菜は大きさをそろえて切り、調味料とよく混ぜ合わせてから加熱してください。
- 加熱後、全体を混ぜて煮汁とからめると味がなじみます。


かぼちゃの煮物


さつまいもの甘辛煮


大根とベーコンの煮物


なすとししとうの煮物

かぼちゃの煮物

目安時間／約7分(4人分は約12分)

材料(2人分)　約173kcal　塩分0.7g

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

※2人分以外をするときは、材料を作る人数分に合わせて準備しますが、水は大さじ2にします。

1 かぼちゃは3〜4cm角に切り、ところどころ皮をけずり取る。
2 耐熱容器に**1**と**A**を加えて混ぜ合わせ、ふんわりとラップをして**庫内中央**に置く。(角皿は入れません)
3 スタート後、30秒以内に 弱め を押す。
※メニュー例から選んでスタートしたときは、弱めは押しません。

［手動でするときは:レンジ500Wで約7分
(4人分は約12分)］

大根とベーコンの煮物

目安時間／約9分(4人分は約19分)

材料(2人分)　約119kcal　塩分1.4g

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

1 耐熱容器に材料を入れて混ぜ合わせ、ふんわりとラップをして**庫内中央**に置く。(角皿は入れません)

［手動でするときは:レンジ500Wで約9分
(4人分は約19分)］

さつまいもの甘辛煮

目安時間／約8分(4人分は約11分)

材料(2人分)　約144kcal　塩分0.9g

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

1 耐熱容器に材料を入れて混ぜ合わせ、ふんわりとラップをして**庫内中央**に置く。(角皿は入れません)

［手動でするときは:レンジ500Wで約8分
(4人分は約11分)］

なすとししとうの煮物

目安時間／約8分(4人分は約12分)

材料(2人分)　約79kcal　塩分1.3g

- なす……2本(200g)
- ししとう……8本
- A［しょうゆ、みりん……各大さじ1
  A［サラダ油……大さじ1/2
- かつお節……適量

1 なすは長さを半分に切って縦に8等分し、水につけてアクを抜く。ししとうは縦に1本切り込みを入れる。
2 耐熱容器に**1**を入れ、**A**を加えて混ぜ合わせ、ふんわりとラップをして**庫内中央**に置く。(角皿は入れません)
3 加熱後、かつお節を加えて混ぜ合わせる。

［手動でするときは:レンジ500Wで約8分
(4人分は約12分)］

※ お料理選択 » らくチン 1品 » らくチン! 煮物 » メニュー例 からメニューを選んでスタートすることもできます。

＼ 好みの食材に置きかえて作ることも ／

上記メニューだけでなく、ご家庭にある食材で作ることもできます。

材料の目安(2人分)
・好みの野菜(下記参照)　200g
・めんつゆ(ストレート)　大さじ3
・水　大さじ1/2

ポイント
- 野菜は、かぼちゃやなす、根菜やいも類(大根やさつまいもなど)が使えます。
- 切りかた:大きさをそろえて切ります。
  かぼちゃは3〜4cm角に、それ以外の野菜は小さめの乱切りや厚さ1㎝以下に切ります。
- めんつゆ以外のお好みの味付けにする場合は、水やだしなど液体量が野菜200gに対して50mL以上になる位を目安に入れてください。

センサー検知で
1〜4人分が
自動でできる！

らくチン１品 らくチン！中華

レンジ加熱で、チンジャオロースーや麻婆豆腐などの中華メニューが作れます

｜手順｜



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

お料理選択 » らくチン１品 » らくチン！中華 » スタート

｜ポイント｜

- ボウルは「レンジ加熱可」の耐熱性の容器をご使用ください。材料が入る大きさであれば、どんな大きさのものでも使えます。
- 材料は、2人分を記載しています。半量や倍量にして、1〜4人分まで自動で調理することができます。
- 食材は、手順に記載の順に入れてください。



チンジャオロースー



ホイコーロー



麻婆豆腐



麻婆春雨

チンジャオロースー

目安時間／約8分（4人分は約13分）

材料（2人分） 約218kcal 塩分1.6g

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

1 牛肉は細切りにし、**A**と混ぜ合わせる。
2 ピーマン、たけのこは細切りにし、しょうがはせん切りにする。
3 耐熱容器に、たけのこ、**1**の牛肉、**B**、ピーマン、しょうがの順に入れる。
4 ふんわりとラップをして、**庫内中央**に置く。(角皿は入れません)
5 加熱後、全体を混ぜ合わせる。

ホイコーロー

目安時間／約8分（4人分は約13分）

材料（2人分） 約279kcal 塩分1.6g

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

1 豚肉は2〜3㎝幅に切り、片栗粉をまぶす。
2 キャベツはざく切り、ピーマンは乱切り、にんにくは薄切りにする。
3 耐熱容器に**2**の1/3量を入れ、**1**の豚肉をほぐして入れる。その上に混ぜ合わせた**A**をまわしかけ、残りの**2**を入れる。
4 ふんわりとラップをして、**庫内中央**に置く。(角皿は入れません)
5 加熱後、全体を混ぜ合わせる。

麻婆豆腐

目安時間／約9分（4人分は約16分）

材料（2人分） 約298kcal 塩分1.9g

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

1 豆腐は2cm角に切り、白ねぎはみじん切りにする。豚ひき肉に片栗粉をまぶす。
2 耐熱容器に豆腐の1/3量を入れ、**1**の豚肉を入れる。その上に混ぜ合わせた**A**をまわしかけ、残りの豆腐と白ねぎを入れる。
3 ふんわりとラップをして、**庫内中央**に置く。(角皿は入れません)
4 加熱後、全体を混ぜ合わせる。

麻婆春雨

目安時間／約12分（4人分は約19分）

材料（2人分） 約235kcal 塩分1.6g

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

1 豚肉、たけのこ、にんじん、大根、きくらげは細切りにする。
2 耐熱容器に**A**を入れ、半分に切った春雨、野菜の1/3量、豚肉、残りの野菜の順に入れる。
3 ふんわりとラップをして、**庫内中央**に置く。(角皿は入れません)
4 スタート後、30秒以内に 強め を押す。
※メニュー例から選んでスタートしたときは、強めは押しません。
5 加熱後、ごま油を入れて全体を混ぜる。

※ お料理選択 » らくチン１品 » らくチン！中華 » メニュー例 からメニューを選んでスタートすることもできます。

＼ 市販の合わせ調味料を使って作ることも ／

市販の合わせ調味料をパッケージの分量で作ることができます。

ポイント

- 使える市販の合わせ調味料は、チンジャオロースー、ホイコーロー、麻婆豆腐、麻婆春雨です。
- 1箱（袋）分が基準ですが、1箱に3人分×2回分入っているものは、6人分まで作ることができます。
- ボウルには次の順に入れます。（食材はメニューにより異なります）
  水や野菜・豆腐の1/3量→肉（広げて入れる）→ 合わせ調味料→残りの野菜・豆腐
  ※麻婆春雨は、分量の水と春雨を先に入れます。
- 加熱後、全体を混ぜて調味料とからめると味がなじみます。
- とろみ粉が付属されている麻婆豆腐は、加熱後、指定分量で溶いたとろみ水を加え、手動レンジ500W で約2分加熱してください。

センサー検知で
1〜4人分が
自動でできる！

らくチン１品 らくチン！カレー

レンジ加熱で、カレーがいろいろ作れます

｜手順｜

1 ボウルに材料を入れる。



2 ふんわりラップをし、**庫内中央**に置く。(角皿は入れません)

お料理選択 » らくチン１品 » らくチン！カレー » スタート

｜ポイント｜

- ボウルは「レンジ加熱可」の耐熱性の容器をご使用ください。材料が入る大きさであれば、どんな大きさのものでも使えます。
- 材料は、2人分を記載しています。半量や倍量にして、1〜4人分まで自動で調理することができます。
- ルウの種類や野菜の水分量でとろみが変わります。



キーマカレー



きのこカレー



シーフードカレー



野菜カレー

キーマカレー

目安時間／約12分（4人分は約20分）

材料（2人分） 約319kcal 塩分2.5g

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

1 玉ねぎはみじん切りにし、なすとパプリカは1.5㎝〜2㎝角に切る。
2 耐熱容器に野菜の1/3量→肉をほぐして入れる→残りの野菜→残りの材料の順に入れる。カレールウは、中央をあけてのせる。
3 ふんわりとラップをして、**庫内中央**に置く。(角皿は入れません)
4 加熱後、ルウを溶かしながら全体をしっかり混ぜ合わせます。

きのこカレー

目安時間／約14分（4人分は約23分）

材料（2人分） 約344kcal 塩分2.8g

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

1 豚肉は3㎝幅、エリンギは長さを半分に切り、8等分にする。しめじ、まいたけは小房にわけ、玉ねぎは薄切りにする。
2 耐熱容器に野菜の1/3量→肉をほぐして入れる→残りの野菜→残りの材料の順に入れる。カレールウは、中央をあけてのせる。
3 ふんわりとラップをして、**庫内中央**に置く。(角皿は入れません)
4 加熱後、ルウを溶かしながら全体をしっかり混ぜ合わせます。

シーフードカレー

目安時間／約13分（4人分は約23分）

材料（2人分） 約208kcal 塩分2.9g

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

1 シーフードミックスは解凍し、バラバラになったら水気をきる。マッシュルームは4等分、玉ねぎはみじん切りにし、なすは1㎝幅のいちょう切りにする。
2 耐熱容器に野菜の1/3量→シーフードミックス→残りの野菜→残りの材料の順に入れる。カレールウは、中央をあけてのせる。
3 ふんわりとラップをして、**庫内中央**に置く。(角皿は入れません)
4 加熱後、ルウを溶かしながら全体をしっかり混ぜ合わせます。

野菜カレー

目安時間／約14分（4人分は約22分）

材料（2人分） 約307kcal 塩分2.5g

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

1 じゃがいも、にんじんは半月の薄切りにし、玉ねぎは薄切りにする。
2 耐熱容器に野菜の1/3量→肉をほぐして入れる→残りの野菜→残りの材料の順に入れる。カレールウは、中央をあけてのせる。
3 ふんわりとラップをして、**庫内中央**に置く。(角皿は入れません)
4 加熱後、ルウを溶かしながら全体をしっかり混ぜ合わせます。

※ お料理選択 » らくチン１品 » らくチン！カレー » メニュー例 からメニューを選んでスタートすることもできます。

＼ 好みの食材に置きかえて作ることも ／

上記メニューだけでなく、ご家庭にある食材で作ることもできます。

材料の目安		2人分	4人分
好みの野菜（ポイント参照）		300〜400g	600〜800g
薄切り肉またはひき肉		100g	200g
A	おろししょうが・にんにく	適量	適量
A	カレールウ	2〜3皿分	4〜5皿分
A	水	200mL	350〜400mL

ポイント

- 野菜は、じゃがいも、根菜（玉ねぎ、にんじん等）、葉果菜（キャベツ、トマト、なす等）、きのこ類が使えます。
- 切りかた：じゃがいもや根菜は薄切りに、その他はざく切りや小さめの乱切りにします。
- 肉は豚バラ肉や合びき肉がおすすめです。
- ボウルには次の順に入れます。
  野菜の1/3量→肉（広げて入れる）→ 残りの野菜→ **A**
- 加熱後、ルウを溶かしながら全体をしっかり混ぜ合わせます。

センサー検知で
1〜4人分が
自動でできる！

らくチン 1 品

らくチン!パスタ

レンジ加熱で、パスタがいろいろ作れます

| 手順 |



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

お料理選択 » らくチン 1 品 » らくチン! パスタ » スタート

| ポイント |

- ボウルは「レンジ加熱可」の耐熱性の容器をご使用ください。材料が入る大きさであれば、どんな大きさのものでも使えます。
- 材料は、2人分を記載しています。半量や倍量にして、1〜4人分まで自動で調理することができます。
- 食材は、手順に記載の順に入れてください。


あさりのパスタ


えびとアスパラのクリームパスタ


ナポリタン


ペンネアラビアータ

あさりのパスタ

目安時間／約15分（4人分は約20分）

材料（2人分）　約447kcal　塩分2.5g

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

1 耐熱容器に**A**を入れ、混ぜ合わせる。半分に折ったスパゲティを向きをそろえて入れ、あさりを加え、ふんわりとラップをして**庫内中央**に置く。(角皿は入れません)
2 スタート後、30秒以内に 弱め を押す。
※メニュー例から選んでスタートしたときは、弱めは押しません。
3 加熱後、すぐにフォークで底から混ぜ合わせてほぐし、**B**を加えて、さらに混ぜ合わせる。
※お好みで、明太子をのせてもよいでしょう。

ナポリタン

目安時間／約18分（4人分は約24分）

材料（2人分）　約591kcal　塩分2.7g

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

1 耐熱容器に**A**を入れ、混ぜ合わせる。半分に折ったスパゲティを向きをそろえて入れ、残りの食材を材料表の順に加え、ふんわりとラップをして**庫内中央**に置く。(角皿は入れません)
2 加熱後、すぐにフォークで底から混ぜ合わせてほぐす。

えびとアスパラのクリームパスタ

目安時間／約17分（4人分は約21分）

材料（2人分）　約637kcal　塩分1.5g

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

1 耐熱容器に**A**を入れ、混ぜ合わせる。半分に折ったスパゲティを向きをそろえて入れ、塩・こしょうをふったえび、アスパラガスを加えて、ふんわりとラップをして**庫内中央**に置く。(角皿は入れません)
2 スタート後、30秒以内に 弱め を押す。
※メニュー例から選んでスタートしたときは、弱めは押しません。
3 加熱後、すぐにフォークで底から混ぜ合わせてほぐし、**B**を加えて、さらに混ぜ合わせる。

ペンネアラビアータ

目安時間／約21分（4人分は約26分）

材料（2人分）　約463kcal　塩分0.8g

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

1 耐熱容器に**A**を入れ、混ぜ合わせる。ペンネを入れ、**B**を加えて、ふんわりとラップをして**庫内中央**に置く。(角皿は入れません)
2 スタート後、30秒以内に 強め を押す。
※メニュー例から選んでスタートしたときは、強めは押しません。
3 加熱後、すぐに底から混ぜ合わせてほぐす。好みでブラックペッパーと粉チーズをかける。

※ お料理選択 » らくチン 1品 » らくチン! パスタ » メニュー例 からメニューを選んでスタートすることもできます。

＼ 市販のパスタソースを使って作ることも ／

ポイントを参照し、ご家庭にある食材で調理してください。

材料の目安（2人分）
- スパゲティ（7分ゆで・太さ1.6mm）　160g
- 好みの野菜（玉ねぎ、きのこ等）　150g まで
- A［水300mL　オリーブオイル大さじ1　塩少々］
- 市販のパスタソース　2人分

ポイント
- パスタソースは、湯せんやレンジであたためるタイプのものをご使用ください。
- スパゲティは、半分に折って向きをそろえて入れます。
- ボウルには次の順に入れます。**A** を入れて混ぜる→スパゲティ→野菜→パスタソース
- 加熱後、すぐにフォークでほぐすように混ぜます。
- 1人分の場合は、パスタ皿（直径20㎝位の深皿）で直接作ることもできます。
- 野菜は入れなくても、調理できます。

〈パスタの入れかた〉





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計ると誤差が生じ、うまくできないことがあります。はかりを用いて計量してください。



ボウルや泡立器は、水分や油分のついていないものを
- 卵の泡立てのとき、泡立ちが悪くなります。

卵の泡立ては力仕事です。
ハンドミキサーがあれば便利です。

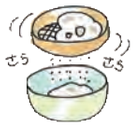


- 卵の泡立て後、時間が経つと泡が消えてうまく焼けませんので、作業は手早くおこなってください。

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

バターの有塩・無塩は、お好みで

薄力粉と強力粉は使い分け、必ずふるって
固まりを取り除き、空気を生地にたっぷり入れることにより、焼き上がりを軽くします。



生地は間隔をあけて並べて
加熱されるとふくらみますので、充分間隔をあけて並べてください。



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



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

焼き型の材質により、仕上がりが異なります
このメニュー集では主に金属製の型を使用しています。紙製・シリコン製の型も使用できますが、耐熱温度を確認のうえ、様子を見ながら焼いてください。(取扱説明書「使える容器・使えない容器」参照) また、耐熱性のガラス容器は、金属製のものと比べて熱の伝わりが遅いため、仕上がりが異なります。

このメニュー集以外のレシピで作るときは
市販の本などのレシピで作るときは、このメニュー集の類似メニューを参考にして加熱してください。ただし、オーブンのサイズや構造などの違いにより、加熱時間や温度が異なりますので、市販の本などと同じ条件ではうまく焼けないことがあります。

スポンジケーキ

目安時間／約36分

材料(直径18㎝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

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

1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)

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

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

<ポイント>
卵白、卵黄の泡立てがポイント。しっかり泡立ててください。





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





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

6 **5**に薄力粉をふるいながら加え、泡を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>
混ぜかたが足りないとキメが粗く、混ぜすぎるとふくらみが悪くなります。

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

レンジ » 200W | 約1分 » スタート

8 加熱後、ヘラをつたわせて**6**に加え、手早く混ぜ合わせる。

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

9 予熱する。(付属品・食品は入れません)

予熱目安時間約4分

お料理選択 » メニュー検索 » カテゴリーから探す » お菓子・ドライフード » ケーキ » スポンジケーキ » サイズ選択 » スタート

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

<ポイント>
高い位置から流し入れると泡が均一になります。



11 予熱が完了すれば、角皿の中央に**10**をのせ、**下段**に入れ、**スタート**を押す。

手動でするときは：オーブン・予熱あり1段の160℃で約40分
(15㎝は約36分、21㎝は約44分)

竹串を中心に刺してみて生地がついてこなければ焼き上がりです。

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

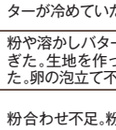
13 ホイップクリームを作る。ボウルにあらかじめ冷やしておいた生クリームと砂糖を入れ、氷水でボウルごと冷やしながら泡立て、とろみがつけば、バニラエッセンスとブランデーを加えてさらに泡立てる。

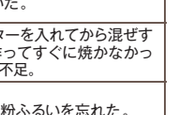
●タラリとさせたいとき
泡立器を持ち上げてトロリと流れるくらいが五分立て。





●スポンジケーキにぬるとき
もう少し泡立て、筋がつくくらいが七分立て。





●絞り出し袋に入れて絞るとき
さらに泡立て、ツノが立てば九分立て。





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

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

サイズ別材料表
(チョコレートケーキは薄力粉の約2割をココアにします)

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

仕上がりチェック!!

状態	断面	原因
ふくらみがよくキメも細かくととのっていて形もよい。		
固く、キメがつまっていてふくらみも悪い。		粉を入れてから混ぜすぎた。溶かしバターが冷めていた。
ふくらみが悪い。		粉や溶かしバターを入れてから混ぜすぎた。生地を作ってすぐに焼かなかった。卵の泡立て不足。
キメが粗く、なめらかさがない。		粉合わせ不足。粉ふるいを忘れた。

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



チョコレートケーキ

材料（直径18㎝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
- 薄力粉……70g
- ココア……20g
- 卵……M3個
- 砂糖……90g
- バニラエッセンス……少々
- バター……15g
- 牛乳……大さじ1

ホイップクリーム
- 生クリーム……200mL
- 砂糖……大さじ2
- ココア……大さじ3
- バニラエッセンス、ブランデー……各適量

仕上げ用チョコレート、ラズベリーなど……適量

クッキングシート

＊15㎝、21㎝も自動で焼けます。材料は、135ページの**サイズ別材表**を参照ください。

1 スポンジケーキ（135ページ）の**1**～**12**と同じ要領で、操作は

お料理選択 » メニュー検索 » カテゴリーから探す » お菓子・ドライフード » ケーキ » チョコレートケーキ » サイズ選択 » スタート

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。

手動でするときは：オーブン・予熱あり1段の160℃で約40分（15㎝は約36分、21㎝は約44分）

2 ホイップクリームの作りかた（135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。



パウンドケーキ

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

ラム酒漬けフルーツ
- ドライフルーツ……90g
- ラム酒……30mL

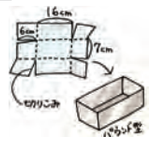
生地
- バター（柔らかくしたもの）……100g
- 砂糖……80g
- 卵……M2個
- A 薄力粉……100g
- A ベーキングパウダー……小さじ2/3
- B くるみ（粗みじん切り）……20g
- B レモン汁……1/2個分
- B レモンの皮（すりおろす）……1/2個分
- バニラエッセンス……少々

スライスアーモンド……適量
クッキングシート

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）
2 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）

レンジ » 500W | 1～1分30秒 » スタート

3 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。

4 ボウルに柔らかくしたバターと分量の砂糖の約2/3を入れ、白っぽくなるまで練り混ぜ、さらに卵黄を加えて混ぜる。
5 卵白は大きいボウルに入れてツノが立つまで泡立て、残りの砂糖を少しずつ加えてさらに泡立てる。
6 **4**に**5**の半量を加え、**A**を合わせてふるい入れ、サックリと混ぜ、残りの**5**を混ぜる。
7 **6**に**B**とラム酒漬けフルーツを加えて混ぜる。型に入れて中央に溝を作るようにしてへこませ、スライスアーモンドを散らす。
8 予熱する。（付属品・食品は入れません）**予熱目安時間約4分**

お料理選択 » メニュー検索 » カテゴリーから探す » お菓子・ドライフード » ケーキ » パウンドケーキ » スタート

9 予熱が完了すれば、角皿の中央に**7**を横方向になるようにのせ、**下段**に入れ、**スタート**を押す。

手動でするときは：オーブン・予熱あり1段の160℃で約50分

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



ロールケーキ

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 水タンクに水を入れる。（水位1以上）
2 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2㎝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。
3 卵白は大きいボウルに入れてツノが立つまで泡立て、砂糖の半量を少しずつ加えてさらに泡立てる。

<ポイント>
卵白、卵黄の泡立てがポイント。しっかり泡立ててください。

4 卵黄に残りの砂糖を入れて湯せんし、人肌にあたたまったら取り出し白っぽく、筋がつくくらい（マヨネーズ状）まで泡立てる。
5 予熱する。（付属品・食品は入れません）**予熱目安時間約4分**

お料理選択 » メニュー検索 » カテゴリーから探す » お菓子・ドライフード » ケーキ » ロールケーキ » スタート

6 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。
7 **6**に薄力粉をふるいながら加え、泡をこわさないようにサ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いが少ないため、粉合わせが足りないと、キメの粗いケーキになります。ただし、ぐるぐると練り合わせると粘りが出るので気をつけてください。

バニラエッセンス、牛乳を加えて手早く混ぜ合わせる。
8 **2**の角皿に生地を流し入れて表面をならし、空気抜きをする。
9 予熱が完了すれば、**8**の下に角皿をもう1枚重ね、**上段**に入れ、**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、柔らかく仕上げることができます。

手動でするときは：オーブン・予熱あり1段の180℃で約19分

10 加熱後、角皿から取り出し、クッキングシートをつけたまま粗熱を取る。
11 ホイップクリームの作りかた（135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。
12 ケーキを裏返してクッキングシートをはがし、再度裏返してクッキングシートにのせ、表面にクリームをぬって巻く。
※ケーキの外周の固さが気になるときは、固い箇所にぬれぶきんをあてておくと、巻きやすくなります。
※巻き終わりになる方の生地の端を1㎝ぐらい斜めに切り落とすと巻き終わりの段差がなくなり、きれいに落ち着きます。
13 巻き終われば、クッキングシートで包み、さらにラップで包んで、巻き終わりを下にして冷蔵室で約30分おき、なじませる。
※2本分を焼くときは、手動調理の**オーブン・予熱あり2段**の**180℃**で予熱後、角皿を**上段**と**下段**に入れ、**25～27分**を目安に様子を見ながら焼いてください。焼きムラが気になる場合は、途中、残り時間が8～10分のときに角皿の棚位置や向きを変えてください。

同じ操作でできるメニュー


ロールケーキ（ココア）


ロールケーキ（抹茶）

※詳しいレシピは「ヘルシオレシピ」（裏表紙）参照



シフォンケーキ

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

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

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

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



2 卵黄に残りの砂糖を加えて白っぽくなるまで泡立てる。



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

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

5 予熱する。（付属品・食品は入れません）**予熱目安時間約4分**

お料理選択 » メニュー検索 » カテゴリーから探す » お菓子・ドライフード » ケーキ » シフォンケーキ » スタート

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

7 何もぬっていない型に**6**を流し入れ、中央の筒の部分を親指で押さえて両手で型を持ち、台の上にトントンとたたきつけて空気抜きをする。

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

手動でするときは：オーブン・予熱あり1段の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。



同じ操作でできるメニュー


シフォンケーキ（マーブル）


シフォンケーキ（紅茶）


シフォンケーキ（ココア）


シフォンケーキ（抹茶）

※詳しいレシピは「ヘルシオレシピ」（裏表紙）参照



チーズケーキ

材料（直径18㎝の金属製丸型1個分）
約341kcal（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
- 砂糖……90g
- 薄力粉……大さじ3
- 卵……2個
- 生クリーム……200mL
- クッキングシート

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

1 丸型の内側に薄くバター（分量外）をぬってクッキングシートを敷く。

2 グラハムクラッカーを2重にしたビニール袋に入れて、細かくくだく。

3 耐熱容器に小さめに切ったバターを入れ、ラップをして**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

レンジ » 200W | 約1分 » スタート

4 加熱後、**2**を入れて混ぜ合わせ、**1**の型の底に敷き詰める。

5 ボウルにクリームチーズと砂糖を入れて泡立器でなめらかになるまで混ぜ、その後、薄力粉、卵、生クリームの順にダマができないよう、少しずつ加えながら泡立器で混ぜる。

6 予熱する。（付属品・食品は入れません）**予熱目安時間約4分**

お料理選択 » メニュー検索 » カテゴリーから探す » お菓子・ドライフード » ケーキ » チーズケーキ » スタート

7 **4**に**5**を流し入れる。

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

手動でするときは：オーブン・予熱あり1段の170℃で約50分

9 加熱後、型に入れたまま粗熱をとり、冷蔵室で冷やす。



マフィン

材料（市販の直径6cm マフィン型6個分）
約271kcal（1個分） 塩分0.4g

- バター(柔らかくしたもの)……100g
- 砂糖……120g
- 卵……M2個
- A［薄力粉……200g
- A［ベーキングパウダー……小さじ1 1/2（6g）
- 牛乳……100mL

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）

2 卵は室温に出しておき、**A**は合わせてふるっておく。

3 ボウ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る。溶いた卵を2～3回に分けて加え、なめらかになるまでさらに混ぜる。

4 **3**に**A**の1/3量をふるい入れ、サックリと混ぜ、牛乳の半量を加えて混ぜる。

5 **4**をもう一度繰り返した後、最後に残りの**A**を混ぜる。

6 予熱する。（付属品・食品は入れません）**予熱目安時間約4分**

お料理選択 » メニュー検索 » カテゴリーから探す » お菓子・ドライフード » ケーキ » マフィン » スタート

7 **5**をマフィン型に等分に入れ、角皿に並べる。

8 予熱が完了すれば、**7**を**下段**に入れ、**スタート**を押す。

手動でするときは：オーブン・予熱あり1段の160℃で約35分

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



チョコバナナケーキ

材料（20㎝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 ⓐ ……1本（正味90g）
- 卵……M2個
- バナナ ⓑ（トッピング用・輪切り）……1本（正味90g）
- チョコチップ……15g
- ビニール袋
- クッキングシート

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）
2 適当な大きさにちぎったバナナⓐをビニール袋に入れ、バナナをつぶすようにしてもむ。
3 **2**にホットケーキミックスと卵を入れ、全体が混ざり合うようにさらにもむ。
4 角皿にアミをのせ、クッキングシートを敷く。
5 **3**のビニール袋の角をはさみで切り、**4**の上に絞り出し、20㎝角にのばす。半分にバナナⓑを並べ、半分にチョコチップを散らし、**上段**に入れる。

お料理選択 » メニュー検索 » カテゴリーから探す » お菓子・ドライフード » ケーキ » チョコバナナケーキ » スタート

手動でするときは：**下段**に入れ、ウォーターグリル・予熱なしで13～15分
※自動加熱とは棚位置が異なります。

6 加熱後、好みの大きさに切る。
※粉砂糖をふってもよいでしょう。



マドレーヌ

材料（直径9㎝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2㎝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。

1 マドレーヌ型に敷き紙を敷く。
2 ボウルに卵を割り入れ、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。
3 **2**にレモン汁を加えてサッと混ぜ合わせ、**A**を合わせてふるい入れ、手早く混ぜ合わせる。
4 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）

レンジ » 200W | 約4分30秒 » スタート

固まりがなくなるまで溶かす。
5 **3**に**4**を回し入れ、底から生地をすくい上げるようにして混ぜる。
6 予熱する。（付属品・食品は入れません）**予熱目安時間約4分**

手動調理 » オーブン » 予熱あり | 1段 » 決定 » 170℃ » スタート

7 **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。
8 予熱が完了すれば、**7**の角皿を**上段**に入れる。

25～28分 » スタート

9 加熱後、すぐに型から出して冷ます。



クッキー（型抜きクッキー）

材料（約108個・2段分） 約161kcal（5個） 塩分0.0g

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

＊54個（1段分）も自動でできます。予熱終了後、**上段**に入れます。

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、冷蔵室で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、棒で厚さ約5㎜にのばす。

＜ポイント＞
めん棒の両側に厚さ5㎜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）**予熱目安時間約4分**

お料理選択 » メニュー検索 » カテゴリーから探す » お菓子・ドライフード » クッキー・シュー » クッキー（型抜きクッキー） » 分量選択 » スタート

10 予熱が完了すれば、8を**上段**と**下段**に入れ、**スタート**を押す。

手動でするときは：オーブン・予熱あり2段の180℃で約22分
（1段は、予熱あり1段の180℃で約17分）

11 加熱後、熱いうちに角皿からはずして冷ます。



スノーボールクッキー

材料（約80個分・2段分） 約167kcal（5個） 塩分0.0g

クッキー生地
- バター……180g
- 砂糖……80g
- 薄力粉……280g

粉砂糖……適量

＊40個（1段分）も自動でできます。予熱終了後、**上段**に入れます。

1 溶かしバターを作る。大きめの耐熱容器にバターを1cm角に切って入れ、ラップをして**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

レンジ » 200W | 約3～4分 » スタート

2 加熱後、**1**に砂糖を入れてよく混ぜ合わせ、薄力粉をふるい入れ、サックリと混ぜ合わせる。（粉を入れてから混ぜすぎると固い仕上がりになります）
3 **2**を80等分にして丸め、薄くバター（分量外）をぬった2枚の角皿に並べる。
4 予熱する。（付属品・食品は入れません）**予熱目安時間約4分**

お料理選択 » メニュー検索 » カテゴリーから探す » お菓子・ドライフード » クッキー・シュー » スノーボールクッキー » 分量選択 » スタート

5 予熱が完了すれば、**3**を**上段**と**下段**に入れ、**スタート**を押す。

手動でするときは：オーブン・予熱あり2段の180℃で約22分
（1段は、予熱あり1段の180℃で約17分）

6 加熱後、充分に冷まし、粉砂糖をまぶす。

＜ポイント＞
粉砂糖を入れたビニール袋にクッキーを入れて振ると無駄なくまぶせます。

ひとくち memo

★薄力粉と一緒にココア大さじ1または抹茶大さじ1を混ぜてもよいでしょう。



目安時間／約30分

シュークリーム

材料（12個・1段分）
約161kcal（1個） 塩分0.1g

- カスタードクリーム……2カップ分（149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。予熱終了後、**上段**と**下段**に入れます。

1 シュー生地を作る。大きめ（直径22㎝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）

レンジ » 600W | 約3分30秒 » スタート

<ポイント>

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

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

レンジ » 500W | 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秒数えてボタッと落ちるくらいの固さです。

卵が全部入らないうちにこの状態になったら、卵を加えるのをやめる。

5 水タンクに水を入れる。（水位1以上）

6 予熱する。（付属品・食品は入れません）**予熱目安時間約8分**

お料理選択 » メニュー検索 » カテゴリーから探す » お菓子・ドライフード » クッキー・シュー » シュークリーム » 分量選択 » スタート

7 角皿にアルミホイルを敷く。生地を直径1㎝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**上段**に入れる。（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：オーブン・予熱あり1段の200℃で30〜35分（2段は、予熱あり2段の200℃で約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かたでふくらみが変わってきます。柔らかすぎたりするとうまくふくらまない場合があります。

同じ操作でできるメニュー



エクレア

※詳しいレシピは「ヘルシオレシピ」（裏表紙）参照



目安時間／約22分（蒸らし5分含む）

プリン

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

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

※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。（水位2）

2 小さめの鍋に砂糖と水を入れて中火にかける。あめ色に煮つまったら火からおろして湯を加える。（湯を加えるときは、はじくのでやけどに注意してください。）

3 プリン型に、カラメルソースを同量ずつ入れる。

4 耐熱容器に牛乳と砂糖を入れ、ラップをせずに**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

レンジ » 600W | 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。溶きかたが足りないと裏ごしに卵白が残り、うまく固まらないことがあります。

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

お料理選択 » メニュー検索 » カテゴリーから探す » お菓子・ドライフード » プリン その他お菓子 » プリン » スタート

手動でするときは：ソフト蒸し90℃で約17分。加熱後、庫内で約5分蒸らす。

7 加熱後、粗熱を取り、冷蔵室で冷やしてから型から出す。

プリンのポイント

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



目安時間／約35分（蒸らし5分含む）

プリン（なめらかタイプ）

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

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

1 水タンクに水を入れる。（水位2）

2 耐熱容器に**A**を入れ、ラップをせずに**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

レンジ » 600W | 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、**上段**に入れる。

お料理選択 » メニュー検索 » カテゴリーから探す » お菓子・ドライフード » プリン その他お菓子 » プリン（なめらかタイプ） » スタート

手動でするときは：ソフト蒸し90℃で約30分。加熱後、庫内で約5分蒸らす。

5 加熱後、粗熱を取り、冷蔵室で冷やす。

<アドバイス>

好みでホイップクリームを飾ったり、カラメルソースをかけてもよいでしょう。

同じ操作でできるメニュー



豆乳プリン（なめらかタイプ）

※詳しいレシピは「ヘルシオレシピ」（裏表紙）参照

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



オムレット

材料（8個・2段分）　約238kcal（1個）　塩分0.3g

- A
  - ホットケーキミックス……200g
  - 牛乳……130～150mL
  - 卵……M1個
  - 砂糖……20g
- ホイップクリーム、好みのくだもの……各適量
- クッキングシート

1 水タンクに水を入れる。(水位2)
2 **A**の材料を全て混ぜ合わせ、なめらかにする。
3 2枚の角皿にクッキングシートを敷き、生地をだ円形に4枚ずつのばす。
4 **3**を**上段**と**下段**に入れる。

手動調理 » 蒸し物 » 約10分 » スタート

5 加熱後、クッキングシートからはずし、生地よりひとまわり大きく切ったラップにのせかえてホイップクリームやくだものをはさんで折りまげる。
※1段で蒸すときは**上段**に入れ、加熱時間を約8分にする。

<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。



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

1 水タンクに水を入れる。(水位2)
2 ボウルに卵を割りほぐし、**A**を加えて全体がなじむように混ぜ合わせる。
3 プリン型に紙ケースを入れ、生地を等分に入れて角皿にのせ、**上段**に入れる。

お料理選択 » メニュー検索 » カテゴリーから探す » お菓子・ドライフード » プリン その他お菓子 » 野菜ジュースの蒸しパン » スタート

手動でするときは：蒸し物で約17分

4 加熱後、型から出し、アミにのせて冷ます。
※野菜ジュースの種類によっては加熱前と加熱後の色が異なる場合があります。

蒸しパンのポイント

●固めのアルミケースや、直径5～6cmの紙製マフィン型も使えます。紙型の場合は底が湿るのを抑えるために角皿にアミをのせて紙型を置いてください。



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
  - A
    - 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

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
2 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き、**下段**に入れる。



お料理選択 » メニュー検索 » カテゴリーから探す » お菓子・ドライフード » プリン その他お菓子 » 大学いも » 分量選択 » スタート

手動でするときは：ウォーターグリルで約28分（2人分は約21分）

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。



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。(水位1以上)
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)

レンジ » 200W | 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 アミに、**4**を並べ、**上段**に入れる。

お料理選択 » メニュー検索 » カテゴリーから探す » お菓子・ドライフード » プリン その他お菓子 » 揚げパン » スタート

手動でするときは：**下段** に入れ、ウォーターグリル・予熱なしで約12～14分
※自動加熱とは棚位置が異なります。

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

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ウォーターグリルで加熱を追加してください。)



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）
- A
  - 砂糖……60g
  - バター……40g
  - シナモン……小さじ1

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）
2 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。
3 深さ3㎝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、角皿にのせる。
4 予熱する。（付属品・食品は入れません）**予熱目安時間約6分**

お料理選択 » メニュー検索 » カテゴリーから探す » お菓子・ドライフード » プリンその他お菓子 » 焼きりんご » スタート

5 予熱が完了すれば**3**を**下段**に入れ、**スタート**を押す。

手動でするときは：ウォーターオーブン・予熱あり1段の190℃で約30分



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。（水位2）
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3.5㎝）に入れ、約１時間つけておく。
4 アミに**3**をのせ、**上段**に入れる。

お料理選択 » メニュー検索 » カテゴリーから探す » お菓子・ドライフード » プリンその他お菓子 » おはぎ » スタート

手動でするときは：蒸し物で約20分

※角皿を取り出す際、バットがすべりやすいので注意してください。

5 加熱後、ボウ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。

同じ操作でできるメニュー



桜もち

※詳しいレシピは「ヘルシオレシピ」（裏表紙）参照



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5㎝くらいのもの）……2本（500g）
- A
  - 砂糖……40g
  - 卵黄ⓐ……M1個
  - バター（小さく切る）……70g
  - バニラエッセンス……少々
- 卵黄ⓑ……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（水位2）。
2 さつまいもは皮ごと4等分に切る。
3 **2**をアミに並べ、**上段**に入れる。

あたため下ごしらえ・解凍 » 下ごしらえ » 蒸しいもかぼちゃ » スタート

手動でするときは：蒸し物で約22分

※ 蒸しいも・かぼちゃ で加熱すると甘みが増します。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）、 ゆで根菜（レンジ） で加熱してください。

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

手動調理 » グリル » 予熱なし | 16～18分 » スタート

7 加熱後、熱いうちに表面にはちみつをぬる。



アップルパイ

材料（直径23㎝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

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ょう切りにし、すぐに塩水にさらす。
2 **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）

レンジ » 600W | 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。
3 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厚さ３～４㎜にのばし、パイ皿よりひとまわり大きめの円形を作る。
4 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。
5 汁気をきったりんごの甘煮を入れ、パイシートの端にドリュールをぬってもう１枚のパイシートをかぶせる。
6 余ったふちを切り取って表面にドリュールをぬる。余ったパイシートをまとめてのばし直し、ふち飾りにしたり、型で抜いて表面に飾る。冷蔵室で約30分ねかせる。
7 予熱する。（付属品・食品は入れません）**予熱目安時間約6分**

手動調理 » オーブン » 予熱あり | 1段 » 決定 » 210℃ » スタート

8 **6**の表面にドリュールをぬり３～４カ所切り目を入れる。
9 予熱が完了すれば、角皿の中央に**8**をのせ、**上段**に入れる。

35~40分 » スタート

<アドバイス>

加熱後、ラム酒でのばしたあんずジャムをぬって仕上げてもよいでしょう。



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
角皿に重ならないよう広げてのる分量が適量です。

●切りかた
1㎝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角皿にのせてください。

＊1段分も自動でできます。**下段**に入れます。

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）

2 角皿にクッキングシートを敷き、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、**上段**と**下段**に入れる。

お料理選択 » メニュー検索 » カテゴリーから探す » お菓子・ドライフード » ドライフード » ドライフード（セミドライ） » 分量選択 » 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 強め を押す。（目安時間約2時間45分）

3 加熱後、角皿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る分量が適量です。

●切りかた
スライサーなどで1～2㎜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2㎜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。**下段**に入れます。

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）

2 角皿にクッキングシートを敷き、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、**上段**と**下段**に入れる。

お料理選択 » メニュー検索 » カテゴリーから探す » お菓子・ドライフード » ドライフード » ドライフード（チップス） » 分量選択 » スタート

※厚さ2㎜にスライスしたものは、スタート後、30秒以内に 強め 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（おつまみ）

●食材例
牛薄切り肉（赤身）、ささ身、さけ、いかなど

●分量の目安
角皿に重ならないよう広げてのる分量が適量です。

●切りかた
5㎜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段分も自動でできます。**下段**に入れます。

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）

2 角皿にクッキングシートを敷き、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、**上段**と**下段**に入れる。

お料理選択 » メニュー検索 » カテゴリーから探す » お菓子・ドライフード » ドライフード » ドライフード（おつまみ） » 分量選択 » 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 強め を押す。（目安時間約3時間）

3 加熱後、角皿からはずして冷ます。

※牛肉、ささ身、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、ささ身の調味液>
牛肉またはささ身……100g
粗びきこしょう……少々
A 赤ワイン……40mL
A しょうゆ……20mL
A みりん……20mL

<さけの調味液>
さけ……200g
B しょうゆ……80mL
B みりん……40mL
B 酒……40mL

ドライフードのポイント

●食材の種類や季節によって、写真とは仕上がりが異なります。
●長期間の保存はできませんので、冷蔵室に入れて早めに食べきってください。
●上記角皿の写真は切った食材の大きさの目安を示す為、複数食材を一緒にのせています。仕上がり調節が異なる食材を同時には加熱できません。



ホワイトソース

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）

レンジ » 600W | 約1分20秒 » スタート

2 加熱後、泡立器でなめらかになるまでよくかき混ぜてから、牛乳を少しずつ加えて溶きのばし、さらに加熱する。（角皿は入れません）

レンジ » 600W | 約2分30秒 » スタート

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

3 加熱後、軽く混ぜて塩・こしょうで味をととのえる。

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

<アレンジ>
牛乳を豆乳に代えてもおいしいです。



カスタードクリーム

材料（2カップ分）
約574kcal（1カップ） 塩分0.2g

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

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

レンジ » 600W | 約3分 » スタート

加熱後、混ぜてから 延長 を押して**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と、膜が張りません。



いちごジャム

材料（でき上がり量 約280g分）
約489kcal（全量） 塩分0.0g

いちご……1パック（300g）
レモン汁……1/2個分
砂糖……100g

1 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）

レンジ » 600W | 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次発酵のときも乾燥が気になるときは、途中、何度か霧を吹いてください。



● **焼き上がりについて**
・ロールパンなど生地の大きさが違うと焼きムラの原因になります。生地の大きさはそろえてください。
・焼きムラが気になるときは、加熱途中に角皿の前後または上下段を入れ替えてください。

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



ロールパン

目安時間／約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 2/3（8g）
- 牛乳（室温のもの）……280mL
- 卵……L1個
- バター……90g

ドリュール
- 溶き卵……1/2個分
- 塩……少々

＊12個（1段分）も自動でできます。**上段**に入れます。

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

2 大きいボウルに強力粉、砂糖、塩を合わせてふるい入れる。ドライイーストを加えて混ぜ、牛乳、溶き卵を順に入れて軽く混ぜたあと、柔らかくしたバターを混ぜこむ。

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

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

4 生地をのばしてみて指が透けて見えればちょうどよい状態。



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

6 **5**を**下段**に入れる。

手動調理 » 発酵 » スチームあり » 40℃ | 35～40分 » スタート

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

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

8 生地をスケッパーか包丁で24等分して小さく丸め、ラップをかけて約20分おき、休ませる。（ベンチタイム）

9 丸くなっている生地を細めの涙形にしてめん棒でのばし、太い方から巻く。薄くバター（分量外）をぬった２枚の角皿に間隔をあけて巻き終わりを下にして並べる。

10 **9**を**上段**と**下段**に入れる。

手動調理 » 発酵 » スチームあり » 40℃ | 35～40分 » スタート

発酵が完了すれば角皿を取り出す。

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

11 予熱する。（付属品・食品は入れません）

予熱目安時間約4分

お料理選択 » メニュー検索 » カテゴリーから探す » パン・ピザ » ロールパン » 分量選択 » 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り、**上段**と**下段**に入れ、**スタート**を押す。

手動でするときは：オーブン・予熱あり２段の180℃で25～28分（１段は、予熱あり１段の180℃で20～23分）

同じ操作でできるメニュー



あんパン

※詳しいレシピは「ヘルシオレシピ」（裏表紙）参照

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



ウインナーロール

材料（24個・2段分）　約163kcal（1個）　塩分0.5g

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

ドリュール
- 溶き卵……1/2個分
- 塩……少々

ウインナー（輪切り）……120g
ミックスベジタブル……80g
ピザ用チーズ……120g

＊12個（1段分）も自動でできます。**上段**に入れます。

1 ロールパン（151ページ）の**1**～**11**と同じようにする。
2 予熱中に、パンの表面にドリュールをぬり、中央にカミソリで3～4㎝長さの切りこみを深く入れ、ウインナーとミックスベジタブルをしっかりとつめて、ピザ用チーズをのせる。
3 予熱が完了すれば**2**を**上段**と**下段**に入れ、**スタート**を押す。

［手動でするときは：オーブン・予熱あり2段の180℃で25～28分（1段は、予熱あり1段の180℃で20～23分）］



動物パン

材料（8個・2段分）　約328kcal（1個）　塩分0.9g

パン生地
- 強力粉……340g
- 薄力粉……80g
- 砂糖……70g
- 塩……小さじ1
- ドライイースト……小さじ2（6g）
- 牛乳（室温のもの）……200mL
- 卵……M1個
- バター……70g

レーズン、ドレンチェリー……各適量

ドリュール
- 溶き卵……M1/2個分
- 塩……少々

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）（発酵ができる水量）
2 材料表の材料でロールパン（151ページ）の**2**～**8**と同じようにするが、ガス抜きした生地を8等分し、ベンチタイムをおく。動物パンの成形の仕方（下図）を参照して成形し、薄くバター（分量外）をぬった2枚の角皿に間隔をあけて生地をのせる。
3 ロールパンの**10**と同じようにして2次発酵する。
4 予熱する。（付属品・食品は入れません）**予約目安時間約4分**

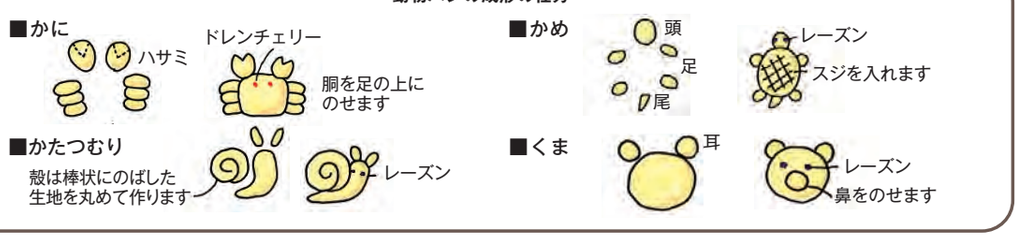
手動調理 » オーブン » 予熱あり｜2段 » 決定 » 170℃ » スタート

5 予熱が完了すれば、パン生地の表面にドリュールをぬり、**上段**と**下段**に入れる。

24～26分 » スタート

※1段で焼くときは**上段**に入れ、加熱時間を**20～22分**にする。

動物パンの成形の仕方





カレーパン

材料（16個・2段分）　約353kcal（1個）＊　塩分0.7g

A
- レトルトカレー……400g
- 豚ひき肉……100g

パン生地
- 強力粉……420g
- 砂糖……大さじ4
- 塩……小さじ1
- ドライイースト……小さじ2（6g）
- 牛乳（室温のもの）……220mL
- 卵……M1個
- バター……80g

溶き卵……M1個分
こんがりパン粉（84ページを参照して作っておく）……120g

※8個（1段分）も自動でできます。**上段**に入れます。

1 耐熱容器に**A**を入れ、よく混ぜ合わせてラップをして**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

レンジ » 600W｜約11分 » スタート

途中、残り時間が7分と3分のときに取り出して混ぜ、再び加熱する。
※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、粗熱を取り、冷蔵室で冷やす。
3 水タンクに水を入れる。（水位1以上）（発酵と焼き上げの両方ができる水量）
4 ロールパン（151ページ）の**2**～**8**と同じようにするが、ガス抜きした生地を16等分し、ベンチタイムをおく。
5 生地を円形にのばして**2**のカレーを16等分して包み、カレーがはみ出さないように包み目をしっかりと、とめる。
6 溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。
7 角皿2枚に薄くバター（分量外）をぬり、**6**を間隔をあけてとじ目を下にして並べる。
8 **7**を**上段**と**下段**に入れる。

手動調理 » 発酵 » スチームあり » 40℃｜35～40分 » スタート

発酵が完了すれば角皿を取り出す。
9 予熱する。（付属品・食品は入れません）**予約目安時間約6分**

お料理選択 » メニュー検索 » カテゴリーから探す » パン・ピザ » カレーパン » 分量選択 » スタート

10 予熱が完了すれば、**8**を**上段**と**下段**に入れ、**スタート**を押す。

［手動でするときは：オーブン・予熱あり2段の200℃で約30分（1段は、予熱あり1段の200℃で約25分）］

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



食パン

材料（約20×8×高さ8.5㎝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。（水位1以上）
（発酵と焼き上げの両方ができる水量）

2 材料表の材料でロールパン（151ページ）の**2**～**8**と同じようにするが、ガス抜きした生地を2等分してベンチタイムをおく。

3 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。

4 **3**を**下段**に入れる。

手動調理 » 発酵 » スチームあり » 40℃ | 40～50分 » スタート

発酵が完了すれば角皿を取り出す。

5 予熱する。（付属品・食品は入れません）

予約目安時間約4分

お料理選択 » メニュー検索 » カテゴリーから探す » パン・ピザ » 食パン » スタート

6 予熱が完了すれば、パン生地の表面にドリュールをぬり、角皿の中央に横方向になるようにのせて**下段**に入れ、**スタート**を押す。

手動でするときは：オーブン・予熱あり1段の180℃で約35分



7 加熱後、型から出してクッキングシートをはがす。

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



カンタンパン

材料（9個） 約125kcal（1個） 塩分0.4g

パン生地
- 強力粉……170g
- 薄力粉……50g
- 砂糖……20g
- 塩……小さじ1/2
- ドライイースト……小さじ1（3g）
- 水……130mL
- バター……15g

ドリュール
- 溶き卵……1/4個分
- 塩……少々

クッキングシート

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

2 大きめのボウルに水以外のパン生地材料を入れて混ぜ合わせ、水を加えてひとまとまりになってから約10分、ボウルの中でこねる。

3 ロールパン（151ページ）の**5**～**8**と同じようにするが、ガス抜きをした生地を9等分してベンチタイムをおく。

4 それぞれの生地を丸めなおし、クッキングシートを敷いた角皿に間隔をあけて閉じ目を下にして並べる。

5 予熱する。（付属品・食品は入れません）**予熱目安時間約4分**

お料理選択 » メニュー検索 » カテゴリーから探す » パン・ピザ » カンタンパン » スタート

6 予熱が完了すれば、**4**の表面にドリュールをぬって**上段**に入れ、**スタート**を押す。

手動でするときは：オーブン・予熱あり1段の180℃で約23分



フォカッチャ

材料（4個・2段分） 約132kcal（1/4切れ） 塩分0.8g

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

オリーブオイル……適量
塩……適量

※2個（1段分）も自動でできます。**上段**に入れます。

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

2 ロールパン（151ページ）の**2**～**8**と同じようするが、ガス抜きをした生地を4等分してベンチタイムをおく。

3 それぞれの生地を直径14cmの円形に成形し、薄くバター（分量外）をぬった2枚の角皿に間隔をあけて並べる。

4 ロールパン（151ページ）の**10**と同じようにして2次発酵する。

5 予熱する。（付属品・食品は入れません）**予熱目安時間約8分**

お料理選択 » メニュー検索 » カテゴリーから探す » パン・ピザ » フォカッチャ » 分量選択 » スタート

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

手動でするときは：オーブン・予熱あり2段の220℃で約27分（1段は、予熱あり1段の220℃で約20分）

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

フランスパン（バゲット）

目安時間／約30分

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

材料（2本分）　約93kcal（1/6本）　塩分0.3g

パン生地
- フランスパン専用粉……300g
- 砂糖……小さじ1/2
- 塩……小さじ2/3
- ドライイースト……小さじ1（3g）
- レモン汁……小さじ1
- 水（冷蔵）……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たりするのがキャンバス地です。厚手の目のつまった木綿地で、デパートなどの製菓、製パン道具の売場で売られています。）

カミソリ

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



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

2 材料表の材料でロールパン（151ページ）の**2**～**5**と同じようにする。

3 **2**を**下段**に入れる。

手動調理 » 発酵 » スチームあり » 30℃ | 約2時間30分 » スタート

※室温が25℃以上のときは、約1時間30分くらいで様子を見て、生地が2倍にふくらんでいたら取り出します。室温が28℃以上のときは、**2**を室温において生地が2倍にふくらむまで発酵します。

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、両手で転がして長さ30㎝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。

手動調理 » 発酵 » スチームあり » 30℃ | 約40分 » スタート

発酵が完了すれば角皿を取り出す。

8 予熱する。もう1枚の角皿を**上段**に入れる。（食品をのせた角皿は入れません）**予熱目安時間約10分**
※付属品を入れて予熱するため、長めになります。

お料理選択 » メニュー検索 » カテゴリーから探す » パン・ピザ » フランスパン » 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、カミソリを準備しておく。

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



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）

10 カミソリで3本ずつ切りこみ（クープ）を入れ、**上段**に入れ、**スタート**を押す。

フランスパンのポイント

● 材料
・フランスパン専用粉がないときは、フランスパン専用粉の分量の内、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室で冷やしたものを使います。
● 発酵と、発酵の目安
・やや低温で、じっくり発酵させます。室温は、20～30℃が理想的です。
・1次発酵の生地は2～2.5倍にふくれています。指に粉をつけて中央を押し、穴がそのまま残れば、ほどよく発酵しています。穴がもどれば発酵不足。様子を見ながら約10分発酵時間を足してください。
● 生地の扱い
・フランスパンは、特にデリケートなので、できるだけ生地をいじらないように扱います。触りすぎると生地が傷んだり、焼きムラの原因になります。
・1次発酵やベンチタイム時、または予熱中は、生地が乾燥しないようにしっかりとおおいをかけてください。
● 焼き上げ
・フランスパン独特のパリパリ感や、つやは、熱い蒸気をオーブンの中に立てることがポイントです。

フランスパンを手動で焼くとき

2次発酵後、角皿からキャンバス地ごと生地を取り出す。予熱時は、角皿2枚を上段と下段に入れる（食品は入れません）。
予熱をしている間に熱湯100mLを準備し、予熱完了後、生地は上記9の要領で上段の角皿に移しかえて10の要領で切りこみを入れ、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。
※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。

［手動でするときは：オーブン・予熱あり1段の230℃で約30分］

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



ブール

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。



ひとくちmemo

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



ピザ（クリスピー）

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

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

トッピング
- トマトソースまたはピザソース（市販のもの）……適量
- モッツァレラチーズ（2㎝角に切る）……180g
- バジルの葉（なければドライバジルを適量）……16枚

クッキングシート

＊1枚（1段分）も自動でできます。**上段**に入れます。
＊モッツァレラチーズは種類によって溶けかたが異なります。

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）（発酵と焼き上げの両方ができる水量）
2 材料表の材料でロールパン（151ページ）の**2**～**5**と同じようにする。ただし、ピザ生地は、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25㎝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2枚を**上段**と**下段**に入れて予熱する。（食品は入れません）**予熱目安時間約20分**
※付属品を入れて予熱するため、長めになります。

お料理選択 » メニュー検索 » カテゴリーから探す » パン・ピザ » ピザ（クリスピー） » 分量選択 » 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て**上段**と**下段**に入れ、**スタート**を押す。

手動でするときは：オーブン・予熱あり2段の300℃で12～15分（1段は、予熱あり1段の300℃で8～10分）

8 加熱後、バジルの葉をのせる。

アレンジメニュー

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25㎝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25㎝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。

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25㎝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25㎝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25㎝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。

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



ピザ（レギュラー）

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

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

トッピング
- ピザソース（市販のもの）……適量
- サラミソーセージ（薄切り）……30枚
- 玉ねぎ（薄切り）……1/2個（100g）
- ピーマン（薄切り）……2個
- マッシュルーム（缶詰・スライス）…80g
- ピザ用チーズ……200g

クッキングシート

＊1枚（1段分）も自動でできます。**上段**に入れます。

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）（発酵と焼き上げの両方ができる水量）
2 材料表の材料でロールパン（151ページ）の**2**～**5**と同じようにする。
3 ロールパンの**6**～**8**と同じようにして1次発酵をし、ガス抜きした生地は2つに分割してベンチタイムをおく。（ベンチタイムは約10分）
4 生地を直径25㎝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2枚を**上段**と**下段**に入れて予熱する。（食品は入れません）
予熱目安時間約16分
※付属品を入れて予熱するため、長めになります。

お料理選択 » メニュー検索 » カテゴリーから探す » パン・ピザ » ピザ（レギュラー） » 分量選択 » スタート

6 **4**にピザソースをぬって具を等分にのせ、ピザ用チーズを散らす。
※サラミは焦げやすいのでチーズを上にのせるとよいでしょう。
7 予熱が完了すれば、ミトンを使って角皿を取り出してドアを閉める。角皿に**6**をクッキングシートごとのせて**上段**と**下段**に入れ、**スタート**を押す。

手動でするときは：オーブン・予熱あり2段の250℃で20～25分（1段は、予熱あり1段の250℃で13～15分）

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



ピザ（冷蔵・冷凍）

材料（1枚）

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

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）
2 ピザをアミにのせ、**上段**に入れる。
※冷凍ピザの場合はアミ1枚を中央にのせます。

お料理選択 » メニュー検索 » カテゴリーから探す » パン・ピザ » ピザ（冷蔵・冷凍） » 保存状態選択 » スタート

手動でするときは：**下段**に入れ、ウォーターグリル・予熱なしで冷蔵は12～14分、冷凍は13～15分
※自動加熱とは棚位置が異なります。

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

季節の食材

●食材の種類・加熱前の温度・食材の鮮度・容器の形状・材質などにより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。

春



えんどう豆

分量　200g（正味100g）

＊正味100～400gまで自動でできます。

・水タンクに水を入れる。（水位2）

1 さやから出して金属製のザルに入れる。
塩少量をふって少しおく。

2 角皿の中央にアミ1枚をのせて、**1**をのせ**上段**に入れる。

あたため 下ごしらえ・解凍 » 下ごしらえ » 蒸し青野菜 » スタート » 強め

スタート後30秒以内に 強め を押す。

［手動でするときは：蒸し物で約10分］

急ぐときは、レンジで加熱します。（角皿は入れません）
- さやから出して、耐熱容器に入れ、浸かるぐらいの水（約100mL）と塩少量を加え、ラップをたるませて豆に接するようにかぶせる。**600W** で **約5分** 加熱する。



そら豆

分量　500g（正味150g）

＊正味100～400gまで自動でできます。400gのときは 強め を押します。

・水タンクに水を入れる。（水位2）

1 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します。

2 角皿の中央にアミ1枚をのせて、**1**をのせ**上段**に入れる。

あたため 下ごしらえ・解凍 » 下ごしらえ » 蒸し青野菜 » スタート

［手動でするときは：蒸し物で約8分］

急ぐときは、レンジで加熱します。（角皿は入れません）
- さやから出して、皿にのせてラップをする。**600W** で **約5分** 加熱する。



菜の花

分量　150g

＊100～400gまで自動でできます。

・水タンクに水を入れる。（水位2）

1 角皿の中央にアミ1枚をのせて、菜の花を並べ、**上段**に入れる。
※アミは2枚使ってもよいでしょう。

あたため 下ごしらえ・解凍 » 下ごしらえ » 蒸し青野菜 » スタート » 弱め

スタート後30秒以内に 弱め を押す。

［手動でするときは：蒸し物で約6分］

2 加熱後、色止めのため、水に取って絞る。

急ぐときは、レンジで加熱します。（角皿は入れません）
- 花先と茎を交互にしてラップに包み、皿にのせる。**600W** で **約1分30秒** 加熱する。



あさり・はまぐり

分量　4人分（400g）

・水タンクに水を入れる。（水位2）

1 塩水にしばらくつけて砂を出す。

2 底の平らな浅い耐熱容器に重ならないように入れ、酒適量をふって角皿にのせる。

まかせて調理 蒸す ゆでる » メニュー例 » あさりの酒蒸し » スタート

［手動でするときは：蒸し物で11～13分］

夏



とうもろこし

分量　2本（1本300g）

蒸しかた

・水タンクに水を入れる。（水位2）

1 皮をむく。

2 角皿の中央にアミ1枚をのせて、**1**を並べ**上段**に入れる。

手動調理 » 蒸し物 » 約14分 » スタート

※記載の時間は、目安です。様子を見ながら加熱してください。

急ぐときは、レンジで加熱します。（角皿は入れません）
- 皮をむいて皿にのせてラップする。**600W** で **約5分30秒～6分** 加熱する。加熱後、ラップをしたまま2～3分蒸らす。

焼きかた

・水タンクに水を入れる。（水位1以上）

1 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分漬けこむ。

2 角皿にアルミホイルを敷き、**1**をのせて**下段**に入れる。

手動調理 » ウォーターグリル » 予熱なし｜約23分 » スタート

※記載の時間は、目安です。様子を見ながら加熱してください。



さざえ

分量　4個（1個100g）殻つき

・水タンクに水を入れる。（水位1以上）

1 角皿の中央にアミ1枚をのせて、さざえを並べ、**下段**に入れる。

2 しょうゆ・酒各小さじ1を合わせて等分に口に注ぐ。

手動調理 » ウォーターグリル » 予熱なし｜約15分 » スタート

※記載の時間は、目安です。様子を見ながら加熱してください。



枝豆

分量　1袋（200g）

・水タンクに水を入れる。（水位2）

1 角皿に重ならないように広げ、**上段**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します。

手動調理 » 蒸し物 » 約18分 » スタート

※記載の時間は、目安です。様子を見ながら加熱してください。

急ぐときは、レンジで加熱します。（角皿は入れません）
- 耐熱容器に入れ、浸かるぐらいの水（約200mL）を加え、ラップをたるませて枝豆に接するようにかぶせる。**600W** で **約5分30秒** 加熱する。



うなぎのかば焼き（あたため）

分量　200g（1切れ（100g））

＊1～2切れまで自動でできます。

・水タンクに水を入れる。（水位1以上）

1 角皿の中央にアミ1枚をのせて、かば焼きの皮を上にして並べ、**上段**に入れる。

あたため 下ごしらえ・解凍 » サックリあたため » スタート » 弱め

スタート後30秒以内に 弱め を押す。

［手動でするときは：**下段**に入れ、ウォーターオーブン・予熱なし
1段の200℃で約8～10分
※自動加熱とは棚位置が異なります。］

急ぐときは、あたため・スタートで加熱します。（角皿は入れません）
- 皮を下にして耐熱性の皿にのせる。ラップをせずに加熱する。

［手動でするときは：レンジ600Wで約50秒］

季節の食材

●食材の種類・加熱前の温度・食材の鮮度・容器の形状・材質などにより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。

秋



さつまいも

分量　太さ5cm 以下のもの　4本（1本250g）

＊1～4本まで自動でできます。太さ5～7cmのものも自動でできます。

ふかしいも（丸ごと加熱するとき）

・水タンクに水を入れる。（水位2）

1 角皿の中央にアミ1枚をのせて、さつまいもを並べ、**上段**に入れる。

お料理選択 » メニュー検索 » カテゴリーから探す » 蒸し物・低温調理 » ふかしいも » サイズ選択 » スタート

［手動でするときは：蒸し物で約30分］

急ぐときは、レンジで加熱します。（角皿は入れません）
- 皿にのせて、ラップをして**600W**で**約5分30秒**加熱する（1本250gの場合）。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。

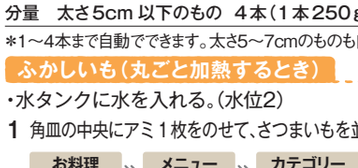
焼きいも

・水タンクに水を入れる。（水位1以上）

1 さつまいもは洗って水気をふき、フォークで数ヵ所皮に穴を開けて、角皿に並べ、**下段**に入れる。

お料理選択 » メニュー検索 » カテゴリーから探す » あぶり焼き 焼き物・ノンフライ » 焼きいも » サイズ選択 » スタート

［手動でするときは：ウォーターグリル・予熱なしで約33分］



ぎんなん

分量　100g（殻付き）

・水タンクに水を入れる。（水位1以上）

1 破裂防止に、殻に割れ目を入れ、濃いめの塩水に約30分浸けてから、水気をきる。

2 **1**を角皿に広げ、**下段**に入れる。

手動調理 » ウォーターグリル » 予熱なし｜約12分 » スタート

※記載の時間は、目安です。様子を見ながら加熱してください。



栗

分量　300g

蒸しかた

・水タンクに水を入れる。（水位2）

1 角皿の中央にアミ1枚をのせて、栗を並べ、**上段**に入れる。

※アミは2枚使ってもよいでしょう。

あたため 下ごしらえ・解凍 » 下ごしらえ » 蒸しいも かぼちゃ » スタート

※加熱後、半分に切ってスプーンですくって食べます。

［手動でするときは：蒸し物で約22分］

焼きかた

・水タンクに水を入れる。（水位1以上）

1 栗は破裂防止に、皮に深い切りこみを入れる。角皿に並べ、**下段**に入れる。

手動調理 » ウォーターオーブン » 予熱なし｜1段 » 決定 » 160℃｜約20分 » スタート

2 加熱後、庫内で約10分蒸らす。

※記載の時間は、目安です。様子を見ながら加熱してください。



松茸

分量　3～4本（1本40g）

・水タンクに水を入れる。（水位1以上）

1 石づきの汚れを削り取り、下に十字に切りこみを入れ、香りを逃さないようアルミホイルに包み、角皿にのせ**下段**に入れる。

手動調理 » ウォーターグリル » 予熱なし｜約16分 » スタート

2 加熱後、手で裂く。

※記載の時間は、目安です。様子を見ながら加熱してください。

冬





大根・かぶ

分量　400g

＊100～400gまで自動でできます。

・水タンクに水を入れる。（水位2）

大根

1 大きさをそろえて切る。

2 角皿の中央にアミ1枚をのせて、**1**を並べ、**上段**に入れる。

あたため 下ごしらえ・解凍 » 下ごしらえ » 蒸し根菜 » スタート

※アミは2枚使ってもよいでしょう。

［手動でするときは：蒸し物で約16分］

急ぐときは、レンジで加熱します。（角皿は入れません）
- 底の平らな耐熱容器に入れて、ラップをする。**600W**で**約7分30秒**加熱する。

かぶ

1 大きさをそろえて切る。

2 角皿の中央にアミ1枚をのせて、**1**を並べ、**上段**に入れる。

あたため 下ごしらえ・解凍 » 下ごしらえ » 蒸し根菜 » スタート » 弱め

スタート後30秒以内に弱めを押す。

※アミは2枚使ってもよいでしょう。

［手動でするときは：蒸し物で約12分］

急ぐときは、レンジで加熱します。（角皿は入れません）
- 底の平らな耐熱容器に入れて、ラップをする。**600W**で**約5分**加熱する。



もち

分量　4個（1個50g）

1 角皿の中央にアミ1枚をのせ、もちを並べ、**上段**に入れる。

手動調理 » あぶり焼き » 焼き色エリア［標準］｜7～8分 » スタート

※冷凍のときは、11～12分加熱する。

※記載の時間は、目安です。様子を見ながら加熱してください。



かに

分量　1杯（1kg）

・水タンクに水を入れる。（水位2）

1 角皿にアミをのせて、かにを汁がこぼれないように、腹を上にしてのせ、**上段**に入れる。

手動調理 » 蒸し物 » 約20分 » スタート

※記載の時間は、目安です。かにの大きさにより様子を見ながら加熱してください。



かき

かきの蒸し物

分量　かき（むき身）　4人分（300g）

・水タンクに水を入れる。（水位2）

1 かきは、塩水に入れてふり洗いし、耐熱容器に入れて角皿にのせ、**上段**に入れる。

手動調理 » 蒸し物 » 約10分 » スタート

※記載の時間は、目安です。様子を見ながら加熱してください。

かきフライ

分量　かき（むき身）　4人分（400g）

1 かきは、塩水に入れてふり洗いし、薄力粉、卵、こんがりパン粉（84ページ参照）をつける。

2 角皿にアミをのせて、**1**を並べ、**下段**に入れる。

手動調理 » グリル » 予熱なし｜12～14分 » スタート

※記載の時間は、目安です。様子を見ながら加熱してください。

加熱早見表

●食品の種類・加熱前の温度・食材の鮮度・容器の形状・材質などにより異なりますので、様子を見ながら加熱してください。
●操作方法については、取扱説明書 もくじ にて該当する加熱方法のページを確認し、参照してください。
●メニューにより複数の加熱方法を記載している場合があります。好みに合わせて使い分けてください。

あたためる

「あたため・スタート」以外は、あたため・下ごしらえ・解凍→あたための操作のあと、メニューを選ぶ方法で記載しています。

※①自動加熱と手動加熱で、棚位置が異なります。角皿+アミを自動加熱は上段に、手動加熱は下段に入れます。

※②ラップの有無は食品パッケージの記載通りにしてください。

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

	メニュー名	加熱前の状態	加熱方法 自動加熱 分量	加熱方法 自動加熱 加熱方法	手動加熱（手動調理 を押して、加熱の種類を選びます） 分量	加熱方法	目安時間	付属品・棚位置	ラップの有無または水位	ワンポイントアドバイス等
飲み物	牛乳	冷蔵	1～4杯(牛乳 1杯200mL)(コーヒー1杯150mL) ※コーヒーは**強め**	**牛乳・酒あたため→牛乳のあたため**	1杯200mL	**レンジ→600W**	約1分30秒	—	—	●加熱前、加熱後に必ずかき混ぜる。
飲み物	コーヒー	常温			1杯150mL					
飲み物	酒	常温	1～4本(1本180mL)	**牛乳・酒あたため→酒のあたため**	1本(180mL)		約1分			
ごはん・弁当・パン類	ごはん おこわ	常温・冷蔵	100～600g ※300g以下は**弱め**	**しっとりあたため**	1杯(150g)	**蒸し物**	約8分	角皿を上段	水位2	●茶わんか浅い耐熱容器に入れ、角皿に置く。 ●少量をスポットスチームで加熱するときは、角皿の左奥側に置く。 ※画面にはアミが表示されますが、このメニューでは使いません。
ごはん・弁当・パン類	ごはん おこわ	常温・冷蔵	1人分(100～150g)	**スポットスチーム→強め**	自動で加熱します。					
ごはん・弁当・パン類	ごはん おこわ	常温・冷蔵	1～4杯(1杯150g)	「あたため・スタート」	1杯(150g)	**レンジ→600W**	約1分	—	—	●固めのときは、水を振りかける。
ごはん・弁当・パン類	ごはん おこわ	冷凍	手動で加熱します。		150g	**蒸し物**	約18分	角皿+アミを上段	水位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)アミの上にラップを広げてのせる。
ごはん・弁当・パン類	ごはん おこわ	冷凍	1～2個(1個100～150g)	「あたため・スタート」		**レンジ→600W**	約2分30秒	—	ラップ有	●厚さ2～3cmで、平らに冷凍したものを使う。必ず皿にのせる。
ごはん・弁当・パン類	市販のパックごはん	常温	手動で加熱します。		1個(200g)	**蒸し物**	約11分	角皿+アミを上段	水位2	●パッケージのフタをはがす。
ごはん・弁当・パン類	市販のパックごはん	常温				**レンジ→600W**	約1分	—	—	●パッケージのフタを少しはがし、庫内の中央に置く。
ごはん・弁当・パン類	ピラフ・チャーハン	常温・冷蔵	100～400g	「あたため・スタート」	1人分(250g)	**レンジ→600W**	約1分50秒	—	—	●加熱後、混ぜる。
ごはん・弁当・パン類	ピラフ・チャーハン	冷凍	200～450g	**冷凍食品あたため**			4～5分	—	ラップ有	※③ ●あらかじめ、よくほぐしておく。
ごはん・弁当・パン類	オムライス	冷凍	1人分(200～300g)	**冷凍食品あたため→強め**	1人分(250g)	**レンジ→600W**	4～5分	—	※②	※③
ごはん・弁当・パン類	コンビニ弁当	常温・冷蔵	手動で加熱します。		1人分(400g)	**レンジ→600W**	約1分40秒	—	—	●包装しているラップやフタ、調味料容器、ゆで卵(うずら卵含む)、アルミケースは取り出す。
ごはん・弁当・パン類	冷凍弁当(ごはん付きまたはおかずのみ)	冷凍	1人分(200～300g)	**冷凍食品あたため→強め**	1人分(250g)	**レンジ→600W**	4～5分	—	※②	※③ ●容器の形状、おかずの種類、盛りつけかたや保存状態によって仕上がりの温度が変わります。様子を見ながら加熱する。
ごはん・弁当・パン類	ロールパン・ピザ	常温・冷蔵	ロールパン:30～240g(1～8個) ※1～3個のときは**弱め** ピザ:100～400g(1～4切れ) ※3～4切れのときは**強め**	**パンあたため・トースト・ピザ→焼きたてパンあたため(ロールパン・惣菜パン)**	ロールパン2個 フランスパン2切れ (60g)	**ウォーターオーブン→予熱なし・1段→150℃**	7～8分	※①	水位1以上	●フランスパンは、厚さ約4cm以下に切り、切り口を上にして置く。 ●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「パンあたため・トースト」参照 ●具材の入ったパンを手動調理であたためる際は、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。
ごはん・弁当・パン類	ロールパン・ピザ	冷凍					8～9分			
ごはん・弁当・パン類	フランスパン	常温・冷蔵	30～240g(1～8切れ) ※1～3切れのときは**弱め**	**パンあたため・トースト・ピザ→焼きたてパンあたため(フランスパン)**			8～9分			
ごはん・弁当・パン類	フランスパン	冷凍					9～10分			
ごはん・弁当・パン類	クロワッサン・パイ	常温・冷蔵	40～240g(1～6個) ※1～2個のときは**弱め**	**パンあたため・トースト・ピザ→焼きたてパンあたため(クロワッサン・パイ)**	クロワッサン2個(80g)		8～9分			
ごはん・弁当・パン類	クロワッサン・パイ	冷凍					9～10分			
ごはん・弁当・パン類	カレーパン	常温・冷蔵	100～200g(1～2個)	**パンあたため・トースト・ピザ→焼きたてパンあたため(ロールパン・惣菜パン)**	1個(100g)		10～11分			
ごはん・弁当・パン類	カレーパン	冷凍	手動で加熱します。			**ウォーターオーブン→予熱なし・1段→200℃**	17～18分	角皿+アミを下段		
蒸し物・煮物	中華まん	常温・冷蔵	1～4個(1個70～120g) ※1個が120gのときは**強め**	**しっとりあたため**	1個(70～80g)	**蒸し物**	約11分	角皿+アミを上段	水位2	●少量をスポットスチームで加熱するときは、アミは左側に置き、食品は奥に置く。
蒸し物・煮物	中華まん	常温・冷蔵	1個(70～80g)	**スポットスチーム→強め**	自動で加熱します。					
蒸し物・煮物	中華まん	常温・冷蔵	手動で加熱します。		1個(70～80g)	**レンジ→600W**	40～50秒	—	ラップ有	●底の紙をとってサッと水にくぐらせ、ゆったりとラップに包む。 ※あんまんは、あんが先に熱くなり、加熱しすぎると発煙・発火のおそれがあるので、加熱時間はひかえめに。
蒸し物・煮物	中華まん	冷凍	1～4個(1個70～120g) ※1個が120gのときは**強め**	**しっとりあたため**		**蒸し物**	約18分	角皿+アミを上段	水位2	———
蒸し物・煮物	中華まん	冷凍	手動で加熱します。			**レンジ→600W**	1分10秒～1分20秒	—	ラップ有	※上記「常温・冷蔵/レンジ」の「ワンポイントアドバイス等」を参照ください。
蒸し物・煮物	シュウマイ	常温・冷蔵	5～12個(160gまで)	**スポットスチーム→強め**	12個(160g)	**蒸し物**	約8分	角皿+アミを上段	水位2	●少量をスポットスチームで加熱するときは、アミは左側に置き、食品は奥に置く。
蒸し物・煮物	シュウマイ	常温・冷蔵	6個(80g)	**スポットスチーム**	自動で加熱します。					
蒸し物・煮物	シュウマイ	冷凍	5～12個(160gまで)	「あたため・スタート」→強め	12個(160g)	**レンジ→600W**	約2分	—	ラップ有	●両面に水を振りかける。
蒸し物・煮物	シュウマイ	冷凍		**しっとりあたため→弱め**		**蒸し物**	約9分	角皿+アミを上段	水位2	———
蒸し物・煮物	シュウマイ	冷凍		**冷凍食品あたため**		**レンジ→600W**	約3分30秒	—	ラップ有	●両面に水を振りかける。

加熱早見表

●食品の種類·加熱前の温度·食材の鮮度·容器の形状·材質などにより異なりますので、様子を見ながら加熱してください。
●操作方法については、取扱説明書 もくじ にて該当する加熱方法のページを確認し、参照してください。
●メニューにより複数の加熱方法を記載している場合があります。好みに合わせて使い分けてください。

あたためる

あたため・スタート 以外は、あたため·下ごしらえ·解凍→あたための操作のあと、メニューを選ぶ方法で記載しています。

※①自動加熱と手動加熱で、棚位置が異なります。角皿+アミを自動加熱は上段に、手動加熱は下段に入れます。

※②ラップの有無は食品パッケージの記載通りにしてください。

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

	メニュー名	加熱前の状態	加熱方法					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
			自動加熱		手動加熱（手動調理 を押して、加熱の種類を選びます）					
			分量	加熱方法	分量	加熱方法	目安時間			
蒸し物・煮物	まんじゅう	常温·冷蔵	1個(50～100g)	スポットスチーム→弱め	自動で加熱します。			角皿+アミを上段	水位2	●アミは左側に 置き、食品は奥に置く。 ※もちを使った和菓子（例大福など）は、加熱できません。
			手動で加熱します。		1個(50～100g)	レンジ→600W	10～20秒	—	—	●あんが熱くなるので、ひかえめに加熱する。
	茶わん蒸し	常温·冷蔵	1～4個(1個150g)	しっとりあたため→強め	1個(150g)	蒸し物	約18分	角皿を上段	共ブタまたはラップ有 水位2	●手作りの茶わん蒸しは、共ブタまたはラップをする。 ●市販の茶わん蒸しは、フィルム製のフタをはがさず、そのまま加熱する。 ※表示部にはアミが表示されますが、このメニューは使いません。
			手動で加熱します。			レンジ→200W	3～4分	—	ラップ有	●具の種類により加熱時間が異なるので様子を見ながら加熱する。
	煮物	常温·冷蔵	100～400g	あたため・スタート	1人分(200g)	レンジ→600W	約1分20秒	—	—	●加熱前、加熱後にかき混ぜる。 ●煮魚など、身がはじけるおそれのあるものはラップをする。
フライ・天ぷら（すでに油で揚げたもの）	天ぷら	常温·冷蔵	100～600g ※400g以上は強め	サックリあたため	200g	ウォーターオーブン→予熱なし·1段→200℃	約13分	※①	水位1以上	———
			100～400g	あたため・スタート		レンジ→600W	約1分20秒	—	—	●皿にキッチンペーパーや天ぷら敷紙を敷き、重ならないように並べる。 ※いかは、はじけるので手動調理のレンジ200Wでひかえめに加熱します。
		冷凍	手動で加熱します。			ウォーターオーブン→予熱なし·1段→200℃	約14分	角皿+アミを下段	水位1以上	———
			100～200g	あたため・スタート	150g	レンジ→600W	約1分50秒	—	—	※上記「常温·冷蔵/レンジ」の「ワンイントアドバイス等」を参照ください。
	かき揚げ	常温·冷蔵	手動で加熱します。		2個(140g)	ウォーターオーブン→予熱なし·1段→200℃	9～10分	角皿+アミを下段	水位1以上	●焦げやすいので、ひかえめに加熱する。
	から揚げ	常温·冷蔵	100～600g	サックリあたため→弱め	200g	ウォーターオーブン→予熱なし·1段→200℃	約11分	※①	水位1以上	———
			100～200g	あたため・スタート		レンジ→600W	約1分20秒	—	—	●皿にキッチンペーパーや天ぷら敷紙を敷き、重ならないように並べる。
	とんかつ・コロッケ	常温·冷蔵	100～600g	サックリあたため→弱め	200g	ウォーターオーブン→予熱なし·1段→200℃	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。
			100～400g	あたため・スタート		レンジ→600W	約50秒	—	—	———
	調理済お弁当用フライ	冷凍	80～300g(1個20～35g)	サックリあたため→弱め	120g（1個20～35g）	ウォーターオーブン→予熱なし·1段→220℃	約14分	※①	水位1以上	———
			手動で加熱します。			レンジ→600W	約1分40秒	—	—	———
	フライドポテト	常温·冷蔵	100～200g	サックリあたため→弱め	100g	ウォーターオーブン→予熱なし·1段→200℃	約9分	※①	水位1以上	———
			手動で加熱します。			レンジ→600W	約50秒	—	—	●耐熱性の皿に広げてのせる。
	骨付きフライドチキン	常温·冷蔵	100～400g	サックリあたため	2個(200g)	ウォーターオーブン→予熱なし·1段→200℃	約13分	※①	水位1以上	———
			手動で加熱します。			レンジ→600W	約1分40秒	—	—	———
焼き物・パスタ類	焼き魚	常温·冷蔵	1～3切れ(1切れ100g)	サックリあたため	2切れ(200g)	ウォーターオーブン→予熱なし·1段→200℃	約11分	※①	水位1以上	———
			1～2切れ(1切れ100g)	あたため・スタート		レンジ→600W	約50秒	—	—	———
	うなぎのかば焼き（あたためる）	※ 161 ページを参照ください。								
	焼きとり	常温·冷蔵	100～300g	サックリあたため	6本(150g)	ウォーターオーブン→予熱なし·1段→200℃	約11分	※①	水位1以上	———
			2～6本(150gまで)	あたため・スタート		レンジ→600W	約50秒	—	—	———
	ハンバーグ（すでに焼いてあるもの）	常温·冷蔵	1～4個(1個90g)	サックリあたため	2個(180g)	ウォーターオーブン→予熱なし·1段→200℃	約11分	※①	水位1以上	———
				あたため・スタート→強め		レンジ→600W	約1分20秒	—	ラップ有	———
		冷凍		サックリあたため		ウォーターオーブン→予熱なし·1段→220℃	約14分	※①	水位1以上	———
				あたため・スタート		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。
	パスタ・焼きそば	常温·冷蔵	100～200g	あたため・スタート	1人分(200g)	レンジ→600W	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。
		冷凍	パスタ1人分(180～360g) 焼きそば1人分(200～300g)	冷凍食品あたため	1人分(300g)		4～5分	—	※②	※③ ●加熱後、すぐにかき混ぜる。

加熱早見表

●食品の種類·加熱前の温度·食材の鮮度·容器の形状·材質などにより異なりますので、様子を見ながら加熱してください。
●操作方法については、取扱説明書 もくじ にて該当する加熱方法のページを確認し、参照してください。
●メニューにより複数の加熱方法を記載している場合があります。好みに合わせて使い分けてください。

※①自動加熱と手動加熱で、棚位置が異なります。角皿+アミを自動加熱は上段に、手動加熱は下段に入れます。

※②ラップの有無は食品パッケージの記載通りにしてください。

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

あたためる

あたため・スタート 以外は、あたため·下ごしらえ·解凍→あたための操作のあと、メニューを選ぶ方法で記載しています。

	メニュー名	加熱前の状態	加熱方法 自動加熱 分量	加熱方法 自動加熱 加熱方法	加熱方法 手動加熱(手動調理 を押して、加熱の種類を選びます) 分量	加熱方法 手動加熱 加熱方法	加熱方法 手動加熱 目安時間	付属品・棚位置	ラップの有無または水位	ワンポイントアドバイス等
汁物・カレー・シチュー・丼	みそ汁	常温·冷蔵	1～2杯(1杯150mL)	あたため・スタート→強め	1杯(150mL)	レンジ→600W	約1分10秒	—	ラップ有	●加熱前、加熱後に、かき混ぜる。
	カレー・シチュー	常温·冷蔵	200～400g	あたため・スタート→強め	1人分(200g)	レンジ→600W	約1分50秒	—	ラップ有	●加熱前、加熱後に、かき混ぜる。
		冷凍	手動で加熱します。				約5分			●底の平らな浅い容器に入れる。 ●加熱後、かき混ぜる。
	レトルトカレー	常温	1～2袋(1袋200g)	しっとりあたため	1袋(200g)	蒸し物	約12分	角皿+アミを上段	水位2	※レトルトパックはレンジ加熱では、絶対にしないでください。
			200～400g	あたため・スタート→強め		レンジ→600W	約1分50秒	—	ラップ有	●耐熱容器に移し替える。●加熱前、加熱後に、かき混ぜる。
	丼の具	冷凍	1人分(100～200g)	冷凍食品あたため	1人分(200g)	レンジ→600W	約4分	—	※②	※③ ●加熱後、すぐにかき混ぜる。
調理済加工食品	たこ焼き	常温·冷蔵	80～300g	サックリあたため	8個(160g)	ウォーターオーブン →予熱なし・1段→200℃	11～12分	※①	水位1以上	———
			手動で加熱します。			レンジ→600W	約1分20秒	—	—	———
		冷凍	80～300g	サックリあたため		ウォーターオーブン →予熱なし・1段→220℃	14～15分	※①	水位1以上	———
			手動で加熱します。			レンジ→600W	約3分20秒	—	—	———
	たい焼き・今川焼き	常温·冷蔵	1～4個(1個80g)	サックリあたため	2個(160g)	ウォーターオーブン →予熱なし・1段→200℃	11～12分	※①	水位1以上	———
			手動で加熱します。			レンジ→600W	30～40秒	—	—	●あんが熱くなるので、ひかえめに加熱する。
		冷凍	1～4個(1個80g) ※4個は強め	サックリあたため		ウォーターオーブン →予熱なし・1段→220℃	14～15分	※①	水位1以上	———
			手動で加熱します。			レンジ→600W	50秒～1分	—	—	●あんが熱くなるので、ひかえめに加熱する。
	お好み焼き	常温·冷蔵	1枚(200g)	サックリあたため →強め	1枚(200g)	ウォーターオーブン →予熱なし・1段→200℃	13～15分	※①	水位1以上	———
				あたため・スタート→強め		レンジ→600W	約2分	—	—	———
		冷凍		サックリあたため →強め		ウォーターオーブン →予熱なし・1段→220℃	18～20分	※①	水位1以上	———
			手動で加熱します。			レンジ→600W	約5分30秒	—	—	———
	焼きおにぎり	冷凍	80～300g	サックリあたため →弱め	2個(100g)	ウォーターオーブン →予熱なし・1段→220℃	14～16分	※①	水位1以上	———
			手動で加熱します。			レンジ→600W	約2分20秒	—	—	———
	惣菜の缶詰 (さんまのかば焼き・焼きとりなど)	常温	1～2缶(1缶80～100g)	まかせて調理　蒸す·ゆでる	1缶(100g)	蒸し物	約8分	角皿+アミを上段	水位2	●缶詰のフターを開ける。 ●少量をスポットスチームで加熱するときは、アミは左側に置き、食品は奥に置く。 ※缶詰はレンジ加熱では、絶対にしないでください。
			1缶(80～100g)	スポットスチーム	自動で加熱します。					
冷凍野菜	里いも・かぼちゃ	冷凍	100～400g	冷凍食品あたため	400g	レンジ→600W	約8分	—	ラップ有	●必す皿にのせる。
	ミックスベジタブル	冷凍	100～300g	冷凍食品あたため	100g	レンジ→600W	約2分40秒	—	ラップ有	●必す皿にのせる。 ※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します。 ※少量で加熱しすぎると発煙・発火・火花のおそれがあります 。

焼く

★は、あたため·下ごしらえ·解凍→あたための操作のあと、メニューを選ぶ方法で記載しています。

メニュー名	加熱前の状態	加熱方法 自動加熱 分量	加熱方法 自動加熱 加熱方法	加熱方法 手動加熱(手動調理 を押して、加熱の種類を選びます) 分量	加熱方法 手動加熱 加熱方法	加熱方法 手動加熱 目安時間	付属品・棚位置	ラップの有無または水位	ワンポイントアドバイス等
トースト (食パンを焼く)	常温	1～4枚 (4～6枚切り)	★パンあたため・トースト・ピザ →トースト→分量を選択	2枚	ウォーターグリル →予熱なし	9～11分	※①	水位1以上	●1枚のときは、アミの中央に置く。
	冷凍					10～12分			
もち	※ 163 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	1枚(直径約22cm)	★パンあたため・トースト・ピザ →ピザ(冷蔵・冷凍)	1枚(直径約22cm)	ウォーターグリル →予熱なし	12～14分	※①	水位1以上	———
	冷凍	1枚(直径約15cm)		1枚(直径約15cm)		13～15分			
市販のぎょうざ	冷蔵	10～20個(360gまで)	まかせて調理→焼く	10個(180g)	ウォーターグリル →予熱なし	19～21分	角皿を自動加熱は上段 手動加熱は下段	水位1以上	●クッキングシートを敷いた角皿に水をくぐらせたぎょうざを並べて、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。
	冷凍			12個(250g)		23～25分			
焼きおにぎり	常温	手動で加熱します。		4個(1個100g)	グリル→予熱なし	16～17分	角皿+アミを下段	—	●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。
さざえ・焼きとうもろこし	※ 161 ページを参照ください。								

加熱早見表

●食品の種類·加熱前の温度·食材の鮮度·容器の形状·材質などにより異なりますので、様子を見ながら加熱してください。
●操作方法については、取扱説明書 もくじ にて該当する加熱方法のページを確認し、参照してください。
●メニューにより複数の加熱方法を記載している場合があります。好みに合わせて使い分けてください。

下ごしらえ

次の操作のあと、メニューを選ぶ方法で記載しています。
あたため·下ごしらえ·解凍→下ごしらえ

メニュー名	加熱方法					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
	自動加熱		手動加熱（手動調理を押して、加熱の種類を選びます）					
	分量	加熱方法	分量	加熱方法	目安時間			
ほうれん草	100～400g	蒸し青野菜	200g	蒸し物	約8分	角皿+アミを上段	水位2	●太い根には十字の切りこみを入れる。 ●レンジで加熱するときは、葉と茎を交互にしてラップで包み、皿にのせる。
	100～300g	低温蒸し野菜		ソフト蒸し80℃	約12分			
		ゆで葉菜（レンジ）		レンジ→600W	約2分30秒	—	ラップ有	
ブロッコリー	100～400g	蒸し青野菜	200g	蒸し物	約8分	角皿+アミを上段	水位2	●小房に分ける。 ●レンジで加熱するときは、ラップで包み、皿にのせる。
		ゆで葉菜（レンジ）		レンジ→600W	約2分30秒	—	ラップ有	
アスパラガス	100～400g	蒸し青野菜	200g	蒸し物	約8分	角皿+アミを上段	水位2	●根元のかたい皮を取る。 ●レンジで加熱するときは、穂先と根元を交互にしてラップで包み、皿にのせる。
	100～300g	低温蒸し野菜		ソフト蒸し80℃	約12分			
	100～400g	ゆで葉菜（レンジ）		レンジ→600W	約1分50秒	—	ラップ有	
大根・かぶ	※ 163 ページを参照ください。							
にんじん ごぼう	100～400g	蒸し根菜	200g	蒸し物	約16分	角皿+アミを上段	水位2	●厚さ1cmに切る。
		ゆで根菜（レンジ）		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100mL）を加え、ラップはたるませて野菜に接するようにかぶせる。
じゃがいも	150g～1kg	蒸しいも・かぼちゃ	1個（150g）	蒸し物	約22分	角皿+アミを上段	水位2	●1個を4つに切る。（丸ごとは、加熱されにくいため、できません）
	100g～1kg	ゆで根菜（レンジ）		レンジ→600W	約4分	—	ラップ有	●皿にのせる。丸ごと加熱するときは、加熱後ラップをしたまま4～5分蒸らす。
さつまいも	150g～1kg	蒸しいも・かぼちゃ	1本（250g）	蒸し物	約22分	角皿+アミを上段	水位2	●1本を4等分に切る。 ●丸ごと加熱するときは、ふかしいも（92ページ）を参照。
	100g～1kg	ゆで根菜（レンジ）		レンジ→600W	約5分30秒	—	ラップ有	●皿にのせる。丸ごと加熱するときは、加熱後ラップをしたまま4～5分蒸らす。
かぼちゃ	150～400g	蒸しいも・かぼちゃ→弱め	400g	蒸し物	約16分	角皿+アミを上段	水位2	●3～4cm角に切る。
	100g～1kg	ゆで葉菜（レンジ）		レンジ→600W	約4分30秒	—	ラップ有	●大きさをそろえて切り、皿にのせる。
枝豆・とうもろこし	※ 161 ページを参照ください。							
豆腐の水切り	1/2～2丁	豆腐の水切り	1丁	レンジ→600W	約2分30秒	—	—	●豆腐1丁を半分に切り皿にのせる。加熱後、キッチンペーパーに包み、しばらく置く。
干ししいたけをもどす	1～4枚	干ししいたけをもどす	手動ではできません。自動加熱の目安時間 3～4枚／約8分			—	—	●ひたひたの水と共に耐熱容器に入れ、皿をのせて重しにする。

生ものを解凍する

メニュー名	加熱前の状態	加熱方法					付属品·棚位置	ワンポイントアドバイス等
		自動加熱		手動加熱（手動調理を押して、加熱の種類を選びます）				
		分量	加熱方法	分量	加熱方法	目安時間		
肉類 （かたまり肉、薄切り肉、鶏肉、ひき肉）	冷凍	100～500g	あたため・下ごしらえ・解凍→解凍→全解凍またはサックリ解凍 ※かたまり肉→強め まぐろ（赤身）、いか、えび、魚を全解凍するとき→弱め	約200g	レンジ→200W	約2分30秒～3分（薄切り肉）	—	●ラップを敷いて、食品を庫内中央に置く。 ●細い部分（魚の尾など）にはアルミホイルを巻く。 ●冷凍の方法は取扱説明書解凍ページを参照。
魚介類 （まぐろの赤身、いか、えび、魚）						約2分（まぐろの赤身）		

AIで、お料理をもっと楽しく便利に

ヘルシオを無線LANに接続すると、AIが、ご家庭の使い方を学習し、
毎日のお料理をサポートします。
さらに、本体との音声対話やスマホアプリからダウンロードすることで、
新しいメニューをどんどん増やすこともできます。



https://cboard.cloudlabs.sharp.co.jp/cocoroapp/download/home/

COCORO HOME

まかせて ラクして こんなにおいしい ヘルシオレシピ

メニュー集に掲載のレシピをはじめ、季節のお料理から
お菓子・パンまで、多数のレシピをご紹介しています！



https://cook-healsio.jp/healsio/

※まかせて調理で作る「副菜」や「たっぷり温野菜（35ページ）」のアレンジ例は もう1品 検索 でも見つかります。

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

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

シャープ株式会社 本　社 〒590-8522 大阪府堺市堺区匠町1番地

XA10
TCADCB345WRRZ 20C－①