

SHARP

HEALSIO

ヘルシオ

メニュー集

# RECIPE BOOK





# 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！

ヘルシオをご購入いただきありがとうございます。

使いこなしていただきたい想いをこめて、開発者の「声」をちょっとご紹介。  
オーブンレンジを使ったお料理に馴染みのない方もぜひお試しください！

## ヘルシオならではの おいしさ

秘密は「水のチカラ」。食品は調理と同時に水分も奪われていくもの。ヘルシオは、高温の水蒸気（過熱水蒸気）を食材に噴射し、また庫内の密閉性を高めているので、乾燥を抑えつつ、食材本来の旨みや甘みを上手に引き出します。そんな“ヘルシオの調理ワザ”で作られるお料理をぜひ実感してください。



## ヘルシオならではの カンタンさ

“ヘルシオの調理ワザ”を活かしてこそできる「まかせて調理」。肉や野菜、冷蔵品と冷凍品が混在してもOK。角皿に並べて、スタートするだけでメインと付け合わせが同時にできるので、カンタンに献立がととのいます。おうちならではの“名もなき料理”作りに大活躍！



## レンジメニューも、豊富です！

あたためや野菜の下ごしらえの他、レンジ調理メニューも豊富。レンジ対応容器1つでできる「らくチン1品」もおすすめです。



## 毎日のごはん作りは、ここから！

「まかせて調理」の4つのキーからできるメニューは無限大。まずは「メニュー例」を参考にお試しください。

▶12ページ

## メニュー集の自動メニューを探すときはここ！

おすすめメニューや食材、メニュー名から探すことができます。メニュー集内のキー操作は、「ヘルシオおすすめ」「らくチン1品」または、「メニュー検索>カテゴリーから探す」で記載しています。



## あたため・下ごしらえ・解凍に！

飲みもののあたためや野菜の下ごしらえ、肉や魚を解凍するときなど。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

## レンジあたためはここ！

ごはんやおかずのあたため直しのときは、このキーを押すだけ！

## 使いかたのヒントを画面で確認できます

スタート画面に「使いかたのヒント」があるメニューは、一度押してみてください。分量の目安やコツなどをご案内します。



※本体及び液晶画面の色合いは、実際のものと若干異なります。



まかせて調理

自動メニュー：44  
掲載メニュー：51

「まかせて調理」とは ..... 12

網焼き・揚げる

- 鶏のゆずこしょう焼き & 副菜2品  
(豆苗のサッと煮・野菜の焼きびたし) ..... 16
- 使いこなしのポイント ..... 17
- から揚げ&焼き野菜 ..... 18
- 塩ざけ&じゃがいものあえ物 ..... 18
- 厚揚げのおろしポン酢かけ ..... 19
- ポークステーキ&\*焼き野菜 ..... 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
- \*ハンバーグ ..... 22
- ごろごろ野菜焼き ..... 22
- ムニエル&\*添え野菜 ..... 23
- ホイル焼き(白身魚と彩り野菜) ..... 23
- グラタン(マカロニグラタン) ..... 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
- そばめし ..... 27
- えびのチリソース ..... 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
- たらの野菜あんかけ ..... 31
- あさりの酒蒸し ..... 31

まかせて調理 使いこなし術 1 ..... 32

プラス  
+ 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 使いこなし術 2 ..... 34

プラス  
+ たっぷり温野菜

- 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
- ガーリックチキンステーキ&たっぷり温野菜 ..... 36
- \*グラタン&たっぷり温野菜 ..... 36
- 焼肉チャーハン&たっぷり温野菜 ..... 37
- アクアパッツァ風紙包み蒸し&たっぷり温野菜 ..... 37

まかせて調理 使いこなし術 3 ..... 38

漬けおき冷凍

- タンドリーチキン ..... 39
- さけの漬け焼き ..... 40
- えびのガーリック炒め ..... 40
- 麻婆なす ..... 41
- 白身魚の塩麹蒸し ..... 41

まかせて調理 使いこなし術 4 ..... 42

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 ..... 43
- さけときのこのホイル蒸し&ピリ辛大根 ..... 44
- \*焼きそば&\*フライあたため ..... 44
- \*ポークステーキ&\*焼き野菜 ..... 45
- ぶりの塩焼き&小松菜のサッと煮 ..... 45



●○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「COCORO KITCHEN レシピサービス」(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 ..... 46

メインになるおかず

- あじのピカタ ..... 47
- アスパラぎょうざ ..... 47
- アスパラの豚肉巻き ..... 47
- 厚揚げの牛肉巻き ..... 47
- アボカドの肉巻き ..... 47
- いわしの青じそ梅焼き ..... 47
- えのきの肉巻き ..... 48
- えび春巻き ..... 48
- オクラのたらこ肉巻き ..... 48
- お手軽チンジャオロースー ..... 48
- ガパオライス ..... 48
- コチュマヨ風味の野菜肉巻き ..... 48
- サーモンとトマトのバジルソース ..... 49
- さけと野菜の紙包み蒸し ..... 49
- さけの香草パン粉焼き ..... 49
- ささ身のごま焼き ..... 49
- さばのカレー揚げ ..... 49
- さわらの利休焼き ..... 49
- しそ巻きつくね ..... 50
- 白身魚のれんこん蒸し ..... 50
- 巣ごもり卵 ..... 50
- たらの磯辺焼き ..... 50
- トマトと大豆のキーマカレー ..... 50
- トマトの肉ロール ..... 50
- 鶏となすのオイスターソース炒め ..... 51
- 鶏と白菜の蒸し物 ..... 51
- 鶏とひじきののり焼き ..... 51
- 鶏のケチャップ炒め ..... 51
- 鶏のふりかけ焼き ..... 51
- 鶏のマスタード焼き ..... 51
- 肉みそ ..... 52
- ハムバーグ ..... 52
- ひと口シュウマイ ..... 52
- ひと口油淋鶏 ..... 52
- ひとり焼きとりどん ..... 52
- 豚とキャベツの酢みそ蒸し ..... 52
- 豚肉の南蛮酢あえ ..... 53
- 豚肉のピカタ ..... 53

- 豚肉のれんこん巻き ..... 53
- 豚の梅蒸し ..... 53
- 豚ヒレ肉のねぎマヨ焼き ..... 53
- ほたてともやしのホイル焼き ..... 53

副菜1品

- あさりのトマト蒸し ..... 54
- いかとセロリのガーリックバター炒め ..... 54
- いかとチンゲン菜の蒸し物 ..... 54
- えびとアスパラのさっぱり蒸し ..... 54
- お手軽卵豆腐 ..... 54
- かきの蒸し物 ..... 54
- かにかまぼこ入り卵焼き ..... 55
- かぶのそぼろあえ ..... 55
- かぼちゃのチーズ焼き ..... 55
- きのこあん ..... 55
- きのこニラのマヨみそあえ ..... 55
- ごぼうと大豆の甘辛焼き ..... 55
- 小松菜と桜えびの煮びたし ..... 56
- 卵入りトマトスープ ..... 56
- なすの揚げびたし ..... 56
- ナムルの盛り合わせ ..... 56
- にんじん&ウインナーのサラダ ..... 56
- 春雨サラダ ..... 56
- ピーマンのファルシー ..... 57
- 麩の卵とじ ..... 57
- ほうれん草と厚揚げのあえ物 ..... 57
- ポテトチーズ焼き ..... 57
- 蒸しベーコン巻き ..... 57
- もやしチーズ ..... 57





おつまみ

|                |    |
|----------------|----|
| ●厚揚げの梅肉焼き      | 58 |
| ●いかのマヨみそ焼き     | 58 |
| ●えびのグリル        | 58 |
| ●えびのベーコン巻き     | 58 |
| ●ささ身の明太マヨ焼き    | 58 |
| ●シーフードのチリソースあえ | 58 |
| ●しいたけのキムチチーズ焼き | 59 |
| ●じゃがいものガレット風   | 59 |
| ●シュウマイのケチャップあん | 59 |
| ●砂肝のオイル焼き      | 59 |
| ●スパイシーソーセージ    | 59 |
| ●大根のゆずこしょう焼き   | 59 |
| ●鶏のピザソース焼き     | 60 |
| ●なすのコチュジャン焼き   | 60 |
| ●肉巻きポテト        | 60 |
| ●はんぺんのマヨネーズ焼き  | 60 |
| ●ひと口ウインナーロール   | 60 |
| ●ピリ辛大根         | 60 |

|                |    |
|----------------|----|
| ●ほたてとえびの洋風蒸し   | 61 |
| ●ポテトサラダのサモサ風   | 61 |
| ●まぐろとねぎの串焼き    | 61 |
| ●蒸し野菜のチーズフォンデュ | 61 |
| ●野菜とベーコンの串蒸し   | 61 |
| ●れんこんのツナのせ焼き   | 61 |

小腹がすいたときに・おやつ

|              |    |
|--------------|----|
| ●おさつスティック    | 62 |
| ●おやつバーガー     | 62 |
| ●牛むすび        | 62 |
| ●ツナマヨネーズおにぎり | 62 |
| ●納豆いなり       | 62 |
| ●パパッとラザニア    | 62 |
| ●フレンチトースト    | 63 |
| ●ホットサンドイッチ   | 63 |
| ●焼きりんごのアイス添え | 63 |
| ●ゆずみそ焼きおにぎり  | 63 |

あぶり焼き・焼き物・ノンフライ

自動メニュー：48  
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） | 65 |
| ●ローストビーフ         | 65 |
| ●ローストポーク         | 66 |
| ●ミートローフ          | 66 |
| ●あぶりサラダチキン       | 67 |
| ●あぶり豚バラ低温ロースト    | 67 |
| ●あぶり豚ヒレハム        | 67 |

あぶり焼き

|                |    |
|----------------|----|
| ●あぶりビーフステーキ    | 69 |
| ●かつおのたたき       | 69 |
| ●あぶり厚切りビーフステーキ | 70 |
| ●あぶりポークステーキ    | 70 |
| ●あぶりスペアリブ      | 71 |
| ●サーモンのたたき      | 71 |
| ●いかのあぶり        | 72 |
| ●みりん干しのあぶり     | 72 |
| ●厚揚げステーキ       | 72 |

焼き物

|                   |    |
|-------------------|----|
| ●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 |

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| ハニーマスタードチキン                             | 73 |
| ●鶏の照り焼き                                 | 74 |
| ○ピリ辛チキン                                 | 74 |
| ●チキンステーキ                                | 74 |
| *鶏のゆずこしょう焼き&*副菜2品<br>（豆苗のサツと煮・野菜の焼きびたし） | 75 |
| ●スペアリブ                                  | 75 |
| ●焼き豚                                    | 76 |
| ●ローストチキン                                | 76 |
| *グラタン（マカロニグラタン）                         | 77 |
| ホワイトソース                                 | 77 |
| *ハンバーグ                                  | 77 |
| *えびのチリソース                               | 78 |
| *鶏肉とカシューナッツの炒め物                         | 78 |
| *ごろごろ野菜焼き                               | 78 |
| ●焼き野菜                                   | 79 |
| ●焼きかぼちゃのコロコロサラダ                         | 79 |
| ●焼きなす                                   | 80 |
| ●焼きいも                                   | 80 |
| ●ベイクドポテト                                | 80 |
| ●*塩ざけ・塩さば                               | 81 |
| ●あじの開き                                  | 81 |

|           |    |
|-----------|----|
| ○さんまの開き   | 81 |
| ●たいの姿焼き   | 82 |
| ●さんまの塩焼き  | 82 |
| ●ぶりの照り焼き  | 83 |
| ●さわらのみそ漬け | 83 |
| ○たいのみそ漬け  | 83 |
| ●さばの塩焼き   | 83 |

ノンフライ

|              |    |
|--------------|----|
| ●*から揚げ（鶏もも肉） | 84 |
| ○から揚げ（豚肉）    | 84 |
| ○チキン南蛮       | 84 |

蒸し物・低温調理

自動メニュー：22  
掲載メニュー：16

低温調理

|                 |    |
|-----------------|----|
| ●サラダチキン         | 89 |
| ●ロースハム          | 89 |
| 「低温調理」について      | 89 |
| ●ほうれん草としめじの塩麴あえ | 90 |
| ●アスパラとえびのサラダ    | 90 |
| ●いかときゅうりの冷菜     | 91 |
| ●砂肝のオイル煮        | 91 |
| ●鶏と野菜の蒸し物       | 91 |
| ●温泉卵            | 92 |
| ●茶わん蒸し          | 92 |
| ○茶わん蒸し（洋風）      | 92 |
| ○茶わん蒸し（チーズ風味）   | 92 |
| 低温やわらか焼き        | 93 |
| ●ヨーグルト          | 93 |

蒸し物

|             |    |
|-------------|----|
| ●シュウマイ（手作り） | 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        | 97 |
| ○いわしの骨までやわらか煮        | 97 |
| ○さんまの骨までやわらか煮（トマト風味） | 97 |
| ○手羽先のやわらか煮           | 97 |
| ●黒豆                  | 97 |
| ○昆布豆                 | 97 |

|                  |    |
|------------------|----|
| ●から揚げ（手羽元）       | 85 |
| ●フライドポテト         | 85 |
| 「フライ」に関するよくあるご質問 | 85 |
| ●とんかつ            | 86 |
| こんがりパン粉          | 86 |
| ●春巻き（豚ひき肉）       | 87 |
| ○春巻き（ツナ）         | 87 |
| ●酢豚              | 87 |

|                  |    |
|------------------|----|
| ショウロンボウ          |    |
| ○小籠包             | 94 |
| ○しいたけシュウマイ       | 94 |
| ○肉団子のもち米蒸し       | 94 |
| *鶏肉とキャベツの蒸し物     | 94 |
| ●ふかしいも           | 95 |
| ●ブロッコリー&アスパラのサラダ | 95 |
| ○ミモザサラダ          | 95 |
| ●せいろ蒸し           | 96 |
| ○せいろ蒸し（海の幸）      | 96 |
| ●たいの姿蒸し          | 96 |



|           |    |
|-----------|----|
| ●赤飯       | 98 |
| ○山菜おこわ    | 98 |
| ○里いもおこわ   | 98 |
| ●土鍋で炊くごはん | 98 |
| ごはん       | 99 |
| おかゆ       | 99 |



## セットメニュー・離乳食・キッズメニュー

自動メニュー：62  
掲載メニュー：55

### モーニングセット

|                     |     |
|---------------------|-----|
| ●トースト               | 100 |
| ◎*モーニングセット(組み合わせ自在) | 100 |
| ●ミートサンドパン           | 101 |
| ●目玉焼きトースト           | 101 |
| ●ピザトースト             | 101 |
| ●ハムチーズトースト          | 101 |
| ●じゃこトースト            | 101 |
| ●ツナマヨネーズトースト        | 101 |
| ●ピザトースト(市販品)        | 101 |
| ●りんごトースト            | 101 |
| ●アスパラベーコン           | 102 |
| ●目玉焼き               | 102 |
| ●焼き野菜               | 102 |
| ●かぼちゃのチーズ焼き         | 102 |
| ●ラペ                 | 102 |
| ●ツナキャベツのカレーマヨ風味     | 102 |
| ●卵焼き                | 102 |
| ●市販の加工済食品           | 102 |

### お弁当用おかず

|                    |     |
|--------------------|-----|
| ◎*お弁当用おかず(組み合わせ自在) | 103 |
| ●ささ身ロール            | 103 |
| ●焼き魚3種             | 103 |
| ●油揚げのチーズ巻き         | 103 |
| ●肉巻きブロッコリー&トマト     | 103 |
| ●冷凍ハンバーグ           | 104 |
| ●冷凍春巻き             | 104 |
| ●ウインナーのマヨネーズ焼き     | 104 |
| ●豚肉と高菜の混ぜごはん(具)    | 104 |
| ●タラモサラダ            | 104 |
| ●鶏マヨグラタン           | 104 |
| ●チンゲン菜のじゃこあえ       | 104 |
| ●豚肉の甘辛炒め           | 104 |
| ●かぼちゃサラダ           | 104 |
| ●ハムエッグ             | 105 |

|              |     |
|--------------|-----|
| ●まいたけのきんぴら   | 105 |
| ●にんじんのきんぴら   | 105 |
| ●カンタンチンジャオ   | 105 |
| ●セサミチキン      | 105 |
| ●エリンギのベーコン巻き | 105 |
| ●鶏そぼろ        | 105 |
| ●いり卵         | 105 |

### 焼き・蒸し同時2段メニュー

|                     |     |
|---------------------|-----|
| ●*スピードメニュー(焼き&蒸し)   | 106 |
| ●*サクリあたため&*しっとりあたため | 107 |
| ●*から揚げ&*蒸し野菜        | 108 |
| ●*焼き魚&*茶わん蒸し        | 109 |
| ◎*モーニングセット&*スープ     | 110 |
| ●中華スープ              | 110 |
| ●*紙パック入りスープ(市販品)    | 110 |
| ●*焼き野菜&*レトルトカレー     | 111 |
| ○カツカレー              | 111 |

### 離乳食

|                |     |
|----------------|-----|
| ●離乳食用野菜(蒸し物)   | 113 |
| ●離乳食用野菜(レンジ)   | 113 |
| ●ごはんでおかゆ       | 114 |
| ●パンがゆ          | 114 |
| ●煮うどん          | 114 |
| ●お焼き(にんじん&チーズ) | 115 |
| ●マカロニきな粉       | 115 |
| ●ベビーフードあたため    | 115 |

### キッズメニュー

|              |     |
|--------------|-----|
| ●くまハンバーグ     | 117 |
| ●ソー星人のサラダ    | 117 |
| ●野菜のパリパリ包み焼き | 117 |
| ●ミニおかずパン     | 118 |
| ●ちぎり野菜カレー    | 119 |
| ●ホットケーキ      | 119 |
| ●まん丸スイートポテト  | 120 |
| ●野菜ジュースの蒸しパン | 120 |

## らくチン1品

自動メニュー：28  
掲載メニュー：28

### らくチン!ベジ

|                 |     |             |     |
|-----------------|-----|-------------|-----|
| ●カラフル野菜のマスタードあえ | 122 | ●大根とえのきのサラダ | 123 |
| ●小松菜のおかかあえ      | 123 | ●なすのピリ辛あえ   | 123 |

### らくチン!煮物

|             |     |
|-------------|-----|
| ●かぼちゃの煮物    | 124 |
| ●さつまいもの甘辛煮  | 125 |
| ●大根とベーコンの煮物 | 125 |
| ●なすとししとうの煮物 | 125 |

### らくチン!中華

|            |     |
|------------|-----|
| ●チンジャオロースー | 126 |
| ●ホイコーロー    | 127 |
| ●麻婆豆腐      | 127 |
| ●麻婆春雨      | 127 |

### らくチン!カレー

|           |     |
|-----------|-----|
| ●野菜カレー    | 128 |
| ●きのこカレー   | 129 |
| ●シーフードカレー | 129 |
| ●キーマカレー   | 129 |

## お菓子・ドライフード

自動メニュー：27  
掲載メニュー：26

|               |     |
|---------------|-----|
| お菓子作りのコツとポイント | 136 |
|---------------|-----|

### ケーキ

|                |     |
|----------------|-----|
| ●スポンジケーキ       | 137 |
| ●チョコレートケーキ     | 138 |
| ●パウンドケーキ       | 138 |
| ●ロールケーキ        | 139 |
| ○ロールケーキ(ココア)   | 139 |
| ○米粉ロールケーキ(黒ごま) | 139 |
| ●シフォンケーキ       | 140 |
| ○シフォンケーキ(マープル) | 140 |
| ○シフォンケーキ(紅茶)   | 140 |
| ○シフォンケーキ(ココア)  | 140 |
| ○シフォンケーキ(抹茶)   | 140 |
| ●チーズケーキ        | 141 |
| ●マフィン          | 141 |
| ●チョコバナナケーキ     | 142 |
| マドレーヌ          | 142 |

### クッキー・シュー

|                |     |
|----------------|-----|
| ●クッキー(型抜きクッキー) | 143 |
| ●スノーボールクッキー    | 143 |
| ●シュークリーム       | 144 |
| ○エクレア          | 144 |
| カスタードクリーム      | 144 |

### らくチン!スープ

|             |     |
|-------------|-----|
| ●野菜のコンソメスープ | 130 |
| ●トマトスープ     | 131 |
| ●スープ春雨      | 131 |
| ●みそ汁        | 131 |

### らくチン!リゾット

|           |     |
|-----------|-----|
| ●チーズリゾット  | 132 |
| ●かぼちゃリゾット | 133 |
| ●トマトリゾット  | 133 |
| ●和風リゾット   | 133 |

### らくチン!パスタ

|                  |     |
|------------------|-----|
| ●あさりのパスタ         | 134 |
| ●えびとアスパラのクリームパスタ | 135 |
| ●ナポリタン           | 135 |
| ●ペンネアラビアータ       | 135 |

### プリン・その他お菓子

|                 |     |
|-----------------|-----|
| ●プリン            | 145 |
| ●プリン(なめらかタイプ)   | 145 |
| ○豆乳プリン(なめらかタイプ) | 145 |
| オムレット           | 146 |
| ●大学いも           | 146 |
| ●揚げパン           | 147 |
| ●焼きりんご          | 147 |
| アップルパイ          | 148 |
| おはぎ             | 149 |
| いちごジャム          | 149 |

### ドライフード

|                |     |
|----------------|-----|
| ●ドライフード(セミドライ) | 150 |
| ●ドライフード(チップス)  | 150 |
| ●ドライフード(おつまみ)  | 151 |
| ドライハーブ         | 151 |



まかせて調理

18分  
010分  
メニュー

あぶり焼き・  
焼き物・ノンフライ

蒸し物・  
低温調理

煮物・ごはん

セットメニュー・  
離乳食・キッズメニュー

らくチン1品

お菓子・  
ドライフード

パン・ピザ

季節の食材・  
加熱早見表

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

## 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 | 160-163 | 焼く       | 168-169 |
| 加熱早見表 |         | 下ごしらえ    | 170-171 |
| あたためる | 164-169 | 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373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、サククリあたためなど)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・サククリ解凍)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353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、「COCORO KITCHENレシピサービス」(裏表紙)を参照してください。

### ■メニュー集掲載メニュー数333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:**金属製のザルやボウル、バットはレンジ加熱では火花が出て製品を傷つけるため、絶対に使用しないでください。金属製のザルやバットをアミにのせて加熱したときは、取り出す際、すべりやすいのでご注意ください。

| 種類  | サイズ例と使用メニュー例                                                                                                                      |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ザル  | ※<br>約25cm×20cm 高さ3cm<br>鶏肉とキャベツの蒸し物 28 ページ                                                                                       |
| ボウル | 直径 約24cm 高さ9cm<br>黒豆 97 ページ                                                                                                       |
| バット | 約19cm×13cm 高さ3cm(写真小)<br>約24.5cm×20cm 高さ3.5cm(写真中)<br>約27cm×21cm 高さ3.5cm(写真大)<br>きのこあん 55 ページ<br>さんまの骨までやわらか煮 97 ページ<br>赤飯 98 ページ |

※和平フレイズ株式会社「la base(ラパーゼ)」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

・取扱説明書の調理のときをお願い(取扱説明書10～11ページ)もご一読ください。

・まかせて調理(16～45ページ)のメニューは、お好みの材料や分量でお作りいただけるため、詳しいレシピの記載がないメニューもあります。一部のメニューは「COCORO KITCHEN」(裏表紙参照)に掲載されていますのでご覧ください。

## 加熱時間の目安

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

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

## 材 料

### ・分量

自動加熱のとき、食品は記載の分量で調理してください。

### ・計量

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

## 自動でできる分量の範囲

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

## 作りかた文章中のことば

### ・手動でするときは

手動調理ですときの目安です。

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

### ・手動加熱

設定は目安です。様子を見ながら加熱してください。

・自動メニューなど、加熱が足りないときは「延長」または「手動ですときは」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

レシピは「COCORO KITCHEN」をご覧ください。(裏表紙参照)

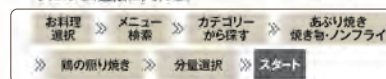


## 鶏の照り焼き

|         |           |        |
|---------|-----------|--------|
| 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分ける。
- 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分漬ける。
- 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。



手動ですときは、下段に入れ、フオーターグリス・予熱なしで16～20分(2人分は14～16)  
※自動加熱とは温度位置が異なります。

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分漬ける手順まで済ませ、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



※詳しいレシピは「COCORO KITCHEN」(裏表紙)参照  
ピリ辛チキン

## 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。

## カロリー・塩分

- ・特に記載のないものは、1人分の目安の数値です。
- ・\*印の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。

## 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。

## 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。

## 食品の出し入れ

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



# まかせて調理なら

毎日のごはん作りがもっと、ラクになる！

毎日のごはん作りって大変ですよね

そんな時もヘルシオに頼ってください

使い慣れた食材を、食べ慣れた味付けで角皿に並べるだけ

フライパンや魚焼きグリルで焼いていたお料理から、蒸し料理まで

毎日のごはん作り、これからはヘルシオにおまかせ！

お好みの材料を

角皿に並べて

4つの調理方法から選ぶだけ

おいしいごはんが  
できあがり！



## まかせて調理のここが便利！

メリット

01

どんなメニューも調理方法を選ぶだけ

オープ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



鶏のゆずこしょう焼き&副菜2品



塩ざけ&じゃがいものあえ物



ポークステーキ&焼き野菜



焼く



## 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





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

## 鶏のゆずこしょう焼き &副菜2品 (豆苗のサッと煮・野菜の焼きびたし) →レシピは75ページ



## 「網焼き・揚げる」 使いこなしのポイント

アミにのせて焼きます

付け合わせの副菜も  
同時に焼けます  
まわりに重ならないように  
並べて!

肉や魚などは、中央寄りに  
冷凍していた肉も同じように焼けます

加熱するときは  
アルミホイルを閉じます  
(エリンギも同様にします)



### 分量の目安

- 1~4人分(約1kgまで)

### 食材と準備

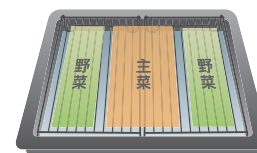
- 冷凍・冷蔵・常温のものが使えます。
- 厚みのある肉は、1.5cm以下に切り開きます。
- 根菜、いも、かぼちゃは厚さ1cm以下に切り、その他の野菜は食べやすい大きさに切ります。
- 市販のカット野菜も使えます。
- 薄切り・細切りの野菜、緑の野菜(アスパラガス、ししとう等)、きのこ類、もやし等は、アルミホイルに包んでからのせます。
- ホームフリージングのコツは、38ページをご覧ください。

### 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】・豚ロース肉など厚みが1cm以下のもの  
・ひと切れや一尾が小さいもの(焼きとりやししゃも等)
- 【強め】・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。





## から揚げ&焼き野菜

から揚げ粉をまぶしてアミにのせるだけ。  
ノンフライから揚げもラクチン！



## 厚揚げの おろしポン酢かけ

おろしポン酢でどうぞ。  
しょうがじょうゆでもいいですね。



## ポークステーキ&焼き野菜

豚肉は冷凍していた肉でもOK。  
まわりに付け合わせの副菜も。



重ならないように並べる



## 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。



## 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。

筋切りをしておく



厚みが1cm以下の場合は  
スタート後に弱めを押します。



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

## ハンバーグ&添え野菜&ゆで卵



## 「焼く」 使いこなしのポイント

角皿にのせて焼きます

### ご注意

ゆで卵の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

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

主菜は中央に  
冷凍食材も同じように焼けます

味が混ざりたくない時は  
アルミホイルで  
仕切るとよいでしょう

ハンバーグは、  
中央の厚みが  
1.5cm位に  
なるように成形!



### 分量の目安

- 1～4人分(約1kgまで)

### 食材と準備

- 冷凍・冷蔵・常温のものが使えます。
- 厚みのある肉は、1.5cm以下に切り開きます。
- 根菜、いも、かぼちゃは厚さ1cm以下に切り、その他の野菜は食べやすい大きさに切ります。
- 市販のカット野菜も使えます。
- 薄切り・細切りの野菜、緑の野菜(アスパラガス、ししとう等)、きのこ類、もやし、卵等は、アルミホイルに包んでからのせます。
- ホームフリージングのコツは、38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。複数の食材と一緒に焼く場合は、主菜は中央に、野菜は両端に並べます。
- 耐熱性の容器にソースの材料を入れて一緒にあたためることもできます。
- アルミホイルやクッキングシートを敷いておくとお手入れがラクです。



### 仕上りの調節

- 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。





## ハンバーグ

お弁当サイズの小さめに成形したものを一緒に焼いてもOK!

→レシピは77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



## ごろごろ野菜焼き

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

→レシピは78ページ

お肉、ウインナー、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。



## 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



## ホイル焼き (白身魚と彩り野菜)

食べる時はレモンしょうゆやポン酢しょうゆをかけてどうぞ。

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

## グラタン(マカロニグラタン)

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

→レシピは77ページ



薄切り野菜なら、下ゆで不要で焼けます





## 焼きそば →レシピは33ページ



## 「炒める」 使いこなしのポイント

角皿に平らに広げて加熱します

クッキングシートを敷きます

冷凍しためんも解凍せず  
そのまま調理できます



### 分量の目安

- 1～4人分(約1kgまで)

### 食材と準備

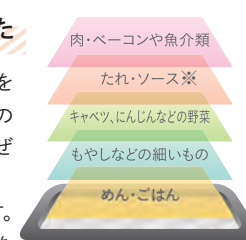
- 冷凍・冷蔵・常温のものが使えます。
- 肉は薄切りやひき肉がおすすめ!  
鶏肉等厚みのある肉は、1cm未満に切ります。
- 根菜、いも、かぼちゃは厚さ1cm未満に切り、  
その他の野菜は食べやすい大きさに切ります。
- 市販のカット野菜も使えます。
- ホームフリージングのコツは、38ページをご覧ください。

### 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、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】・えび、たこ、いかなど  
【強め】・厚さ1cm以上の肉類や根菜、いも、かぼちゃがあるとき  
・耐熱容器や皿に入れて加熱するとき
- 加熱後、「延長」表示が消えた後、加熱を追加したいときは、角皿を上段に入れ、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 鶏がらスープの素小さじ4 塩・こしょう各少々 ベーコン4枚]



### ワンポイントアドバイス

2種類のメニューを同時に作ることもできます!

## 鶏肉とカシューナッツの炒め物

カシューナッツを一番上にのせると、香ばしく仕上がります!

→レシピは78ページ



## ジャーマンポテト

じゃがいもは下ゆでなしでも、ほっこり仕上がります。

野菜、ウインナー、調味料をすべて混ぜ合わせ、広げてのせる。



## 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。

①めんを刻み、ごはんと調味料であえてから広げる



## 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78ページ

全体を混ぜてから加熱します







## 鶏肉とキャベツの蒸し物

→レシピは94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枚が200gより大きい肉は  
スタート後に **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、38ページをご覧ください。

### 味付け

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

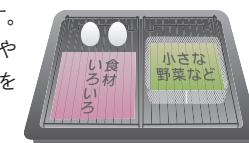
### 食材の置きかた・並べかた

- 金属製のザルやバットが使えます。  
小さく切った野菜はザル、肉みそや野菜あんを作るときはバットを使うと便利です。

※加熱後、角皿を取り出す際、  
ザルやバットが滑りやすいので注意してください。

- ゆで卵もできます。

**ご注意**  
ゆで卵の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。



### 仕上りの調節

- 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枚が200gより大きな肉  
・厚みのある切り身魚(2～3cm程度)

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





## ゆで卵

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



### ご注意

ゆで卵の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

### ワンポイントアドバイス

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



## レトルトカレー&ごはん

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



レトルトカレーは封をしたままでOK

### ご注意

ゆで卵の加熱は、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・冷凍もののどちらでも加熱できます。  
冷凍ごはんは、2~3cm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。

冷凍の枝豆、  
ミックスベジタブル

好みの野菜や卵、  
ウインナー



### ご注意

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

## たらの野菜あんかけ

あんかけのあんも同時にできます。

たらに塩をふる

金属製バットに  
野菜あんの材料を入れる



※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。

## 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。



まかせて調理 使いこなし術 1  
+ 惣菜あたたため

# 上下2段をフル活用！ 惣菜あたたためが同時にできる

上段で「まかせて調理」のメインのお料理を作りながら、  
下段で市販の揚げ物惣菜や蒸し物惣菜をあたためることができます。  
1段分のまかせて調理のお料理だけでは足りない時も、  
市販のお惣菜で手軽にボリュームアップ。

網焼き 揚げる 焼く 炒める + 惣菜あたたため(揚げ物)



例えば…  
上段で焼きそば！

下段では  
コロッケやから揚げ  
をあたたため

蒸す ゆでる + 惣菜あたたため(蒸し物)



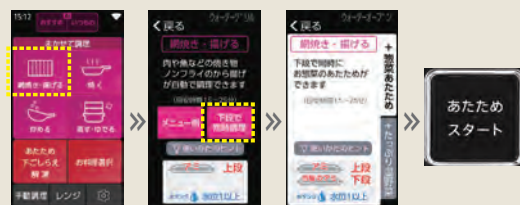
例えば…  
上段で鶏肉と  
キャベツの蒸し物！

下段では  
シュウマイ  
をあたたため

市販のアミ

## 基本の操作

網焼き・揚げる+惣菜あたたための場合



## 水タンク・目安時間

|         | 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 |

## + 惣菜あたたためのポイント

- 「網焼き・揚げる」「焼く」「炒める」のときは、下段で市販の揚げ物惣菜(から揚げ、コロッケなど)を、「蒸す・ゆでる」のときは、市販の蒸し物惣菜(シュウマイ、中華まんなど)をあたためることができます。
- 「網焼き・揚げる」のときは、下段の惣菜は市販のアミまたは、しわを寄せたアルミホイルにのせます。

しわを寄せた  
アルミホイル



- 惣菜の目安量は、1人分を約100gとし、100～400gまでできます。加熱の際は、上段のまかせて調理の分量と合わせてください。例えば、上段のまかせて調理が4人分のときは、下段の惣菜は約400gです。
- 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。



目安時間 / 20～25分

## 焼きそば & フライあたたため

材料(4人分)

【焼きそば】  
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(1cm幅に切る) …… 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

【フライあたため】  
市販のお惣菜(から揚げ、コロッケなど) …… 約400g



- 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。
- 5 もう1枚の角皿にアミをのせ、市販のお惣菜を並べ、下段に入れる。

まかせて調理 炒める >> 下段で 同時調理 >> + 惣菜あたたため  
>> スタート

- 6 加熱後、焼きそばをよく混ぜる。



目安時間 / 15～20分

## 鶏肉とキャベツの蒸し物 & シュウマイあたたため

材料(4人分)

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

【シュウマイあたため】  
市販のシュウマイ …… 約400g



- 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。
- 5 もう1枚の角皿に市販のアミまたはクッキングシートをのせ、市販のシュウマイを並べ、下段に入れる。

まかせて調理 蒸す ゆでる >> 下段で 同時調理 >> + 惣菜あたため  
>> スタート

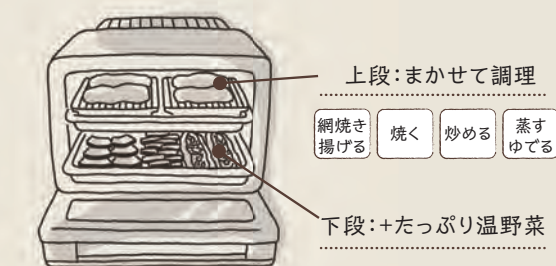
※ 鶏もも肉が1枚200gより大きい場合は、スタート後30秒以内に「強め」を押します。

- 6 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。



# 上下2段をフル活用！ ボリュームが欲しい ときもおまかせ！

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、野菜を使ったお料理が同時に作れます。  
 角皿1枚分のお料理では足りない！  
 下段も有効活用したい！というお声にお応えしました。



## こんな時におすすめ！

### 食べ盛りのお子さまがいっぱいご家庭

大家族や食べ盛りのお子さまがいるご家庭  
 など、1段の量では足りないときに、上段で肉や  
 魚などの主菜を調理しながら、下段で副菜が  
 作れます。



1段で足りるときは  
 「まかせて調理」



鶏肉2枚分を真ん中  
 おいて両端に副菜

たくさん作りたいときは、  
 「まかせて調理  
 +たっぷり温野菜」



上段:鶏肉4枚分を  
 まかせて調理



下段:たっぷりの  
 野菜で副菜を調理

### 夕飯のおかずと一緒に翌日の1品作りにも



ちょっと余裕がある時は晩ご飯といっしょに、  
 下段で野菜をたっぷり使った作り置きおかずも作れます。

### お弁当のおかず作りにも



シンプルなたっぷり温野菜メニューはお弁当のおかずにも  
 ぴったりです。

## 基本の操作

網焼き・揚げる+たっぷり温野菜の場合



## 水タンク・目安時間

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

## +たっぷり温野菜のポイント

- 下段で食材を約800gまで加熱できます。
- 食材は角皿にアルミホイルまたはクッキングシートを敷いて  
 並べます。「蒸す・ゆでる」のときは、市販のアミにのせます。
- 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。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。  
 ※「蒸す・ゆでる」のときは、アルミ  
 ホイルで包む必要はありません。



- 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  
 のフチを立てて食材を入れます。



- ベーコンやウィンナー、卵を加えてもよいでしょう。下段  
 で生の肉や魚、冷凍食品を調理することはできません。

- 下記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。



組み合わせてもOK!

## +たっぷり温野菜のメニュー例

- 下記の加熱前写真の量は、300～400gです。
- メニュー例の詳しいレシピは、「COCORO KITCHEN」(裏表紙)を参照ください。

### カラフル温野菜



### キャベツのコンソメ風味



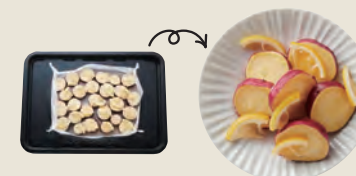
### きのこバター



### もやしベーコン



### さつまいものレモン煮



### 大根とにんじんのきんぴら風







目安時間／20～30分

## ガーリックチキンステーキ & たっぷり温野菜

材料(2段分) 全量 約3742kcal 塩分 14.6g

| 【ガーリックチキンステーキ】 |         | 【温野菜(ポテトサラダ)】 |          |
|----------------|---------|---------------|----------|
| 鶏もも肉           | 4枚(1kg) | じゃがいも         | 3個(450g) |
| オリーブオイル        | 大さじ2    | にんじん          | 1本(200g) |
| 白ワイン           | 大さじ2    | 卵             | 2個       |
| 塩              | 小さじ2    | 好みの野菜(きゅうりなど) | 適量       |
| おろしにんにく        | 小さじ2    | 塩、こしょう        | 各適量      |
| にんにく(うす切り)     | 2かけ     | マヨネーズ         | 大さじ5     |
| ブラックペッパー       | 適量      | アルミホイル        |          |



上段



下段

1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)

### ■ ガーリックチキンステーキ

- 鶏肉は皮の上からフォークで穴をあけ、ビニール袋にAと一緒に入れ、Aをしっかりとみこむ。
- 角皿にアミをのせ、皮を上にして中央寄りにのせ、上段に入れる。

### ■ 温野菜(ポテトサラダ)

- じゃがいもとにんじんは厚さ1cmに切り、卵はアルミホイルで包む。
- もう1枚の角皿にアルミホイルを敷き、4を重ねるように並べ、下段に入れる。

まかせて調理 網焼き揚げる 下段で同時調理 〃 たっぷり温野菜 スタート

- 加熱後、卵は必ず流水につけ、充分冷めてから殻をむき、粗くつぶす。
- じゃがいもとにんじんは、粗くつぶし、B、6、好みの野菜を加え、混ぜ合わせる。

**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。



目安時間／20～30分

## グラタン & たっぷり温野菜

材料(2段分) 全量 約1608kcal 塩分 5.2g

| 【グラタン(マカロニグラタン)】 |  | 【温野菜(細切り野菜のあえ物)】 |          |
|------------------|--|------------------|----------|
| 77ページを参照         |  | もやし              | 200g     |
|                  |  | エリンギ             | 100g     |
|                  |  | アスパラガス           | 4本       |
|                  |  | ズッキーニ            | 1本       |
|                  |  | 赤パプリカ            | 1個(160g) |
|                  |  | オリーブオイル          | 大さじ3     |
|                  |  | 酢                | 大さじ3     |
|                  |  | 塩                | 小さじ1     |
|                  |  | こしょう             | 適量       |
|                  |  | アルミホイル           |          |



上段



下段

1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)

### ■ グラタン(マカロニグラタン)

- グラタン(77ページ)の1～4を参照して準備し、角皿に並べて上段に入れる。

### ■ 温野菜(細切り野菜のあえ物)

- エリンギは5cm長さの薄切り、アスパラガスは斜め薄切りにする。ズッキーニは5cm長さの縦8等分にし、赤パプリカは1cm幅に切る。
- もやし、3のエリンギ、アスパラガスをそれぞれアルミホイルで包む。
- もう1枚の角皿の右側に4をのせ、左側にアルミホイルを敷き、3のズッキーニ、赤パプリカを重ねるように並べ、下段に入れる。

まかせて調理 焼く 下段で同時調理 〃 たっぷり温野菜 スタート

- 加熱後、下段の野菜の水気をきってAである。



目安時間／20～25分

## 焼肉チャーハン & たっぷり温野菜

材料(2段分) 全量 約3028kcal 塩分 18.4g

| 【焼肉チャーハン】 |          | 【温野菜(大根のキムチあえ)】      |      |
|-----------|----------|----------------------|------|
| 冷やごはん     | 600～800g | 大根                   | 200g |
| 焼肉のたれA    | 大さじ4     | さつま揚げ                | 100g |
| 白ごま       | 大さじ2     | 白菜キムチ                | 100g |
| サラダ油      | 小さじ1     | めんつゆ(3倍濃縮)           | 大さじ1 |
| 青ねぎ(小口切り) | 50g      | 【温野菜(ナムル2種)】         |      |
| 焼肉用牛バラ肉   | 300g     | にんじん(せん切り)           | 200g |
| 焼肉のたれB    | 大さじ2     | もやし                  | 200g |
|           |          | 鶏からスープの素、しょうゆ、砂糖、ごま油 | 各適量  |
|           |          | アルミホイル               |      |
|           |          | クッキングシート             |      |



上段



下段

1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)

### ■ 焼肉チャーハン

- 冷やごはんを人肌程度にあたためる。耐熱容器に入れ、ラップをせずに庫内中央に置く。(角皿は入れません)

レンジ 600W | 1～2分 スタート

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

### ■ 温野菜(大根のキムチあえ・ナムル2種)

- 大根は1cm角の棒状に、さつま揚げは1cm幅に切る。
- ビニール袋に5とめんつゆを入れて味をなじませ、さらにキムチを加えて、混ぜる。
- にんじんともやしは100gずつアルミホイルに包む。
- もう1枚の角皿の左側にクッキングシートを敷いて、フチを立て、6を重ねないように広げる。7を右側に並べ、下段に入れる。

まかせて調理 炒める 下段で同時調理 〃 たっぷり温野菜 スタート

- 加熱後、チャーハンがよく混ぜる。もやし、にんじんは水気をきってBである。



目安時間／20～25分

## アクアパッツァ風紙包み蒸し & たっぷり温野菜

材料(2段分) 全量 約1636kcal 塩分 8.0g

| 【アクアパッツァ風紙包み蒸し】 |      | 【温野菜(彩り野菜のイタリアン蒸し)】 |           |
|-----------------|------|---------------------|-----------|
| 切り身魚(ひと口大に切る)   | 400g | ブロッコリー              | 200g      |
| しめじ             | 200g | しめじ                 | 200g      |
| あさり             | 200g | 赤パプリカ               | 1/2個(80g) |
| プチトマト           | 8個   | 黄パプリカ               | 1/2個(80g) |
| ハーブソルト          | 少々   | にんにく(薄切り)           | 1かけ       |
| オリーブオイル、白ワイン    | 各適量  | 塩                   | 小さじ1/2    |
|                 |      | 赤とうがらし(輪切り)         | 適量        |
|                 |      | オリーブオイル             | 大さじ1      |
|                 |      | 白ワイン                | 80mL      |
|                 |      | アルミホイル              |           |
|                 |      | クッキングシート            |           |



上段



下段

1 水タンクに水を入れる。(水位2)

### ■ アクアパッツァ風紙包み蒸し

- クッキングシートの端をホッチキスで止めて、舟型を作る。魚、砂出ししたあさり、プチトマトを重ねないように入れ、Aをかける。
- 角皿にアミをのせ、2を並べて、上段に入れる。

### ■ 温野菜(彩り野菜のイタリアン蒸し)

- ブロッコリー・しめじは小房に分け、パプリカは5mm幅の細切りにする。
- 角皿に市販のアミをのせてアルミホイルをフチを立てて、敷く。4を広げて入れ、Bを振りかける。
- 5を下段に入れる。

まかせて調理 蒸すゆでる 下段で同時調理 〃 たっぷり温野菜 スタート

- 加熱後、下段の野菜はよく混ぜ合わせる。



## 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。



厚みのある肉は、厚さ1.5cm以下に切り開きます。



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



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



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

## タンドリーチキン

漬けこむ鶏肉は手羽元の他にも肉でも、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、あっさりとお食べたい時はむね肉がおすすめです。

漬けおき 冷凍



× 2 袋

網焼き  
揚げる  
で調理



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、冷蔵庫で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 小さじ2  
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さ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と類や玉ねぎの薄切りと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



生さけには[ゆずこしょうだれ(写真)]や[マヨネーズしょうがだれ]がおすすめです。  
漬けおき冷凍しないときは、冷蔵庫で30分以上漬けてから加熱するとよいでしょう。  
たれのレシピは39ページ参照



## 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[甜麵醬大さじ1 豆板醬小さじ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 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ます。  
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。



## 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



※スタート後に[弱め]を押します。

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ておきます。  
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。



## 白身魚の塩麴蒸し

淡泊な印象の白身魚も塩麴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。

塩麴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、冷蔵庫で30分以上漬けてから加熱するとよいでしょう。  
一晚漬けておくとさらに味がしみこんでおいしくなります。





まかせて調理 使いこなし術 4  
1週間「まかせて調理」献立

# 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



オープ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。まかせて調理なら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。  
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漬けおき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かなりそう!  
サッと煮も加えるとGoodな夜ごはん!

手が込んでそうで  
実はカンタン!

ひと手間プラスの  
1品を!

焼きそばに  
買ってきたお惣菜を  
プラス。

冷凍のお肉も  
凍ったままでOK!

冷凍があると  
心の余裕が。



月曜日



火曜日



水曜日



木曜日



金曜日

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



豆腐ハンバーグ



鶏肉のパン粉焼き



野菜のバター焼き



ポテトチーズ焼き

副菜は、「パナビット10分メニュー」から選んでのせてもOK!詳しいレシピは、「COCORO KITCHEN」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と一緒に、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。



#### 主菜アレンジ



アクアパッツァ風紙包み蒸し



魚のねぎ蒸し

#### 副菜アレンジ



もやしチーズ



春雨サラダ

## 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！



#### 主菜アレンジ



鶏の照り焼き



鶏のゆずこしょう焼き

#### 副菜アレンジ



パプリカのあえ物



きのこのマリネ

## 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。



#### アレンジ



海鮮  
塩焼きそば



チャーハン

## 金曜

### 網焼き 揚げる ぶりの塩焼き&小松菜のサツと煮

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たり。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。



#### 主菜アレンジ



塩ざけ



さわらのみそ漬け

#### 副菜アレンジ



厚揚げの梅肉焼き



大根のゆずこしょう焼き

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、「COCORO KITCHEN」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。

パパッと10分で作った、  
あさりのトマト蒸し

パパッと10分で作った、  
豚の梅蒸し

サッと8分で作った、  
ささ身の明太マヨ焼き

パパッと10分で作った、  
さけの香草パン粉焼き

サッと8分で作った、  
いかとセロリの  
ガーリックバター炒め

分量 ●特に記載のないものは、2人分のレシピです。

水タンク 焼き : 水位1以上  
蒸し : 水位2

付属品  
棚位置



上段・アミ1枚 サッと8分 蒸し パパッと10分 焼き 蒸し  
※メニュー名に★マークがついているメニューは、設定キーによっては表示部にアミが表示されますが、使いません。底の平らな耐熱容器や、記載の器に入れて、直接角皿にのせます。



上段・アミ2枚 サッと8分 焼き  
アミ2枚を重ねて使います。

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  
※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。  
目的別に選ぶ からメニューを選んで加熱するときは、押す必要はありません。

■手動でするとき

焼き …「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、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 … 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 46 ページ参照



サッと8分 焼き

### あじのピカタ

- 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。
- 豚肉のピカタ(53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 蒸し

### アスパラぎょうざ

- アスパラガス4本は、半分に切る。
- 豚ひき肉100g、酒大さじ1½、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。
- 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 焼き

### アスパラの豚肉巻き

- 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。
- 巻き終わりを下にして並べる。



パパッと10分 焼き

### 厚揚げの牛肉巻き

- 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5cmは細切りにして8等分する。
- 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1½、みりん大さじ1で下味をつける。
- 2を広げ、1を巻き、巻き終わりを下にして並べる。



パパッと10分 焼き

### アボカドの肉巻き

- アボカド1個は皮と種を取り、8等分のくし切りにする。
- 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しょうゆを添えてもよいでしょう。



パパッと10分 焼き

### いわしの青じそ梅焼き

- 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½を入れ、下味をつける。
- 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。

8～10分  
100メニュー

メインになるおかず



# メインになるおかず

・付属品と操作は 46 ページ参照



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  
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。



パパッと10分 蒸 し  
オクラのたらこ肉巻き

- 1 たらこ $\frac{1}{2}$ 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枚ずつのせて、**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 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合わせて型を作り、**2**を広げて入れる。



サッと8分 蒸 し  
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、ナンプラー小さじ2、オイスターソース小さじ $\frac{1}{2}$ 、砂糖小さじ1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。
- 3 15cm角位に切ったクッキングシートの端を折って10cm角の容器を作り、**3**の角皿にのせて、卵を割り入れる。
- 4 加熱後、ごはん盛りに盛る。



パパッと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 $\frac{1}{2}$ を入れて混ぜ合わせ、角皿にのせる。



パパッと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1cmのそぎ切りにし、トマト1個(150g)は縦半分に切って1cm幅に切り、モッツアレラチーズ50gは5mm幅に切る。
- 2 アルミホイルで2つ型を作り、サーモンとトマトを等分に交互に並べ、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。



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



パパッと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 生さけ2切れ(1切れ80g)の身の方に**1**をのせる。



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 $\frac{1}{2}$ 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 $\frac{1}{2}$ を両面にぬって黒ごま大さじ2をまぶす。



パパッと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。



パパッと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。

18分  
010分  
メインになるおかず



# メインになるおかず

- ・付属品と操作は 46 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。



パバットと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。



パバットと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。



パバットと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。



パバットと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、トマトの水漬(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1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。



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。



パバットと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。



パバットと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。



パバットと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。



パバットと10分 蒸 し  
鶏と白菜の蒸し物★

- 1 ボウルに鶏もも肉100g(2cm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25cmの底の平らな耐熱容器に平らになるように入れ、塩・こしょう各少々をする。
- 3 2の上に1の肉を重ねないように入れる。
- 4 加熱後混ぜて、貝割れ菜適量を散らす。



パバットと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。



パバットと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19×10cm)に均一に広げる。  
※好みで表面にごまや青のりをふってもよいでしょう。



パバットと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。

18分  
10分  
メニュー  
メインになるおかず



# メインになるおかず

- ・付属品と操作は 46 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。



パバットと10分 焼 き

## 肉みそ

- 1 金属製パットに合びき肉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、パットがすべりやすいので注意してください。



パバットと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。



パバットと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。



パバットと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。



パバットと10分 焼 き

## 豚肉のピカタ

- 1 豚ヒレ肉(かたまり)200gを厚さ1cm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。



パバットと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。



パバットと10分 焼 き

## ひと口油淋鶏

- 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11/2と汁気をキッチンペーパーでふき取った1を加えて袋をゆすり、片栗粉をまぶす。
- 3 皮を上にして焼き、加熱後、好みの野菜とともに盛りつけ、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。



サットと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。



パバットと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。



パバットと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(3~4cm幅に切る)、梅干し3個(種を取って刻む)、みそ大さじ1/2、ごま小さじ1を混ぜ、かたまりをほぐしながら1の上に広げる。
- 3 加熱後、貝割れ菜適量を加えて混ぜる。



パバットと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1cm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。



パバットと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100g、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、ボン酢しょうゆ適量进行かける。



18分  
10分  
メニュー  
メインになるおかず



# 副菜1品

- ・付属品と操作は46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。



パバット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、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。



サツと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1cm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。



パバット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1cm幅の輪切りにする。
- 2 1にしょうゆ大さじ1、鶏がらスープの素小さじ2、ごま油小さじ1、赤とうがらし適量(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を上を広げて入れる。



パバット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。



サツと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パットに1を入れる。



パバット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(5cm角)を1枚ずつ敷き、かき、8等分に切った豆腐1/2丁(150g)、酒小さじ2を等分に入れる。
- 3 加熱後、みつ葉適量を散らし、ポン酢しょうゆを添える。



パバット10分 焼き

## かにかまぼこ入り卵焼き

- 1 22×17cmに切ったクッキングシートを2枚重ね、四辺をホッチキスで止めてから、14×9cm高さ4cmの型を作る。(クッキングシートに切りこみは入れずに折って作り、ホッチキスで止める)
- 2 かにかまぼこ4本(半分の長さに切ってほぐす)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。



パバット10分 蒸し

## きのこあん

- 1 金属製パ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、パットがすべりやすいので注意してください。



パバット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5～7mm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。



サツと8分 蒸し

## きのこ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。



パバット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5mm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。



パバット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1cm幅の輪切りにし、水にさらす。
- 2 1、大豆(水煮)50gの水気をふき取り、片栗粉大さじ1/2をまんべんなくまぶしてからサラダ油大さじ1/2をまぶす。
- 3 クッキングシートを敷いたアミに、2を重ねないように広げる。
- 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。





副菜1品

・付属品と操作は 46 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 蒸 し

小松菜と桜えびの煮びたし★

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



ババッと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、ペーコン20gは5mm幅に切る。
- 2 耐熱容器2個に、1、コンソメスープ100mL、塩・こしょう各少々、粉チーズ小さじ2を等分に入れ、卵を1個ずつ割り入れる。
- 3 加熱後、好みでパセリを散らす。



ババッと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。



ババッと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。



ババッと10分 蒸 し

麩の卵とじ★

- 1 底の平らな耐熱容器に薄切りにした玉ねぎ50g、麩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。



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

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、4～5cm長さに切る。野菜をそれぞれあえる。



ババッと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5mm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。



ババッと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。



ババッと10分 焼 き

ポテトチーズ焼き

- 1 ジャがいも大1個(200g)は厚さ1～2mm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。



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。



ババッと10分 蒸 し

もやしチーズ★

- 1 底の平らな耐熱容器に、もやし200g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。

ほうれん草&しいたけ  
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

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・  
塩各少々





ババッと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。



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8mm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)10cm分、みそ大さじ1/2、マヨネーズ大さじ1、豆板醤少々を合わせて混ぜる。
- 3 アルミホイルで型を作り、2を重ねないように広げてのせる。



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

## 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

## 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

## 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

## 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

## 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。上からビ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。



ババッと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2cm角に切った玉ねぎ50g、ピーマン1個、パプリカ30gを並べ、1とアミにのせる。
- 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。



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。



ババッと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。



ババッと10分 焼 き

## 大根のゆずこしょう焼き

- 1 大根(300g)は厚さ1cm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。



# おつまみ

- ・付属品と操作は 46 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

## なすのコチュジャン焼き

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



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 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本を重ねるように入れる。
- 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 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。



サッと8分 焼 き 弱め

## まぐろとねぎの串焼き

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



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

## 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。



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(さく切り)を入れ、牛蒡切り肉100g(ひと口大に切る)を上を広げて入れる。
- 2 調味料(しょうゆ大さじ1 1/3、砂糖大さじ1、ごま油・片栗粉各大さじ1/2、一味とうがらし適量)を混ぜ合わせて1に回しかける。
- 3 加熱後、よく混ぜ合わせる。



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つてのせる。
- 2 好みの野菜200g(下記参照)を切る。(にんじん…1cm角のスティック状／れんこん・パプリカ…乱切り／カリフラワー…小房に分ける／アスパラガス…4等分に切る)
- 3 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、粗びきしょうゆをカマンベールチーズにふってもよいでしょう。



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 焼 き

## れんこんのツナのせ焼き

- 1 れんこん120gは厚さ5mm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  
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。



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。



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 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。



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 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、上下を返しながらか2〜3分、パンに卵液をしみこませる。
- 3 クッキングシートを敷いたアミに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 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。  
※フチをしっかりと閉じないと、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  
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5mm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。





## 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)

## ローストビーフ

## 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) | 合びき肉      | 400g                |
| 小1個(150g)  | 塩         | 小さじ2/3              |
| バター        | 溶き卵       | M <sup>1</sup> /2個分 |
| 15g        | こしょう、ナツメグ | 各少々                 |
| パン粉        |           |                     |
| 30g        |           |                     |
| 牛乳         |           |                     |
| 大さじ3       |           |                     |

\*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

- 加熱後、汁気をきって冷ます。
- 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- パン粉は牛乳で湿らせておく。
- 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。
- 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。
- 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 へルシオ おすすめ

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



### ハンバーグ生地のポイント

- 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庫に入れておいたり、手で混ぜる代わりにスプーンなどを使ってよいでしょう。



## ローストビーフ

目安時間／約50分

材料(6人分) 約140kcal 塩分1.1g

|                      |      |
|----------------------|------|
| 牛赤身かたまり肉(厚さ6cm以下のもの) | 600g |
| 塩                    | 6g   |
| 粗びきブラックペッパー          | 適量   |
| たこ糸                  |      |

\*350～800gまで自動でできます。

\*塩の分量は、肉の重量の1%程度がおすすめです。

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



- 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)、ボン酢しょうゆ・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よいでしょう。

#### バルサミコソース

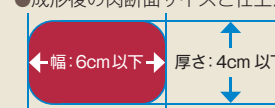
バルサミコ酢大さじ3、しょうゆ・赤ワイン・みりん・砂糖各大さじ1、にんにく(すりおろす)1かけを小鍋に入れ、煮詰める。

#### わさびしょうゆソース

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。

### ローストビーフのポイント

- 肉は直前まで冷蔵庫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。
- 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4cm以下で幅が6cm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。

あぶり焼き・ノンフライ  
あぶり豊潤焼き





目安時間／約1時間45分

## ローストポーク

|                        |          |        |
|------------------------|----------|--------|
| 材料(6人分)                | 約254kcal | 塩分1.1g |
| 豚肩ロースかたまり肉(厚さ6cm以下のもの) | 600g     |        |
| 塩                      | 6g       |        |
| こしょう                   | 小さじ1/2   |        |
| たこ糸                    |          |        |

\*350～600g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)  
\*塩の分量は、肉の重量の1%程度がおすすめです。

- 1 水タンクに水を入れる。(水位2)
- 2 豚肉にたこ糸を巻きつけてしばり、厚さが6cm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 ≫ 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、バイナッブルソースを添えています。

### ローストポークのポイント

- 肉は直前まで冷蔵庫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。
- 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。



目安時間／約1時間5分

## ミートローフ

|            |           |        |
|------------|-----------|--------|
| 材料(4人分)    | 約413kcal  | 塩分2.1g |
| 玉ねぎ(みじん切り) | 塩         | 小さじ1   |
| 1個(200g)   |           |        |
| バター        | 溶き卵       | M1個分   |
| 20g        | トマトケチャップ  | 大さじ1   |
| 食パン(6枚切り)  | こしょう、ナツメグ | 各少々    |
| 1枚         | アスパラガス    | 4本     |
| 牛乳         | アルミホイル    |        |
| 大さじ4       |           |        |
| 合びき肉       |           | 500g   |

- 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 ポ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。  
※生地作りについては、ハンバーグ生地のポイント(65ページ)を参照ください。
- 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  
≫ あぶり豊潤焼き(あぶり+低温調理) ≫ ミートローフ  
≫ スタート



目安時間／約1時間10分

## 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) |        |
| 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、冷蔵庫で3～4時間から一晩漬けておく。
- 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  
≫ 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 |
| ハーブミックス | 小さじ1～2 |
| オリーブオイル | 大さじ1   |

\*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。



目安時間／約1時間30分

## あぶり 豚バラ低温ロースト

|             |          |        |
|-------------|----------|--------|
| 材料(4人分)     | 約338kcal | 塩分1.1g |
| 豚バラかたまり肉    | 350g     |        |
| 塩           | 4g       |        |
| 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。  
\*塩の分量は、肉の重量の1.2%程度がおすすめです。

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- 2 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  
≫ 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



目安時間／約1時間10分

## あぶり 豚ヒレハム

|          |          |        |
|----------|----------|--------|
| 材料(4人分)  | 約147kcal | 塩分1.1g |
| 豚ヒレかたまり肉 | 400g     |        |
| 塩        | 4g       |        |
| こしょう     | 小さじ1/4   |        |
| オリーブオイル  | 大さじ1強    |        |

\*塩の分量は、肉の重量の1%程度がおすすめです。

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- 2 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、冷蔵庫で30分以上おく。
- 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  
≫ 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

- 肉は直前まで冷蔵庫に入れておいたものをご使用ください。
- 下味を漬けて一晩おくと味がなじみ、よりしっとりとした仕上がりになります。

あぶり焼き・  
焼き物・ノンフライ  
あぶり豊潤焼き



## あぶり焼き

高火力の過熱水蒸気を庫内天面から直接噴射で集中させることで、表面をこんがり焼き上げます。



あぶりビーフステーキ



かつおのたたき

## あぶりビーフステーキ

目安時間／約8分

材料(2人分) 約417kcal 塩分0.1g  
牛ステーキ用(ロース、肩ロースなど厚さ1~1.5cm未満のもの) 2枚(1枚120~140g)  
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とふる。
- 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 >> 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〕

### あぶりビーフステーキのポイント

- 肉は、調理する直前まで冷蔵庫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。

## かつおのたたき

目安時間／約6分

材料(2人分) 約171kcal 塩分0.2g  
かつお(刺身用・厚さ4cm以上のもの) ※ 1さく(250~300g)  
塩 適量  
酒 適量  
薬味 各適量  
にんにく、しょうが、青ねぎなど

※サイズの小さなおく(厚さ約3cm)でもできます。焼きかたは右記を参照。  
※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、冷蔵庫で約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右記ポイントを参照。  
お料理選択 >> ヘルシオおすすめ >> 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。

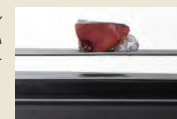
### <厚さ約3cmのさくの場合>

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。

### かつお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。
- 魚は調理する直前まで冷蔵庫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。



(横から見た写真)

### あぶり焼きメニューについて

- 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。





目安時間／約11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、肩ロースなど厚さ1.5~2cmのもの) ..... 2枚(1枚100~120g)  
塩・粗びきブラックペッパー.....各適量

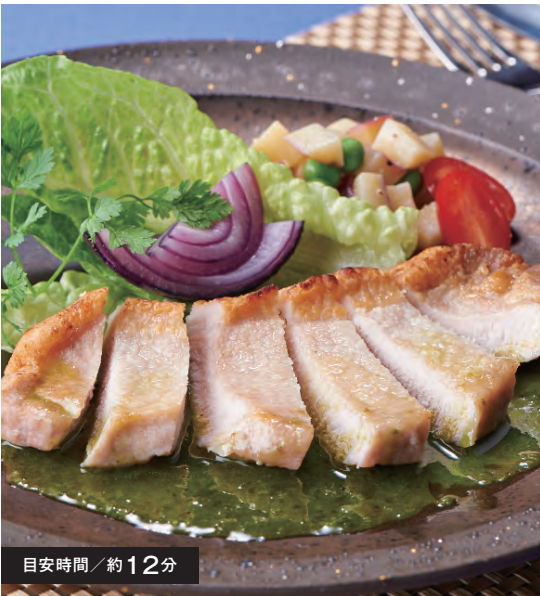
- 1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- 2 牛肉は、表面の水分をキッチンペーパーなどでよくふき取り、塩・粗びきブラックペッパーをしっかりとふる。
- 3 角皿の中央にアミ2枚を2段に重ねてのせる。中央に牛肉をのせ、**上段**に入れる。

お料理選択 >> ヘルシオおすすめ >> 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庫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)



目安時間／約12分

## 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

\*肉の厚さが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 >> あぶり焼き >> あぶりポークステーキ  
>> 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約12分]



目安時間／約18分

## 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 >> あぶり焼き >> あぶりスペアリブ  
>> 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18分]



目安時間／約6分

## 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・背側で厚さが2cm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、うまく仕上がりにません。

- 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。

※食材や置きかたのポイントはかつおのたたきのポイント69ページを参照ください。

お料理選択 >> ヘルシオおすすめ >> 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、冷蔵庫で充分冷やす。
- 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。

あぶり焼き・  
焼き物・ノンフライ  
あぶり焼き





目安時間／約8分

## 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  
>> あぶり焼き >> いかのあぶり  
>> スタート

〔手動ですときは: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。



目安時間／約5分

## 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)

\*大きめのみりん干し(あじやさんなど)1枚約40gの場合は、スタート後30秒以内に強めを押します。(目安時間は約7分です)

- 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  
>> あぶり焼き >> みりん干しのあぶり  
>> スタート

〔手動ですときは:あぶり焼き・焼き色エリア広めで約5分〕



目安時間／約12分

## 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)、大根おろしなど……………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  
>> あぶり焼き >> 厚揚げステーキ  
>> スタート

〔手動ですときは: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。

## 焼き物



目安時間／約21分

## 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「COCORO KITCHEN」(裏表紙)参照

表紙メニューについて

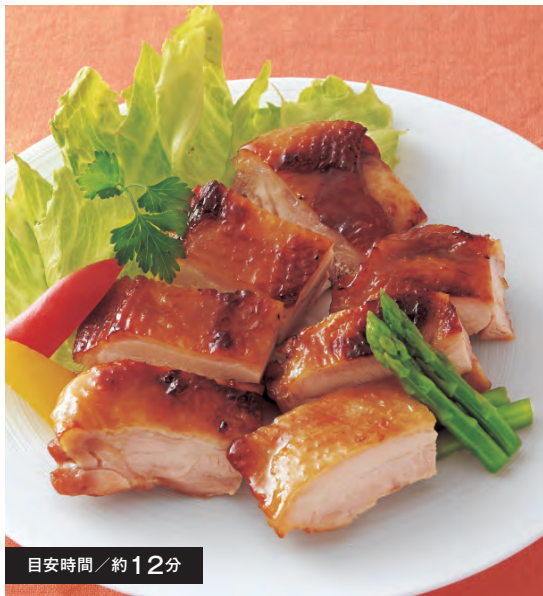


### ハニーマスタードチキン

あぶり機能で表面をこんがり焼いたあと、低温ウォーターオープン機能で中までじっくり加熱したメニューです。

※詳しいレシピは「COCORO KITCHEN」(裏表紙)参照





目安時間／約12分

## 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)  
※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「COCORO KITCHEN」(裏表紙)参照



目安時間／約15分

## 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)……………1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。



目安時間／約18分

## 鶏のゆずこしょう焼き & 副菜2品 (豆苗のサツと煮・野菜の焼きびたし)

材料(4人分) 約390kcal 塩分3.7g

|      |                 |             |          |
|------|-----------------|-------------|----------|
| 鶏もも肉 | 2枚(500g)        | かぼちゃ        | 100g     |
| 酒    | 大さじ2            | さつまいも       | 100g     |
| A    | しょうゆ……………大さじ2   | エリンギ        | 50g      |
|      | ゆずこしょう……………小さじ2 | サラダ油        | 小さじ2     |
| 豆苗   | 1/2袋            | 酢           | 大さじ2     |
| しめじ  | 50g             | だし汁         | 50mL     |
| ちくわ  | 2本              | しょうゆ        | 大さじ1 1/2 |
| B    | しょうゆ……………小さじ1   | みりん         | 大さじ1     |
|      | みりん……………小さじ2    | 砂糖          | 大さじ1/2   |
|      | 鶏がらスープの素……………少々 | 赤とうがらし(輪切り) | 1/2本分    |
|      | ごま油……………少々      | おろししょうが     | 小さじ1     |

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

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- 2 鶏肉は皮にフォークで穴を開け、身の厚いところを切り開き、1枚をそれぞれ半分に切る。
- 3 ビニール袋に**A**と鶏肉を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら約30分漬けこむ。
- 4 角皿にアミをのせて、**3**の鶏肉の皮を上にして中央に並べる。
- 5 豆苗は根を除き、長さを半分に切る。ちくわは斜め切り、しめじは小房に分ける。
- 6 **5**をアルミホイルにのせて、**B**をかけて包み、**4**の鶏肉の横にのせる。
- 7 かぼちゃは厚さ1cmに切り、さつまいもは厚さ1cm以下の短冊切りにしてビニール袋に入れ、サラダ油を加えてまぶす。エリンギは長さを半分に切って、縦に4～6等分にし、アルミホイルで包む。
- 8 **7**を**6**の空いたスペースに並べ、**上段**に入れる。



まかせて調理 **網焼き 揚げる** >> スタート



目安時間／約17分

## スペアリブ

材料(4人分) 約329kcal\* 塩分1.6g

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

\*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- 2 ビニール袋にスペアリブとたれを入れて、袋の口を結んで約30分漬けこむ。
- 3 角皿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

手動ですときは：**下段**に入れ、ウォーターオープン・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。

- 9 加熱後、角皿を取り出す。深めの耐熱容器に**C**を混ぜ合わせ、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2分 >> スタート

- 10 加熱後、かぼちゃ、さつまいも、エリンギを入れて味をなじませる。





目安時間／約1時間5分(蒸らし10分含む)

## 焼き豚

|                 |          |        |
|-----------------|----------|--------|
| 材料(6人分)         | 約292kcal | 塩分2.9g |
| 豚肩ロースかたまり肉      | 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       |        |
| おろししょうが、おろしにんにく | 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ぼり、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庫で2～3時間漬ける。
- 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<br>選択 | ≫ | メニュー<br>検索 | ≫ | カテゴリー<br>から探す | ≫ | あぶり焼き<br>焼き物・ノンフライ |
| ≫         |   | 焼き豚        | ≫ | スタート          |   |                    |

手動ですときは：ウォーターオープン・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。



目安時間／約40分

## 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。  
※ビニール袋に入れて一晩おいてもよいでしょう。
- 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<br>選択 | ≫ | メニュー<br>検索 | ≫ | カテゴリー<br>から探す | ≫ | あぶり焼き<br>焼き物・ノンフライ |
| ≫         |   | ローストチキン    | ≫ | スタート          |   |                    |

手動ですときは：ウォーターオープン・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。



目安時間／約20分

## グラタン(マカロニグラタン)

|                        |             |        |
|------------------------|-------------|--------|
| 材料(4人分)                | 約402kcal    | 塩分1.3g |
| ホワイトソース                | 2カップ分(右記参照) |        |
| マカロニ(ゆでて、バター適量をからめておく) | 80g         |        |
| えび(殻、尾、背ワタを取る)         | 200g        |        |
| 玉ねぎ(薄切り)               | 1/2個(100g)  |        |
| 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。残りのソースを等分につけ、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。

## 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。



目安時間／約19分

## 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       |        |
| アルミホイル       |           |        |

- 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 パン粉は牛乳で湿らせておく。
- 5 ボウルに合びき肉と塩を入れてしっかりと練り、**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。





目安時間／約20分

## 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(100g)  |        |
| 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     |        |
| B ごま油        | 小さじ1      |        |
| 豆板醤          | 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のをせ、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。



目安時間／約17分

## 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(120g) |        |
| 白ねぎ(1cm幅に切る)  | 1本(100g) |        |
| たけのこ(1cm角に切る) | 50g      |        |
| オイスターソース      | 大さじ1     |        |
| しょうゆ          | 小さじ1/2   |        |
| おろししょうが       | 小さじ1     |        |
| A 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

>> 強め  
※30秒以内に押す

手動ですときは:下段に入れ、  
ウォーターグリル・予熱なしで約17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。



目安時間／約23分

## ごろごろ野菜焼き

|                                     |              |         |
|-------------------------------------|--------------|---------|
| 材料(角皿1枚分)                           | 全量 約1974kcal | 塩分11.2g |
| じゃがいも、かぼちゃ、にんじん、玉ねぎ、パプリカ、エリンギ、ズッキーニ | 正味800g       |         |
| 鶏もも肉                                | 200g         |         |
| 塩、こしょう                              | 各適量          |         |
| 厚切りベーコン、ウインナー                       | 200g         |         |
| オリーブオイル                             | 大さじ3         |         |
| 塩                                   | 小さじ1強(7g)    |         |
| A 粗びきブラックペッパー                       | 小さじ1/3       |         |
| コリアンダー(粉末)                          | 小さじ1/3       |         |
| アルミホイルまたはクッキングシート                   |              |         |

\*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。(エリンギは半分の長さに切る)肉とベーコンは、ひと口大に切る。肉は塩・こしょうで下味を付ける。
- 3 ポ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

手動ですときは:下段に入れ、  
ウォーターグリル・予熱なしで23～28分  
※自動加熱とは棚位置が異なります。

※野菜や肉は材料表の食材以外でも作れます。  
※ブロッコリーやアスパラガスなど緑の野菜や小さく切ったきのこ類は、ホイルに包んでください。



目安時間／約10分

## 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       | 小1本(150g) |        |
| 大根          | 300g      |        |
| エリンギ        | 100g      |        |
| ラディッシュ      | 8個        |        |
| にんにく        | 1かけ       |        |
| コリアンダー(粉末)  | 小さじ1/3    |        |
| 粗びきブラックペッパー | 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        |        |
| アルミホイル      |           |        |

\*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- 2 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 ポウルに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。



目安時間／約9分

## 焼きかぼちゃのコロコロサラダ

|               |          |        |
|---------------|----------|--------|
| 材料(4人分)       | 約107kcal | 塩分0.2g |
| かぼちゃ(1cm角に切る) | 300g     |        |
| プレーンヨーグルト     | 80g      |        |
| A マヨネーズ       | 大さじ1     |        |
| 塩、こしょう        | 各少々      |        |
| 好みの野菜         |          |        |
| クッキングシート      |          |        |

\*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。

あぶり焼き・  
焼き物・ノンフライ

焼き物





目安時間／約30分

## 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。



目安時間／約33分(太さ5cmまで)  
約43分(太さ5～7cm)

## 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。  
※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。

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

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



目安時間／約40分

## 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。



目安時間／約15分

## 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

手動ですときは:**下段**に入れ、**減塩**する場合、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。



目安時間／約17分

## 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、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

手動ですときは:**下段**に入れ、**減塩**する場合、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「COCORO KITCHEN」(裏表紙)参照

### 焼き魚のポイント

- 魚は部位や脂の乗りによ、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。

あぶり焼き・  
焼き物・ノンフライ

焼き物





## 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  
アルミホイル

- 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。  
\*〔ぶり塩の工夫〕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。

- 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、魚の臭いが含まれているので、キッチンペーパーでふき取りましょう。
- 3 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。

※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 >> さんまの塩焼き >> 分量選択 >> スタート



手動ですときは: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。表面から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分置いてから、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分漬けておく。  
**<ポイント>**  
素材を漬けるときはこうするとたれがまんべんなくからみ、後始末も大変楽です。
- 2 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「COCORO KITCHEN」(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。

あぶり焼き・  
焼き物・ノンフライ

焼き物



# ノンフライ

目安時間／約14分

## から揚げ（鶏もも肉）

材料（4人分） 約282kcal＊ 塩分0.8g

鶏もも肉……………2枚（500g）  
から揚げ粉（市販のもの）……………適量

＊2人分も自動でできます。  
＊市販のから揚げ粉は、水で溶いて使用するタイプのものは使えません。

- 1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）
- 2 鶏肉は1枚をそれぞれ8等分に切る。  
※小さく切ると、焼き過ぎになります。
- 3 ビニール袋に鶏肉とから揚げ粉を入れる。  
空気を入れて袋の口を閉じ、袋を振って粉をまぶす。
- 4 角皿にアミをのせて、3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「COCORO KITCHEN」(裏表紙)参照

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））

しょうゆ、酒……………各大さじ2  
A 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。

<味がいい> 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

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。

## から揚げ（手羽元）

目安時間／約17分



## 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。



目安時間／約25分

## 「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。（87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（86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、均一な焼き色になりません。）

### Q3. 冷凍もののフライはできますか？

- A. ●解凍せずにそのまま焼くことができます。  
●ご家庭で下処理したとんかつは86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、 **あなたため・下ごしらえ・解凍 → 次へ → サックリあなたため**（取扱説明書参照）が便利です。







目安時間／約13分

## 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箇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。

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。

### 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、火にかけ、混ぜながら、全体をきつね色にする。このときの色がほぼ焼き上がりの色になります。

**レンジ加熱でも作ることができます。**

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

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、そばから離れず様子を見ながら仕上げます。



目安時間／約14分

## 春巻き (豚ひき肉)

材料(4人分) 約397kcal＊ 塩分0.8g

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

＊2人分も自動でできます。

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

手動ですときは：**下段**に入れ、ウオーターグリル・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「COCORO KITCHEN」(裏表紙)参照



目安時間／約22分

## 酢豚

材料(4人分) 約386kcal＊ 塩分2.8g

|                |           |                              |
|----------------|-----------|------------------------------|
| 豚もも肉(かたまり)     | 300g      | 干しいたけのもどし汁<br>(足りないときは水を加える) |
| しょうゆ、みりん       | 各小さじ2     | 30mL                         |
| 片栗粉            | 大さじ2      | 砂糖                           |
| 玉ねぎ            | 1個(200g)  | 大さじ5                         |
| たけのこの水煮        | 60g       | しょうゆ、トマトケチャップ                |
| パプリカ           | 1/3個(60g) | 大さじ3                         |
| ピーマン           | 2個(60g)   | 酒、酢                          |
| パイナップル(缶詰スライス) | 2枚        | 大さじ2                         |
| 干しいたけ(水でもどす)   | 2枚        | 片栗粉                          |
|                |           | 大さじ1                         |
|                |           | 鶏がらスープの素                     |
|                |           | 小さじ2                         |
|                |           | アルミホイル                       |

＊2人分も自動でできます。

干しいたけは、**下ごしらえ**の**干しいたけをもどす**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

手動ですときは：ウオーターオープン・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。

あぶり焼き・  
焼き物・ノンフライ  
ノンフライ



## 低温調理

食材に適した温度でじっくり加熱。  
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) |
| 塩          | 小さじ1/2   |
| A 〔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、冷蔵庫で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。

## 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

|           |      |
|-----------|------|
| 豚ロースかたまり肉 | 600g |
| 塩         | 18g  |
| A 〔砂糖     | 3g   |

\*塩の分量は、肉の重量の3%程度がおすすめです。

- 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、形をととのえる。Aをすりこみ、ラップをして冷蔵庫で一晩おく。
- 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。

### 「低温調理」について

- 食材に適した温度を維持しながら加熱し、食材の過加熱を防いでソフトに仕上げます。このメニュー集記載の分量や切りかたなどを変更すると、うまく仕上がらない場合があるため、記載内容通りに調理してください。
- 食材は新鮮なものを使用します。加熱前の下処理の際は、手袋などをして直接食材に触れないよう衛生面に注意して調理してください。

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：低温調理・ソフト蒸し70℃で約1時間10分(2枚は約1時間15分)

お料理選択 >> ヘルシオおすすめ >> 低温調理 低温蒸し野菜

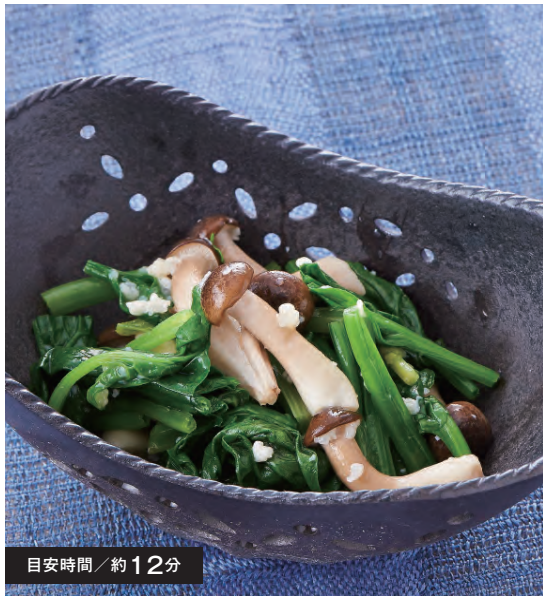
>> ロースハム >> スタート

手動でするときは：低温調理・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。

- 加熱が足りない場合は、延長 または手動でするときは参考に様子を見ながら加熱を追加してください。
- 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ないので、長期保存はできません。保存する場合は、冷蔵庫で保存の上、1~2日以内を目安に食べ切ってください。





目安時間／約12分

## ほうれん草としめじの 塩麴あえ

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).....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麴あえ

» **スタート**

〔手動ですときは:低温調理・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とってアク抜きをし、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麴あえのポイント

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



目安時間／約15分

## 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**

〔手動ですときは:低温調理・ソフト蒸し80℃で約15分〕



目安時間／約16分

## 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)  
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**

〔手動ですときは:低温調理・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、冷蔵庫で冷やす。  
※プチトマトを加えてもよいでしょう。



目安時間／約40分

## 砂肝のオイル煮

材料 全量 約1095kcal 塩分5g  
砂肝.....300g  
塩.....下処理後の重量の2%  
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

» **分量選択** » **スタート**

〔手動ですときは:低温調理・ソフト蒸し90℃で約40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。



目安時間／約33分

## 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).....1/4個(50g)  
にんじん(細切り).....60g  
アスパラガス(5cmの斜め切り).....4本  
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、その上に鶏肉を重ねないように並べ、**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**

〔手動ですときは:低温調理・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。  
※好ん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。

低蒸  
温調  
理・

低蒸  
温調  
理





目安時間／約25分

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

手動ですときは:低温調理・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ちたりします。
- 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。



目安時間／約35分(蒸らし10分含む)

茶わん蒸し

材料 (4人分) 約112kcal 塩分1.7g  
干しいたけ (水でもどす) 2枚 かまぼこ ..... 4切れ  
干しいたけのもどし汁 ..... 大さじ2 ぎんなん (缶詰) ..... 8粒  
A しょうゆ ..... 大さじ1 卵液 - 卵 ..... M2個  
砂糖 ..... 大さじ1 だし汁 ..... 2カップ  
ささ身 ..... 100g 塩 ..... 少々  
酒、薄口しょうゆ ..... 各少々 薄口しょうゆ ..... 小さじ1  
えび ..... 4尾 みりん ..... 小さじ2  
みつ葉 ..... 適量  
\*1〜8個まで自動でできます。  
干しいたけは、下ごしらえの干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

手動ですときは:低温調理・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「COCORO KITCHEN」(裏表紙)参照



低温やわらか焼き

材料 (4人分) 約116kcal 塩分1.1g  
豚ヒレかたまり肉 ..... 300g  
A 塩 ..... 小さじ2/3  
砂糖 ..... 小さじ2/3  
白ワイン ..... 大さじ2  
おろしにんにく ..... 小さじ1/3  
オリーブオイル ..... 小さじ2  
片栗粉 ..... 小さじ1  
ドライハーブ (好みで) ..... 適量  
\*豚ヒレ肉をささ身に代えて作することもできます。ささ身は筋を取り、同様にします。

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)  
2 豚ヒレ肉は厚さ2cmに切る。  
3 ビニール袋にAを入れて混ぜ合わせ、2を加えてもみこむ。  
4 角皿にアミをのせて、3を並べ、上段に入れる。

手動調理

低温調理

ウォーターオープン

1段

85℃

約30分

スタート

※好みで、加熱後ドレッシングをかけてもよいでしょう。



目安時間／約4時間30分

ヨーグルト

材料 (約3カップ分)  
牛乳 ..... 500mL  
市販のヨーグルト (プレーンタイプ) ..... 50g  
温度計

- ・お作りになる前にポイントをご確認ください。  
1 水タンクに水を入れる。(水位2)  
2 清潔な耐熱容器に牛乳を入れ、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30秒

スタート

- 3 加熱後、よくかき混ぜ、牛乳が45℃未満になればヨーグルトを加えてよくかき混ぜ、ラップをする。  
4 角皿に3をのせ、下段に入れる。

お料理選択

ヘルシオおすすめ

低温調理低温蒸し野菜

ヨーグルト

スタート

- 5 加熱後、加熱した容器のまま冷蔵庫で半日以上冷やす。

ヨーグルトのポイント

- 牛乳とヨーグルトは開封直後の新鮮なものをご使用ください。またヨーグルトは、表面に水分 (ホエイ) がたまっていることがあるため、全体を混ぜてから必要量をご使用ください。
- 以下の牛乳、ヨーグルトは使えません。  
低温殺菌牛乳、加工乳、カスピ海ヨーグルトやケフィアヨーグルト、手作りヨーグルト
- 加熱する耐熱容器とヨーグルトを混ぜる際のスプーン、温度計、保存容器などは、アルコール消毒をしておきます。
- 45℃以上の牛乳にヨーグルトを加えないでください。ヨーグルト菌が働きません。40〜45℃未満が適温です。
- 加熱の途中に取り出して混ぜたりしないでください。
- できあがったヨーグルトは、冷蔵庫で保存の上、早めに食べきってください。





蒸し物

目安時間／約13分



目安時間／約13分

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                  |       |
| シュウマイの皮                     | 20枚                   |       |
| 塩                           | 小さじ1/3                |       |
| A                           | 玉ねぎ(みじん切り) 1/2個(100g) |       |
|                             | 片栗粉                   | 大さじ2  |
|                             | 砂糖、酒、しょうゆ             | 各大さじ1 |
|                             | おろししょうが               | 小さじ1  |
|                             | 水                     | 大さじ4  |
|                             | 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いでしょう。

同じ操作でできるメニュー

ショウロンボウ 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「COCORO KITCHEN」(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) |
| 塩、こしょう……………             | 各少々        |
| キャベツ……………               | 200g       |
| しめじ……………                | 1パック(100g) |
| たれ                      |            |
| ナンプラー、砂糖、酢……………         | 各大さじ2      |
| しょうゆ、オ伊斯ターソース、ごま油……………  | 各大さじ1      |
| 白ねぎ(みじん切り)……………         | 適量         |
| 好みのナッツ(粗く刻む)……………       | 適量         |

- 1 水タンクに水を入れる。(水位2)
- 2 鶏肉は身の厚い部分を切り開き、1.5cm以下の厚さにし、塩・こしょうをふる。
- 3 キャベツはせん切りにし、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。



目安時間／約30分(太さ5cmまで)  
約40分(太さ5〜7cm)

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。

\*1〜4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

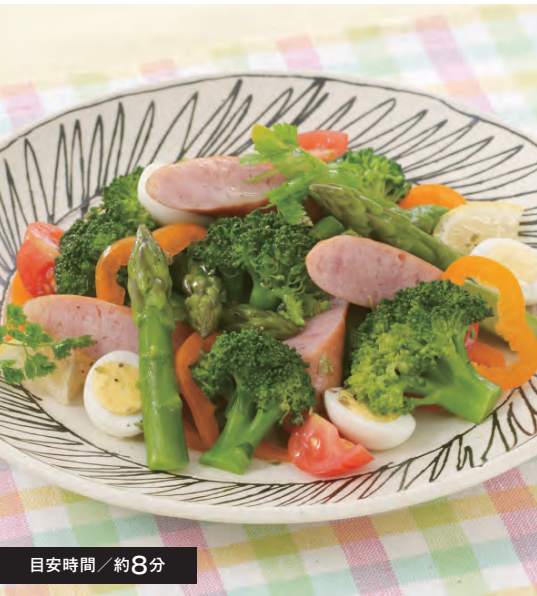
ふかしいも

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。



目安時間／約8分

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「COCORO KITCHEN」(裏表紙)参照





目安時間／約13分

## せいろ蒸し

材料(2人分) 約423kcal 塩分1.6g

|                             |                 |
|-----------------------------|-----------------|
| 豚バラ薄切り肉(半分に切る)              | にんじん(厚さ3mmの薄切り) |
| .....160g                   | .....30g        |
| もやし.....100g                |                 |
| ブロッコリー(小房に分ける)              | 白ねぎ(みじん切り)・30g  |
| .....1/2個(125g)             | 酢.....大さじ2      |
| えのきだけ(汚れた部分を切り落とす).....100g | A ごま油.....大さじ1  |
| 生しいたけ(石づきを取る)2枚             | 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24cm高さ8cm)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24cm、高さ8cm、4人分は直径27cm、高さ8cm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「COCORO KITCHEN」(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            |  |
| しょうが(せん切り).....10g    |  |
| B にんじん(せん切り).....15g  |  |
| 生しいたけ(薄いそぎ切り).....1枚  |  |
| 絹さや(筋を取る).....3枚      |  |
| 塩.....適量              |  |
| 片栗粉(同量の水で溶く).....小さじ1 |  |
| 青ねぎ(斜め切り).....1本      |  |

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

手動調理 >> 蒸し物 >> 約20分 >> スタート

加熱後、絹さやを加え、延長で約5分加熱する。

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

## 煮物・ごはん

目安時間／約2時間30分

## さんまの骨までやわらか煮

材料(4人分) 約381kcal 塩分1.3g

|                    |  |
|--------------------|--|
| さんま.....4尾(1尾150g) |  |
| 水.....200mL        |  |
| 砂糖.....大さじ2        |  |
| 酒.....大さじ2         |  |
| A みりん.....大さじ2     |  |
| しょうゆ.....大さじ1 1/2  |  |
| 酢.....大さじ2         |  |
| しょうが(薄切り).....20g  |  |
| クッキングシート           |  |

- 1 水タンクに水を入れる。(水位2)
- 2 さんまは頭、尾、内臓を除いて、4cmぐらいの筒切りにする。
- 3 金属製バット(ステンレス製)にAを入れて混ぜ合わせ、2を入れる。
- 4 3にクッキングシートをバットの大きさに切って、落としフタにする。
- 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、魚が調味料につかる位のものが適しています。(上記3の写真のバットは、約24.5×20×高さ3.5cmです)

### 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「COCORO KITCHEN」(裏表紙)参照



目安時間／約3時間

## 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) |  |
| 水.....4 1/2カップ    |  |
| A 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フタにし、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、落としフ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プン・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「COCORO KITCHEN」(裏表紙)参照





目安時間／約23分

## 赤飯

材料(米2合分) 約624kcal (1合分) 塩分0.0g  
もち米……………2合(300g)  
あずき……………50g  
あずきのゆで汁(足りないときは水を加える)……………300mL

\*もち米1～3合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3.5cm)に洗ったもち米とあずきのゆで汁(足りないときは水を加える)を入れ、約1時間つけ、ゆでたあずきを加える。
- 3 角皿にアミをのせて、2をのせ、上段に入れる。



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

〔手動ですときは:蒸し物で約23分  
(1合は約17分、3合は約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

- もち米は、1合＝150gです。
- 金属製バットは、底が平らで浅いので、蒸気がまんべんなくあたります。

### 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「COCORO KITCHEN」(裏表紙)参照



目安時間／40分～50分(蒸らし10分含む)

## 土鍋で炊くごはん

約536kcal (1合分) 塩分0.0g

| 米の量 | 土鍋サイズと水の量 |        |        |
|-----|-----------|--------|--------|
|     | 6号        | 7号     | 8号     |
| 1合  | 約220mL    | 約200mL | 約180mL |
| 2合  | 約410mL    |        |        |

- 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



〔手動ですときは:煮こみで、1合は30～35分、  
2合は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15cm | 約18cm | 約22cm |
| 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536kcal (1合分) 塩分0.0g

### ■レンジで加熱する場合

| 米の量 | 水の量    | レンジ600Wのあと200W  |
|-----|--------|-----------------|
| 1合  | 約250mL | 約4分30秒→<br>約17分 |
| 2合  | 約470mL | 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

| 米の量 | 水の量    | 設定時間 |
|-----|--------|------|
| 1合  | 約200mL | 約30分 |
| 2合  | 約400mL | 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とぶせ、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。

## おかゆ

材料(4人分) 約134kcal 塩分0.0g  
米……………1合(150g)  
水……………1400mL

- 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。

煮物・ごはん

ごはん



## 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&ラベ



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

## トースト 目安時間／7～8分

### 材料

食パン(常温または冷凍・4～6枚切り) 1～4枚

- 1 水タンクに水を入れる。(水位 1 以上)
- 2 角皿に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。

### 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。

## モーニングセット (組み合わせ自在) 目安時間／10～11分

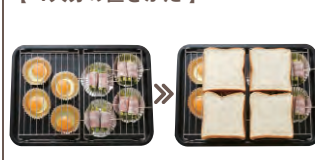
- 1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- 2 好みのパンとおかずを準備して、**上段**に入れる。

【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。

### モーニングセットのポイント

- パンメニュー (101 ページ) とおかず (102 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。

## 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 ビーマン(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。



### 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  
ビーマン1/2個

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



### 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。



### 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。



### 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。  
※卵の大きさと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。



### 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。



### 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。



### りんごトースト

約230kcal 塩分0.9g

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

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



# おかず

・各レシピは、2人分です。



## 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7~8mm角の棒状、かぼちゃ、玉ねぎは厚さ7~8mm、パプリカは1cm幅に切る。  
※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**を好みの量加えて食べる。



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

- 1 アルミホイルで型を作り、キャベツを広げてのせ、上から混ぜ合わせた**A**をかける。  
※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)

## 【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]



## 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) かつお節1袋(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5mm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。

好みの組み合わせで、彩りも栄養もバランスのとれた手作りランチができます。



## 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。



## 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。

セットメニュー：  
離乳食・キッズメニュー  
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）



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)

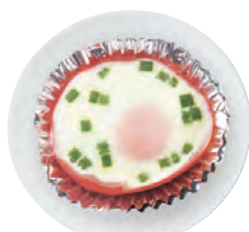
- 1 包装(プラスチック容器など)をはずす。



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(5mm厚の半月切り)10g  
マヨネーズ適量 アルミケース1枚

- 1 アルミケースにウインナーと玉ねぎを入れ、マヨネーズを絞る。



ハムエッグ

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

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



まいたけのきんぴら

材料(1人分) 約101kcal 塩分1.7g  
まいたけ50g しめじ50g 油揚げ1/4枚  
A[しょうゆ小さじ2 砂糖小さじ1  
ごま油小さじ1 七味とうがらし少々]

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



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。



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。ブロッコリーはサツと水で洗って、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。



カンタンチンジャオ

材料(1人分) 約371kcal 塩分2.0g  
焼肉用牛肉3〜4枚(65g)  
ピーマン1個 塩・こしょう各少々  
A[砂糖大さじ1 しょうゆ小さじ2  
ごま油小さじ1/2 白ごま適量]

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



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。



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

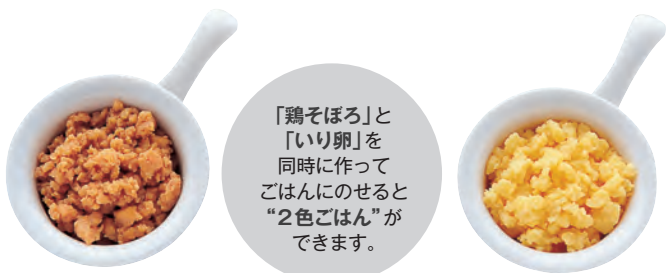
- 1 豚肉は食べやすい大きさに切って耐熱容器に入れ、塩・こしょうで下味を付け、マーマレード、しょうゆを加えて混ぜる。



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、1cm角に切り、耐熱容器に入れて加熱する。  
2 加熱後、混ぜ合わせたAとあえる。



「鶏そぼろ」と「いり卵」を同時に作ってごはんのせると「2色ごはん」ができます。

鶏そぼろ

材料(1人分) 約121kcal 塩分1.4g  
鶏ひき肉50g A[酒小さじ1 1/2  
砂糖小さじ2 しょうゆ小さじ1 1/2]

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

いり卵

材料(1人分) 約153kcal 塩分1.9g  
卵2個  
A[牛乳大さじ1 砂糖小さじ1 塩少々]

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



## 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ととのいます。調理だけでなく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。



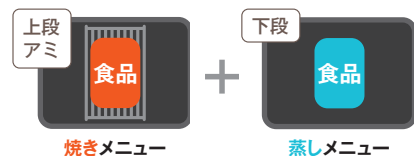
## スピードメニュー(焼き&蒸し)

「8～10分100メニュー(46～63ページ)」の「**ハバッと10分 焼き**」と「**ハバッと10分 蒸し**」のメニューを自在に組み合わせ、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 メニューは46～63ページを参照して準備する。  
**焼き**メニューはアミを中央にのせ、**蒸し**メニューは、角皿にクッキングシートを敷いてのせる。
- 3 **焼き**メニューを上段に、**蒸し**メニューを下段に入れる。

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ロシュウマイ



ハムバーグとにんじん&ウインナーのサラダ



## サククリあたため&しっとりあたため

サク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 下表を参照して準備し、「サククリあたため」のメニューを上段に、「しっとりあたため」のメニューを下段に入れる。

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 >> サククリあたため&しっとりあたため >> 分量選択 >> スタート



〔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

■ サククリあたため アミに並べて上段に入れます(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                  |                    | ワンポイントアドバイス                                                |
|-------------|--------|---------------------|--------------------|------------------------------------------------------------|
|             |        | 1～2人分               | 3～4人分              |                                                            |
| 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。<br>・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 <b>弱め</b> を押す。                                 |
| 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。                              |

■ 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             |                | ワンポイントアドバイス                          |
|---------|-------------|----------------|----------------|--------------------------------------|
|         |             | 1～2人分          | 3～4人分          |                                      |
| シュウマイ   | 常温・冷蔵<br>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。<br>・角皿にクッキングシートを敷く。 |
| 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。<br>・角皿に直接置く。        |
| 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。                      |





目安時間／約18分

## 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。

### 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) 84ページ参照  
・蒸し料理：まかせて調理 蒸す・ゆでる 28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 から揚げ



から揚げ(味がいい)  
84ページ参照

下段 蒸し野菜



茶わん蒸し  
92ページ参照



目安時間／約23分

## 上段 下段 焼き魚 & 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

干しいたけ(水でもどす)1枚  
干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  
アルミホイル

＊4人分も自動でできます。

干しいたけは、下ごしらえの干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。
- 塩さけ、塩さば、あじの開きは減塩効果があります。
- 「茶わん蒸しのポイント」92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。(蒸し茶わんの共ブタも使えます。共ブタが上段の角皿にあたる時は、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 83ページ参照  
蒸し料理：茶わん蒸し 92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。

セットメニュー：  
離乳食・キッズメニュー

焼き・蒸し同時2段メニュー





目安時間／約14分

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  
ミートサンドパンの具A(101ページ参照)  
ツナキャベツのカレーマヨ風味の材料(102ページ参照)  
ラベの材料(102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  
クッキングシート  
アルミホイル

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(100～102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100～102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(100～102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



目安時間／約18分

上段

下段

## 焼き野菜 & レトルトカレー

材料(2人分)

パブリカ、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200g)  
ごはんまたは市販のバックごはん(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。

### ■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。

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



上段



下段



下段(市販のバックごはんの場合)

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。

### 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79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1cm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



## 離乳食

離乳食作りもヘルシオにまかせてみませんか？

離乳食に不可欠な野菜もつぶしやすい柔らかさに自動で加熱。  
ベビーフードのあたためから手軽に作れるメニューを搭載し、  
離乳食作りを応援します。

ここがポイント

### 1 ベビーフードの あたためがカンタン！

容器入りのものも、容器に移し替えてあたため  
るものも、自動で人肌程度にあたためられます。



ここがポイント

### 3 哺乳ビンやベビー用食器の 除菌ができる

まだ抵抗力の弱い赤ちゃんが使うものはできる  
だけ清潔にしたい…。ヘルシオなら過熱水蒸気  
を使った除菌機能を搭載。哺乳ビンやベビー用  
食器などが手軽に除菌できます。

※除菌は、すべての菌が除菌できるわけではありません。  
詳しくは取扱説明書の除菌ページをご覧ください。



#### 本書の離乳食をお作りになる時の注意事項

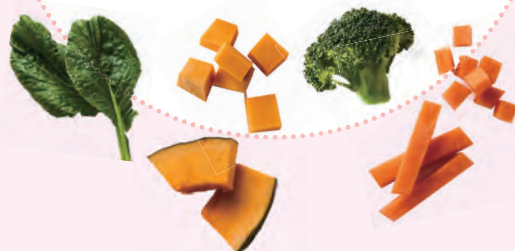
- ★あらかじめ庫内をお手入れし、清潔にしてから加熱してください。
- ★お子様には、食べやすい温度が確認してからあげてください。
- ★メニュー名横に記載の月齢は目安です。

ここがポイント

### 2 離乳食にピッタリな、 柔らか仕上げの 野菜づくりがカンタン！

ヘルシオなら蒸し物加熱とレンジ加熱の  
2種類の加熱の使い分けが可能！

蒸し物加熱は、複数の野菜を組み合わせ  
て少量ずつを一度にたくさん加熱したいときに  
便利！レンジ加熱は、単品をスピーディに加熱  
するときにおすすめです。



目安時間／約18分

## 離乳食用野菜(蒸し物) 初期～完了期

- 食材例  
いも類・根菜：じゃがいも、さつまいも、にんじん、大根など  
葉・果菜：ほうれん草、小松菜、ブロッコリー、かぼちゃ、白菜、  
キャベツなど
- 切りかた  
大きさをそろえて切る。いも類・根菜は、厚さ1cm以下に切る。
- 分量  
100～400gまで自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。(水位2)
- 2 アミに野菜を並べ、上段に入れる。

#### <ポイント>

- ・複数の野菜を組み合わせ  
て同時に蒸すことができます。
- ・小さく切った野菜は、金属製  
のザルに入れて加熱すること  
もできます。



※蒸し物加熱で加熱します。

お料理 選択 >> メニュー 検索 >> カテゴリー から探す >> セットメニュー 離乳食・キッズメニュー >> 離乳食 >> 離乳食用野菜(蒸し物) >> スタート

※ほうれん草は、スタート後、30秒以内に弱めを押します。

- 3 加熱後、月齢や用途にあわせて、刻んだり、つぶす。

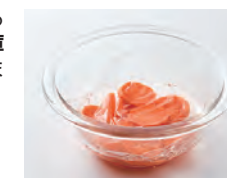


目安時間／8～10分

## 離乳食用野菜(レンジ) 初期～完了期

- 食材例  
いも類・根菜：じゃがいも、さつまいも、にんじん、大根など  
葉・果菜：ほうれん草、小松菜、ブロッコリー、かぼちゃ、白菜、  
キャベツなど
- 切りかた  
大きさをそろえて切る。いも類・根菜は、厚さ1cm以下に切る。
- 分量  
100～200gまで自動でできます。

- 1 耐熱容器に、野菜と野菜がひたひたにつかるくらいの水  
を入れる。  
水の目安量：野菜100gに対して、100～200mL
- 2 ラップを野菜に密着させる  
ようにたまるませてかぶせ、庫  
内中央に置く。(角皿は入れま  
せん)



※レンジ加熱で加熱します。

お料理 選択 >> メニュー 検索 >> カテゴリー から探す >> セットメニュー 離乳食・キッズメニュー >> 離乳食 >> 離乳食用野菜(レンジ) >> スタート

- 3 加熱後、月齢や用途にあわせて、刻んだり、つぶす。  
※ゆで汁はつぶす際に使います。余ったゆで汁は野菜スープとしても  
使えます。





## ごはんでおかゆ

初期

| 材料      | 10 倍がゆ | 7 倍がゆ | 5 倍がゆ |
|---------|--------|-------|-------|
| ごはん     | 80g    | 80g   | 80g   |
| 水       | 400mL  | 300mL | 200mL |
| 耐熱容器の目安 | 1.5L以上 | 1L以上  | 1L以上  |

- 耐熱容器★1にごはんと分量の水を入れ、ごはんをよくほぐす。
- 1にラップをして端を少し折り返してすき間を開け(右記参照)、**庫内中央**に置く。(角皿は入れません)



※レンジ加熱で加熱します。

お料理選択 >> メニュー検索 >> カテゴリーから探す >> セットメニュー・離乳食・キッズメニュー >> 離乳食 >> ごはんでおかゆ >> スタート

- 加熱後、取り出して10分蒸らす。  
※裏ごししたのは、10倍がゆを使って裏ごししています。



## パンがゆ

後期

|           |      |
|-----------|------|
| 材料        |      |
| 食パン(6枚切り) | 1/4枚 |
| 水         | 70mL |

- 食パンは耳を取り除き、5mm角に切る。
- 耐熱容器★1に1と水を入れ、浮いているパンがあれば押さえて水を含ませる。
- 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)

※レンジ加熱で加熱します。

お料理選択 >> メニュー検索 >> カテゴリーから探す >> セットメニュー・離乳食・キッズメニュー >> 離乳食 >> パンがゆ >> スタート

※さつまいも、かぼちゃ、りんごなど5mm角に切ったもの10gを2に加えてもよいでしょう。



## 煮うどん

後期

|                  |      |
|------------------|------|
| 材料               |      |
| ゆでうどん            | 40g  |
| ゆで野菜(小松菜、にんじんなど) | 15g  |
| だし汁              | 70mL |

※ゆで野菜は離乳食用野菜(113ページ)で加熱したものを使用するとよいでしょう。

- うどんは5mm～1cmの長さに切る。ゆで野菜は、刻んだり軽くつぶす。
- 耐熱容器★1に1とだし汁を入れる。
- 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)

※レンジ加熱で加熱します。

お料理選択 >> メニュー検索 >> カテゴリーから探す >> セットメニュー・離乳食・キッズメニュー >> 離乳食 >> 煮うどん >> スタート



## お焼き (にんじん&チーズ)

完了期

|         |        |      |          |         |
|---------|--------|------|----------|---------|
| 材料(8個分) |        |      |          |         |
| A       | ごはん    | 30g  | スライスチーズ  | 1枚(20g) |
|         | 水      | 20mL | 薄力粉      | 大さじ1    |
|         | ゆでにんじん | 20g  | クッキングシート |         |

※ゆでにんじんは離乳食用野菜(113ページ)で加熱したものを使用するとよいでしょう。

- 耐熱容器★1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 40 秒 >> スタート

- 水タンクに水を入れる。(水位 1 以上)
- ゆでにんじんはつぶし、スライスチーズは細かく切る。
- 1に3と薄力粉を入れて混ぜる。
- 1に3と薄力粉を入れて混ぜる。
- アミの大きさに切ったクッキングシートの上に8等分した4を丸く広げる。
- 角皿の中央にアミをのせ、5をのせて**上段**に入れる。

※ウォーターグリル加熱で加熱します。

お料理選択 >> メニュー検索 >> カテゴリーから探す >> セットメニュー・離乳食・キッズメニュー >> 離乳食 >> お焼き(にんじん&チーズ) >> スタート



## マカロニきな粉

完了期

|    |                       |       |   |            |        |
|----|-----------------------|-------|---|------------|--------|
| 材料 |                       |       |   |            |        |
| A  | サラダマカロニ(8分ゆでのもの)..... | 20g   | B | きな粉.....   | 大さじ1   |
|    | 水.....                | 150mL |   | 白すりごま..... | 小さじ1/2 |
|    |                       |       |   | 砂糖、塩.....  | 各少々    |

- 耐熱容器★1にAを入れて、ふんわりとラップをし、**庫内中央**に置く。(角皿は入れません)

※レンジ加熱で加熱します。

お料理選択 >> メニュー検索 >> カテゴリーから探す >> セットメニュー・離乳食・キッズメニュー >> 離乳食 >> マカロニきな粉 >> スタート

- 加熱後、取り出して5分蒸らす。  
蒸らし中にやわらかくなります。固めに仕上げる場合は蒸らしはしません。
- ボウルにBを入れ、水気をきった2を加えてまぶす。



## ベビーフードあたため

初期～完了期

- 食材例：市販のベビーフード
- 分量：1パック(60～120g)

※分量に合わせて、スタート後、30秒以内に仕上がり調節をする。  
60g 弱め / 80g 標準 / 100g以上 強め

※冷凍品はできません。

- レンジ加熱可の容器にはいったものは、フタを取る。それ以外のものは、口の広い耐熱容器に移し替え、ラップをせずに**庫内中央**に置く。(角皿は入れません)

※レンジ加熱で加熱します。

お料理選択 >> メニュー検索 >> カテゴリーから探す >> セットメニュー・離乳食・キッズメニュー >> 離乳食 >> ベビーフードあたため >> スタート

- 加熱後、必ずかき混ぜて、温度を確かめてからお子様にあげてください。

★1 耐熱容器は全材料を入れて2倍以上の深さがあるものを使います。(ふきこぼれを防ぐため)

★ 離乳食レシピは作りやすい分量で記載しています。量は必要に応じて加減してください。また写真も1食分ではありません。



## キッズメニュー

くまハンバーグ

ソー星人のサラダ

野菜のパリパリ包み焼き

## くまハンバーグ

目安時間／約20分

材料 (6個分) 1個分 約283kcal 塩分1.2g

|            |      |             |     |
|------------|------|-------------|-----|
| 合びき肉       | 500g | たまご         | M1個 |
| 塩          | 小さじ1 | 塩、こしょう、ナツメグ | 各適量 |
| 玉ねぎ(みじん切り) | 200g |             |     |
| バター        | 20g  | くまの顔用       |     |
| はくりき粉      | 大さじ4 | アーモンド、ブルー、  |     |
| パン粉        | 30g  | ピーマンなど      | 各適量 |
| 牛乳         | 60mL | クッキングシート    |     |

※合びき肉をとりひき肉にかえてもよいでしょう。しゃんは、半量を取りひき肉で作っています。

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)

あたため 下ごしらえ 下ごしらえ ゆで野菜(レンジ) スタート

2 加熱後、Aを加えて混ぜ合わせ、冷ましておく。

3 水タンクに水を入れる。(水位1以上)

4 ボウルに合びき肉と塩を入れて、ねばりがでるまでよくねり混ぜ、2、Bを順番に加えて混ぜる。  
※塩と肉をしっかりとねると、ねばりがでておいしくなります。

5 手にサラダ油をつけて生地を6等分する。生地をたたいて空気をぬき、クッキングシートをしいた角皿にのせて、くまの顔の形を作る。

※生地をたたいて空気をぬくのは、焼いたときの割れを防ぐためです。

くまの顔用の材料で、しゃんのように、目、はな、口をつける。



6 5を上段に入れ、116ページ下の操作を参照し、「くまハンバーグ」に合わせて加熱する。

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。

## ソー星人のサラダ

目安時間／約13分

材料 全量 約440kcal 塩分2.2g

|                 |            |
|-----------------|------------|
| かわなしウインナー       | 7本         |
| ブロッコリー(小房に分ける)  | 150g       |
| 玉ねぎ(うす切り)       | 1/2個(100g) |
| にんじん(厚さ5mmの輪切り) | 100g       |

1 水タンクに水を入れる。(水位2)

2 にんじんは、星型でぬく。

3 ウインナーに、イラストのように切りこみを入れる。

ななめに切りこみを入れる  
ウインナーの半分くらいに切りこみを入れる

4 金属製のザルに玉ねぎ、星形のにんじんを入れる。

5 角皿にアミのをせ、3、4、残りの野菜を並べる。

6 5を上段に入れ、116ページ下の操作を参照し、「ソー星人のサラダ」に合わせて加熱する。

手動でするときは：蒸し物で11～13分

ソー星人の目は黒ごまだよ！  
うずら卵もいっしょに加熱するとミニゆでたまごも作れるよ！



## 野菜のパリパリ包み焼き

目安時間／約17分

材料 (24個分) 全量 約434kcal 塩分0.0g

|                                                |     |
|------------------------------------------------|-----|
| 好みのゆで野菜<br>(じゃがいも、さつまいも、かぼちゃ、にんじんなど) … 合わせて80g |     |
| シュウマイの皮                                        | 24枚 |
| バター                                            | 20g |

※ゆで野菜は離乳食用野菜(113ページ)で加熱したものを使用するとよいでしょう。

1 ゆで野菜をフォークまたはマッシャーでつぶす。

2 シュウマイの皮に1を適量のせ、皮の周囲に水をぬり、半分に折ってフチをしっかりとさえる。

端をフォークでおさえるとくっつきやすいよ！



3 バターを1～2cm角に切って耐熱容器に入れる。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30秒 スタート

4 角皿にクッキングシートをしいて2を並べ、両面にハケで3のとかしバターをぬる。

5 予熱する。(付属品・食品は入れません)

116ページ下の操作を参照し、「野菜のパリパリ包み焼き」に合わせる。予熱目安時間約4分

6 予熱が完了すれば、4を上段に入れ、スタートをおす。  
※予熱後の庫内は熱いので、角皿を入れるときはやけどに気を付けてください。

手動でするときは：オープン・予熱あり1段の180℃で約17分



操作

お料理  
選択

メニュー  
検索

カテゴリ  
から探す

セットメニュー  
離乳食・キッズメニュー

キッズ  
メニュー

メニュー名を選ぶ

スタート

● おうちの方へ：お子様が料理されるときは、必ずそばにお付き添いください。よろしくお願いいたします。





目安時間／約20分

## ミニおかずパン

材料(10個・1段分) コーンチーズ1個 約132kcal 塩分0.6g  
じゃがベーコン1個 約170kcal 塩分0.6g

| パン生地    |          | 【コーンチーズ】(10個分)  |      |
|---------|----------|-----------------|------|
| きょうりき粉  | 250g     | スイートコーン(ホール)    | 120g |
| 砂糖      | 小さじ4     | 玉ねぎ             | 40g  |
| 塩       | 小さじ2/3   | ピザ用チーズ          | 50g  |
| ドライイースト | 小さじ1(3g) | マヨネーズ           | 適量   |
| 牛乳      | 100mL    |                 |      |
| 水       | 70mL     |                 |      |
|         |          | 【じゃがベーコン】(10個分) |      |
|         |          | ゆでたじゃがいも        | 200g |
|         |          | ベーコン            | 3枚   |
|         |          | マヨネーズ           | 大さじ2 |

\*20個分(2段分)も自動でできます。  
※152ページの「パン作りのコツとポイント」を、はじめにご覧ください。  
※具材はそれぞれつくりやすい分量(10個分)で記載しています。  
お好みの具材で、適量になるよう自由にアレンジしてください。



- 1 大きいボウルにきょうりき粉、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、牛乳と水を入れてかるく混ぜる。
- 2 生地をひとまとめにし、きょうりき粉をふった台の上でたたきつけるようにして力を入れて約10分、全体が均一に耳たぶくらいのやわらかさになるまでこねる。  
こねあがりの確認は、生地をのばしてみて、ゆびがすけて見えればOK!

### <ポイント>

こねかたがたりないと、グルテン(小麦粉に含まれるタンパク質)の力がよわく、パンがうまくふくらみません。

- 3 きれいに丸めなおして、うすくバターをぬったボウルに生地を入れ、ラップをする。

- 4 冷蔵庫で8時間～10時間ねかせて、1次はここうする。  
※冷蔵はここうすることで、やわらかく、風味のよいしあがりになります。  
※最大24時間まで冷蔵はここうすることができます。  
※短時間で作りたいときは、下記の方法でもはここうできます。

3のボウルを角皿にのせ、**下段**に入れる。

手動調理 → 発酵 → スチームなし → 40℃・40～50分

→ スタート

- 5 生地を軽くおしてガスをぬき、生地のはしをつかんで四方から折りこむ。(ガスぬき)
- 6 生地をスケッパーかほうちょうで10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)
- 7 角皿にうすくバター(分量外)をぬる。
- 8 右のしゃしんを参考にして、形を作る。
- 9 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- 10 予熱する。(付属品・食品は入れません)

116ページ下の操作を参照し、「ミニおかずパン」に合わせる。予熱目安時間約7分

- 11 予熱が完了すれば、**8**を上段に入れ、**スタート**をおす。

手動でするときには：オープン・予熱あり1段の220℃で約20分(2段は、予熱あり2段の220℃で約27分)

### 【コーンチーズ】

#### ■具の準備

スイートコーンは水気をきり、あらみじん切りにした玉ねぎと混ぜ合わせる。

#### ■成形

6の生地を中央をへこませながら直径約8cmの円形にのばし7の角皿に並べる。

具、チーズを等分にのせ、お好みでその上からマヨネーズをしぼる。



### 【じゃがベーコン】

#### ■具の準備

ゆでたじゃがいもをつぶして、ベーコン(1cm角切り)、マヨネーズと混ぜ合わせ、10等分して丸める。

#### ■成形

6の生地をめん棒で外側がうすくなるように直径10～12cmの円形に伸ばす。具を入れて包み、7の角皿に、とじ目を下にして並べる。上部をハサミで十字にカットする。



目安時間／約20分

## ちぎり野菜カレー

材料(4人分) 約275kcal 塩分2.6g

|              |         |
|--------------|---------|
| トマト          | 200g    |
| キャベツ         | 200g    |
| スイートコーン(ホール) | 100g    |
| エリンギ         | 100g    |
| 合びき肉         | 200g    |
| 水            | 200mL   |
| カレールー        | 4～5さくら分 |

- 1 キャベツはひと口大にちぎる。(キャベツのしんが大きいときはうす切りにする)エリンギは手でさいて、食べやすい長さにちぎる。トマトはゆもぎした後、ピーナールぶくろに入れて手でつぶす。
- 2 大きめの耐熱容器にキャベツを入れ、合びき肉を広げる。その上に残りの野菜とトマト、水を入れる。
- 3 2にカレールーを1かけずつに割り、中央をあけて並べる。
- 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)116ページ下の操作を参照し、「ちぎり野菜カレー」に合わせて加熱する。
- 5 加熱後、ルーをとかしながら全体をしっかりと混ぜ合わせる。



## ホットケーキ

材料(19cm角1枚分) 全量 約695kcal 塩分1.8g

|            |       |
|------------|-------|
| A 牛乳       | 100mL |
| たまご        | M1個   |
| ホットケーキミックス | 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 ボウルに**A**を入れて泡立器でよく混ぜる。
- 3 2にホットケーキミックスを入れ、混ぜ合わせる。  
(混ぜすぎるより、少しダマが残っている位でだいじょうぶです)
- 4 クッキングシートを25×25cmに切り、周囲を3cm折ってフチを立てる。
- 5 四隅をねじって19cm角位の型を作り、角皿の中央にのせて3の生地を流し入れる。
- 6 5を**下段**に入れ、116ページ下の操作を参照し、「ホットケーキ」に合わせて加熱する。

手動でするときには：ウォーターオープン・予熱なし1段の190℃で約17分



セットメニュー！  
離乳食・キッズメニュー

キッズメニュー





## まん丸スイーツポテト

|                     |               |         |
|---------------------|---------------|---------|
| 材料(20個分)            | 約 73kcal (1個) | 塩分 0.0g |
| さつまいも               | 2本(500g)      |         |
| 砂糖                  | 40g           |         |
| バター(小さく切る)          | 70g           |         |
| たまごの黄身 <sup>㊤</sup> | M1個           |         |
| バニラエッセンス            | 少々            |         |
| 牛乳                  | 適量            |         |
| たまごの黄身 <sup>㊤</sup> | M1個           |         |
| アルミホイル              |               |         |

- 1 水タンクに水を入れる。(水位2)
- 2 さつまいもは皮をむいて、厚さ1cmに切る。
- 3 2をアミに並べ、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 >> セットメニュー 離乳食・キッズメニュー >> 離乳食 >> 離乳食用野菜(蒸し物) >> スタート

〔手動ですときは:蒸し物で約 18分〕

※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)、あたため・下ごしらえ・解凍→下ごしらえ→ゆで根菜(レンジ)→スタートで加熱します。

- 4 加熱後、マッシャーでつぶす。  
※裏ごしするとなめらかになります。
- 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、20等分して形をととのえる。
- 6 角皿にアルミホイルをしいて、5を中央寄りに並べ、表面にたまごの黄身<sup>㊤</sup>をハケでぬり、下段に入れる。
- 7 116ページ下の操作を参照し、「まんまるスイーツポテト」に合わせて加熱する。

〔手動ですときは:グリル・予熱なしで 14～16分〕



## 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 |
| たまご                | M2個            |         |
| 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 ボウルにたまごを割りほぐし、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。
- 4 116ページ下の操作を参照し、「野菜ジュースの蒸しパン」に合わせて加熱する。

〔手動ですときは:蒸し物で約 17分〕

- 5 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。

## らくチン 1 品

耐熱容器ひとつで、野菜料理から煮物、リゾット、カレー、パスタなどがレンジ加熱で手軽に作れます。

ここがポイント  
1

メニュー例をマスターしたら  
アレンジで  
メニューが広がる！！

耐熱容器に材料を入れてキーを選ぶだけ。  
紹介しているメニューでコツをつかめば  
食材のアレンジ自在。メニューの幅が広がります。



ここがポイント  
2

レンジ加熱可の容器であれば、  
ガラス製でも  
プラスチック製でも OK！

容器は「レンジ加熱可」の耐熱性のものをご使用ください。プラスチック製はポリプロピレン製の耐熱温度140℃以上のものです。



ここがポイント  
3

1人分でも4人分でも、  
設定要らずで自動調理

メニュー例は換算しやすいように2人分で記載していますが、作る量に応じて半量や倍量にして調理してください。  
※ただしメニューによっては若干異なるものもあるので、詳しくは基本の作りかたを参考にしてください。



### らくチン 1 品のメニュー





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

## 基本の作りかた

## 〈分量の目安と食材〉

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

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

## 〈手順〉

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

お料理選択 》 らくチン 1 品 》 らくチン! ベジ 》 スタート

- 3 加熱後、野菜の水気をきり、好みの調味料やドレッシングであえる。

## ポイント

火の通りやすい  
大きさにカット

葉・果菜は長さ4～5cmやひと口大に、根菜は細切りや薄切りにします。

洗って水気を残して  
ふんわりラップをする

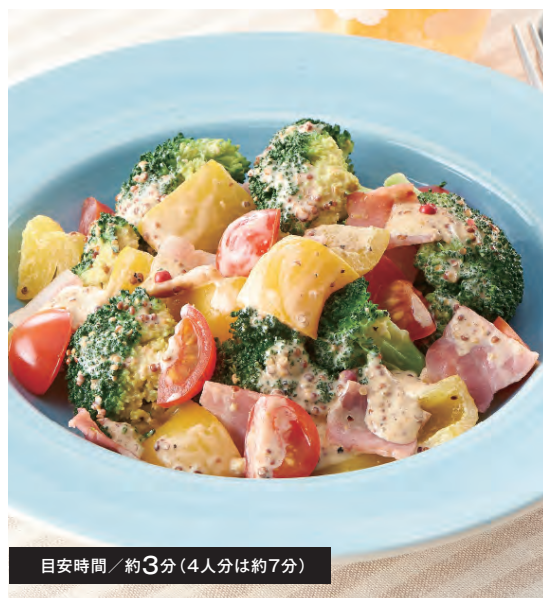
洗った食材は水気を残して耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをします。



## プラスチック製容器でもOK

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

※122～123ページのメニューは、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。



目安時間／約3分(4人分は約7分)

## カラフル野菜のマスタードあえ

|                |           |        |
|----------------|-----------|--------|
| 材料(2人分)        | 約212kcal  | 塩分1.3g |
| ブロッコリー(小房に分ける) | 150g      |        |
| 黄パプリカ(3cm角に切る) | 1/2個(80g) |        |
| ベーコン(1cm幅に切る)  | 2枚        |        |
| 塩、ブラックペッパー     | 各少々       |        |
| A              |           |        |
| ブチマト(くし切り)     | 4個        |        |
| マヨネーズ          | 大さじ2      |        |
| 粒マスタード         | 大さじ1      |        |
| しょうゆ           | 小さじ1/2    |        |

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

〔手動するときには:レンジ600Wで約3分(4人分は約7分)〕



目安時間／約3分30秒(4人分は約7分)

## 小松菜のおかかあえ

材料(2人分) 約53kcal 塩分1.2g

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

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

〔手動するときには:レンジ600Wで約3分30秒(4人分は約7分)〕



目安時間／約3分(4人分は約6分)

## 大根とえのきのサラダ

材料(2人分) 約116kcal 塩分0.9g

|                |          |
|----------------|----------|
| 大根(5mm角の拍子木切り) | 150g     |
| えのきだけ(半分に切る)   | 50g      |
| 塩              | 少々       |
| こしょう           | 少々       |
| 酒              | 大さじ1/4   |
| A              |          |
| かにかまぼこ(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以外の材料を入れる。
- 2 左記〈手順〉の2と同じようにして加熱する。
- 3 加熱後、水気をきり、Aを加えて混ぜ合わせる。

〔手動するときには:レンジ600Wで約3分(4人分は約6分)〕



目安時間／約4分30秒(4人分は約8分)

## なすのピリ辛あえ

材料(2人分) 約82kcal 塩分3.5g

|       |           |         |        |
|-------|-----------|---------|--------|
| なす    | 2本(200g)  | A       |        |
| エリンギ  | 50g       | しょうゆ    | 大さじ2   |
| 赤パプリカ | 1/2個(80g) | 砂糖      | 大さじ1   |
|       |           | 酢       | 大さじ1   |
|       |           | トウバンジャン | 大さじ1/2 |
|       |           | 豆板醤     | 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を入れ、左記〈手順〉の2と同じようにして加熱する。
- 3 加熱後、水気をきり、混ぜ合わせたAを好みの量かけて混ぜる。

〔手動するときには:レンジ600Wで約4分30秒(4人分は約8分)〕



## らくチン 1品 らくチン!煮物

メニュー例のメニューの他、野菜をアレンジした煮物が作れます

### 基本の作りかた

#### 〈分量の目安と食材〉

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

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

#### 〈手順〉

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

お料理選択 >> らくチン 1品 >> らくチン!煮物 >> スタート

- 3 加熱後、全体を混ぜて煮汁とからめ、味をなじませる。

### ポイント



#### 大きさをそろえてカット

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



#### 加熱前に野菜と調味料を混ぜ合わせる

野菜と調味料をよく混ぜ合わせてから加熱します。



#### ふんわりとラップをする

容器にふんわりとラップをして加熱します。



#### プラスチック製容器でもOK

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

※124～125ページのメニューは、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。



目安時間／約7分(4人分は約12分)

## かぼちゃの煮物

材料(2人分) 約173kcal 塩分0.7g

|          |        |
|----------|--------|
| かぼちゃ     | 300g   |
| 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   |

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

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

〔手動でするときは:レンジ500Wで約7分(4人分は約12分)〕



目安時間／約8分(4人分は約11分)

## さつまいもの甘辛煮

材料(2人分) 約144kcal 塩分0.9g

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

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

〔手動でするときは:レンジ500Wで約8分(4人分は約11分)〕

## 大根とベーコンの煮物

材料(2人分) 約119kcal 塩分1.4g

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

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

〔手動でするときは:レンジ500Wで約9分(4人分は約16分)〕



目安時間／約9分(4人分は約16分)

## なすとししとうの煮物

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    |
| 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**と**A**を入れて混ぜ合わせる。
- 3 左記〈手順〉の**2**と同じようにして加熱する。
- 4 加熱後、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)〕



目安時間／約8分(4人分は約12分)



# らくチン1品 らくチン!中華

市販の合わせ調味料を使って作ることもできます

## 基本の作りかた

### 〈分量の目安と食材〉

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



- 使える市販の合わせ調味料は、**チンジャオロースー、ホイコーロー、麻婆豆腐、麻婆春雨**です。
- 1箱(袋) 分が基準ですが、1箱に3人分×2回分入っているものは、6人分まで作ることができます。
- とうもろこし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うもろこし水を加え、手動レンジ500Wで約2分加熱してください。
- メニュー例のメニューは、1～4人分まで自動でできます。

### 〈手順〉

- 1 材料を右記ポイントの入れかたを参照して耐熱容器に入れる。
- 2 ふんわりラップをし、**庫内中央**に置く。(角皿は入れません)

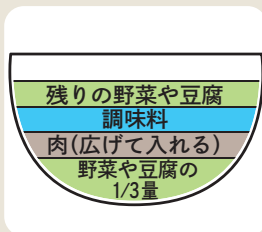
お料理選択 >> らくチン1品 >> らくチン!中華 >> スタート

- 3 加熱後、全体を混ぜて調味料とからめ、味をなじませる。

## ポイント

### 材料の入れかた

左図のように入れます。  
※麻婆春雨は、分量の水と調味料、春雨を最初に入れます。



### ふんわりとラップをする

容器にふんわりとラップをして加熱します。



※126～127ページのメニューは、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。



目安時間／約8分(4人分は約13分)

## チンジャオロースー

材料(2人分) 約218kcal 塩分1.6g

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

- 1 牛肉は細切りにし、**A**と混ぜ合わせる。
- 2 ピーマン、たけのこは細切りにし、しょうがはせん切りにする。
- 3 耐熱容器に、たけのこ、**1**の牛肉、**B**、ピーマン、しょうがの順に入れる。
- 4 上記〈手順〉の**2**と同じようにして加熱する。
- 5 加熱後、全体を混ぜ合わせる。



目安時間／約8分(4人分は約13分)

## ホイコーロー

材料(2人分) 約279kcal 塩分1.6g

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

- 1 豚肉は2～3cm幅に切り、片栗粉をまぶす。
- 2 キャベツはざく切り、ピーマンは乱切り、にんにくは薄切りにする。
- 3 耐熱容器に**2**の1/3量を入れ、**1**の豚肉をほぐして入れる。その上に混ぜ合わせた**A**をまわしかけ、残りの**2**を入れる。
- 4 左記〈手順〉の**2**と同じようにして加熱する。
- 5 加熱後、全体を混ぜ合わせる。



目安時間／約9分(4人分は約16分)

## 麻婆豆腐

材料(2人分) 約298kcal 塩分1.9g

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

- 1 豆腐は2cm角に切り、白ねぎはみじん切りにする。豚ひき肉に片栗粉をまぶす。
- 2 耐熱容器に豆腐の1/3量を入れ、**1**の豚肉を入れる。その上に混ぜ合わせた**A**をまわしかけ、残りの豆腐と白ねぎを入れる。
- 3 左記〈手順〉の**2**と同じようにして加熱する。
- 4 加熱後、全体を混ぜ合わせる。



目安時間／約12分(4人分は約19分)

## 麻婆春雨

材料(2人分) 約235kcal 塩分1.6g

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

- 1 豚肉、たけのこ、にんじん、大根、きくらげは細切りにする。
- 2 耐熱容器に**A**を入れ、半分に切った春雨、野菜の1/3量、豚肉、残りの野菜の順に入れる。
- 3 左記〈手順〉の**2**と同じようにして加熱する。  
スタート後、30秒以内に**強め**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。
- 4 加熱後、ごま油を入れて全体を混ぜる。



メニュー例のメニューの他、野菜や肉をアレンジしてカレーがいろいろ作れます

## 基本の作りかた

## 〈分量の目安と食材〉

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

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

## 〈手順〉

- 1 材料を右記ポイントの入れかたを参照して耐熱容器に入れる。
- 2 ふんわりラップをし、**庫内中央**に置く。(角皿は入れません)

お料理選択 >> らくチン 1 品 >> らくチン! カレー >> スタート

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

## ポイント

火の通りやすい  
大きさにカット

じゃがいもや根菜は薄切りに、  
葉・果菜は、ざく切りや小さめの  
乱切りにします。



## 材料の入れかた

左図のように入れます。  
※ルーは、中央をあけてのせてくだ  
さい。



## ふんわりとラップをする

容器にふんわりとラップをして  
加熱します。



目安時間 / 約 1 4 分 (4人分は約23分)



目安時間 / 約 1 3 分 (4人分は約23分)

## きのこカレー

材料(2人分) 約344kcal 塩分2.8g

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

- 1 豚肉は3cm幅、エリンギは長さを半分に切り、8等分にする。  
しめじ、まいたけは小房に分け、玉ねぎは薄切りにする。
- 2 耐熱容器に野菜の1/3量→肉をほぐして入れる→残りの  
野菜→残りの材料の順に入れる。カレールーは、中央をあ  
けてのせる。
- 3 左記(手順)の**2**と同じようにして加熱する。
- 4 加熱後、ルーを溶かしながら全体をしっかりと混ぜ合わ  
せる。

## シーフードカレー

材料(2人分) 約208kcal 塩分2.9g

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

- 1 シーフードミックスは解凍し、バラバラになったら水気  
をきる。マッシュルームは4等分、玉ねぎはみじん切りに  
し、なすは1cm幅のいちよう切りにする。
- 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。カレールーは、中央をあ  
けてのせる。
- 3 左記(手順)の**2**と同じようにして加熱する。
- 4 加熱後、ルーを溶かしながら全体をしっかりと混ぜ合わ  
せる。

## キーマカレー

材料(2人分) 約319kcal 塩分2.5g

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

- 1 玉ねぎはみじん切りにし、なすとパプリカは1.5~2cm  
角に切る。
- 2 耐熱容器に野菜の1/3量→肉をほぐして入れる→残りの  
野菜→残りの材料の順に入れる。カレールーは、中央をあ  
けてのせる。
- 3 左記(手順)の**2**と同じようにして加熱する。
- 4 加熱後、ルーを溶かしながら全体をしっかりと混ぜ合わ  
せる。



目安時間 / 約 1 2 分 (4人分は約20分)

## 野菜カレー

材料(2人分) 約307kcal 塩分2.5g

|       |            |          |        |
|-------|------------|----------|--------|
| じゃがいも | 1個(150g)   | 水        | 200mL  |
| 玉ねぎ   | 1/2個(100g) | おろしにんにく  | 小さじ1/2 |
| にんじん  | 1/4本(50g)  | おろししょうが  | 小さじ1   |
| 合びき肉  | 100g       | 市販のカレールー | 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。カレールーは、中央をあ  
けてのせる。
- 3 上記(手順)の**2**と同じようにして加熱する。
- 4 加熱後、ルーを溶かしながら全体をしっかりと混ぜ合わ  
せる。



目安時間 / 約 1 4 分 (4人分は約22分)

※128~129ページのメニューは、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。



メニュー例のメニューの他、食材をアレンジしたスープやおみそ汁が作れます

## 基本の作りかた

## 〈分量の目安と食材〉

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

- 野菜は、じゃがいも、根菜(玉ねぎ、にんじん等)、葉・果菜(キャベツ、トマト、なす等)、きのこ類が使えます。
- 肉、ウインナー、ベーコン、豆腐の他、春雨やマカロニも使えます。マカロニは8～9分ゆでるのがおすすめです。
- 具材の切りかたは、右記ポイント参照。
- 1～4人分まで自動でできます。

## 〈手順〉

- 1 耐熱容器に材料を入れる。  
※耐熱容器は、全材料を入れて2倍以上の深さがあるものを使います。  
上記、容器サイズ参照。  
※春雨やマカロニを入れる際は、最初に入れます。
- 2 落としラップをして(右記ポイント参照)庫内中央に置く。(角皿は入れません)

お料理選択 >> らくチン 1 品 >> らくチン! スープ >> スタート

## ポイント

火の通りやすい  
大きさにカット

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



## 落としラップをする

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

※130～131ページのメニューは、お料理選択 >> らくチン 1 品 >> らくチン! スープ >> 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。



目安時間／約 12 分(4人分は約23分)

## 野菜のコンソメスープ

材料(2人分) 約88kcal 塩分 1.0g

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

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



目安時間／約 12 分(4人分は約23分)

## トマトスープ

材料(2人分) 約168kcal 塩分 1.4g

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

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



目安時間／約 12 分(4人分は約23分)

## スープ春雨

材料(2人分) 約146kcal 塩分 1.6g

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

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



目安時間／約 12 分(4人分は約23分)

## みそ汁

材料(2人分) 約79kcal 塩分 1.2g

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

※具は、お好みでアレンジしてください。

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



メニュー例のメニューの他、食材をアレンジしたリゾットが作れます

## 基本の作りかた

## ポイント

## 〈分量の目安と食材〉

1合＝150g

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

- 野菜は、メニュー例で使用している食材の他、さつまいもやブロッコリー、ウインナー等も使えます。
- 具材の切りかたは、メニュー例を参考にし、記載のないものは、細かく切ります。
- チーズを加える場合は、加熱後に加えてください。
- 1～4人分まで自動でできます。

## 〈手順〉

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

お料理選択 >> らくチン1品 >> らくチン!リゾット >> スタート

- 4 加熱後、全体を混ぜる。

**米は洗って水につける**

加熱前に米は洗って、水(分量外)に10～20分つけておきます。

※加熱するときは、金属製のボウルは使わないでください。

**加熱前に全体を混ぜる**

加熱前に材料をしっかり混ぜます。

**ラップをせずに加熱**

分量の水は 20℃前後(常温)のものを入れ、ラップをせずに加熱します。

※132～133ページのメニューは、お料理選択 >> らくチン1品 >> らくチン!リゾット >> 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。



目安時間／約15分(4人分は約17分)

## チーズリゾット

材料(2人分) 約217kcal 塩分1.1g

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

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

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



目安時間／約15分(4人分は約17分)



目安時間／約16分(4人分は約19分)



目安時間／約14分(4人分は約16分)

## かぼちゃリゾット

材料(2人分) 約233kcal 塩分1.0g

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

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

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

**ご注意**

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

## トマトリゾット

材料(2人分) 約308kcal 塩分1.2g

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

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

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

## 和風リゾット

材料(2人分) 約156kcal 塩分1.5g

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

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

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



# らくチン1品 らくチン!パスタ

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

## 基本の作りかた

### 〈分量の目安と食材〉

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

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

### 〈手順〉

- 1 耐熱容器に**A**を入れて混ぜ合わせ、半分に折ったスパゲティを向きをそろえて入れ、水になじませる。
  - 2 右記ポイントの入れかたを参照して残りの材料を入れる。
  - 3 ふんわりラップをし、**庫内中央**に置く。(角皿は入れません)
- お料理選択 >> らくチン1品 >> らくチン!パスタ >> スタート
- 4 加熱後、すぐにフォークなどを使って底からスパゲティをほぐして混ぜ合わせる。

1人分の場合は、パスタ皿で直接作ることも！

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

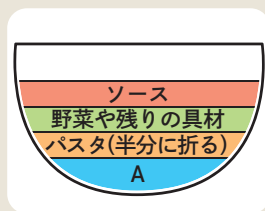


## ポイント



### 向きをそろえ、水になじませる

スパゲティは、半分に折って向きをそろえて入れ、水になじませます。



### 材料の入れかた

左図のように入れます。



### ふんわりラップをし、すぐに加熱

材料を耐熱容器に入れたら、ふんわりとラップをして、すぐに加熱します。



### 加熱後、すぐによく混ぜる

加熱後は、すぐにフォークでしっかり混ぜます。

※写真は1人分の場合。



目安時間 / 約19分(4人分は約23分)

## えびとアスパラのクリームパスタ

材料(2人分) 約637kcal 塩分1.5g

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

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

## ナポリタン

材料(2人分) 約591kcal 塩分2.7g

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

- 1 左記〈手順〉の**1～4**と同じようにして加熱する。



目安時間 / 約18分(4人分は約24分)

## ペンネアラビアータ

材料(2人分) 約463kcal 塩分0.8g

|                    |   |        |                  |   |                               |          |
|--------------------|---|--------|------------------|---|-------------------------------|----------|
| ペンネ(12分ゆでタイプ) 150g | A | 水..... | 150mL            | 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) |
| オリーブオイル.....       |   | 大さじ2   | 塩.....           |   | 赤とうがらし(輪切り)適量                 |          |
| 砂糖.....            |   | 小さじ1   | にんにく(すりおろす)..... |   | ブラックペッパー(好みで).....            | 適量       |
| .....              |   | 1かけ    | .....            |   | 粉チーズ(好みで).....                | 適量       |

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



目安時間 / 約21分(4人分は約26分)

## あさりのパスタ

材料(2人分) 約447kcal 塩分2.5g

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

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



目安時間 / 約17分(4人分は約22分)

※134～135ページのメニューは、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。



## お菓子 ドライフード



### 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。

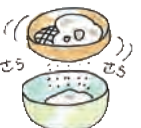
卵の泡立ては力仕事です。  
ハンドミキサーがあれば便利です。

- 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ので、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、空気を生地につぶり入れることにより、焼き上がりを軽くします。



#### 生地は間隔をあけて並べて

加熱されるとふくらみますので、充分間隔をあけて並べてください。

#### 焼き上がりについて

- クッキーやシュークリームなどの生地は、大きさや厚みが違うと、焼きムラの原因になります。生地は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、加熱途中で角皿の前後または上下段を入れ替えてください。

#### 焼き型の材質により、仕上がりが異なります

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

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

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

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- 2 丸型の内側に薄くバター(分量外)をぬってクッキングシートを敷く。卵は卵黄と卵白に分ける。
- 3 卵白は大きいボウルに入れてツノが立つまで泡立て、砂糖の半量を少しずつ加えてさらに泡立てる。

#### <ポイント>

卵白、卵黄の泡立てがポイント。しっかり泡立ててください。



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



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

- 6 5に薄力粉をふるいながら加え、泡を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** >> **メニュー** >> **検索** >> **カテゴリ** 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**のをせ、**下段**に入れ、**スタート**を押す。

【手動するときには：オープン・予熱あり1段の160℃で約40分  
(15cmは約36分、21cmは約44分)】

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

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

#### <ポイント>

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

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

| サイズ別材料表<br>(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   |      |
| 薄力粉                                    | 15cm | 21cm |
|                                        | 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が細かくとどろいていて形もよい。 |    |                                               |
| 固く、キメがつまっていたりふくらみも悪い。     |    | 粉を入れてから混ぜすぎた。溶かしバターが冷めていた。                    |
| ふくらみが悪い。                  |    | 粉や溶かしバターを入れてから混ぜすぎた。生地を作った後すぐに焼かなかった。卵の泡立て不足。 |
| キメが粗く、なめらかさが少ない。          |    | 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。





目安時間／約36分

## チョコレートケーキ

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

|          |      |                |       |
|----------|------|----------------|-------|
| 薄力粉      | 70g  | ホイップクリーム       |       |
| ココア      | 20g  | 生クリーム          | 200mL |
| 卵        | M3個  | 砂糖             | 大さじ2  |
| 砂糖       | 90g  | ココア            | 大さじ3  |
| バニラエッセンス | 少々   | バニラエッセンス、      |       |
| バター      | 15g  | ブランデー          | 各適量   |
| 牛乳       | 大さじ1 | 仕上げ用チョコレート、ラズベ |       |
|          |      | リーなど           | 適量    |
|          |      | クッキングシート       |       |

\*15cm、21cmも自動で焼けます。材料は、137ページのサイズ別材料表を参照ください。

1 スポンジケーキ(137ページ)の1~12と同じ要領で、生地を作り(ただし、薄力粉にココアを加えて一緒にふるう)、操作は下記で焼き上げる。

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 >> チョコレートケーキ >> サイズ選択 >> スタート

手動ですときは: オープン・予熱あり1段の160℃で約40分(15cmは約36分、21cmは約44分)

2 ホイップクリーム(137ページの13を参照)を作る。ただし、ココアを同量の湯で溶いたものを入れ、ツノが立つまで泡立てる。ケーキを横半分に切り、クリームを薄くぬってサンドして全体にぬり、残りのクリームとチョコレートなどで飾る。



目安時間／約50分

## パウンドケーキ

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

|               |         |        |
|---------------|---------|--------|
| ラム酒漬けフルーツ     | ドライフルーツ | 90g    |
|               | ラム酒     | 大さじ2   |
| バター(柔らかくしたもの) |         | 100g   |
| 砂糖            |         | 80g    |
| 卵             |         | M2個    |
| 薄力粉           |         | 100g   |
| ベーキングパウダー     |         | 小さじ2/3 |
| くるみ(粗みじん切り)   |         | 20g    |
| レモン汁          |         | 1/2個分  |
| レモンの皮(すりおろす)  |         | 1/2個分  |
| バニラエッセンス      |         | 少々     |
| スライスアーモンド     |         | 適量     |
| クッキングシート      |         |        |

1 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。

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、サククリと混ぜ、残りの5を混ぜる。

7 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

8 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。

9 予熱が完了すれば、角皿の中央に8を横方向になるようにのせ、下段に入れ、スタートを押す。

手動ですときは: オープン・予熱あり1段の160℃で約50分



目安時間／約19分

## ロールケーキ

材料(1本分) 約264kcal(1/8切れ)  
塩分0.2g

|                |       |
|----------------|-------|
| 薄力粉            | 90g   |
| 卵              | M5個   |
| 砂糖             | 100g  |
| バニラエッセンス       | 少々    |
| 牛乳             | 大さじ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2cm高くなるように敷く。  
※クッキングシートは庫内壁面に接触しないように注意してください。

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後取り出し白っぽく、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ク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ククリと混ぜ、粉けがなくなり、生地をヘラですくい上げるとリボン状にひらひらと落ち、折り重なってしばらく跡が残って消えるくらいを目安にする。

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

バニラエッセンス、牛乳を加えて手早く混ぜ合わせる。

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、柔らかく仕上げるができます。

手動ですときは: オープン・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(137ページの13を参照)を作り、小さく切ったフルーツを混ぜる。

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

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

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

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

※2本分を焼くときは、手動調理のオープン・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)



米粉ロールケーキ(黒ごま)

※詳しいレシピは「COCORO KITCHEN」(裏表紙)参照





目安時間／約50分

## シフォンケーキ

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

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

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

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



2 卵黄に残りの砂糖を加えて白っぽくなるまで泡立てる。



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

4 3に薄力粉をふるい入れ、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、中央の筒の部分の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:オープン・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ははずす。

<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「COCORO KITCHEN」(裏表紙)参照



目安時間／約50分

## チーズケーキ

材料(直径18cmの金属製丸型1個分)  
約341kcal (1/8切れ) 塩分0.5g

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  
卵……………2個  
生クリーム……………200mL  
レモン汁……………大さじ3  
薄力粉……………大さじ3  
クッキングシート

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

1 丸型の内側に薄くバター(分量外)をぬってクッキングシートを敷く。

2 グラハムクラッカーを2重にしたビニール袋に入れて、細かくくだく。

3 耐熱容器に小さめに切ったバターを入れ、ラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)

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、残りの材料を材料表の順に入れてその都度混ぜる。薄力粉はふるい入れる。

6 予熱する。(付属品・食品は入れません)予熱目安時間約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、予熱が完了すれば、角皿の中央にのせ、下段に入れ、スタートを押す。

【手動でするときは:オープン・予熱あり1段の170℃で約50分】

8 加熱後、型に入れたまま粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす。



目安時間／約35分

## 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  
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:オープン・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。





目安時間／約12分

## チョコバナナケーキ

材料(20cm 角1枚分)  
約162kcal (1/8切れ) 塩分0.3g  
ホットケーキミックス……………150g  
バナナ ⑥……………1本(正味90g)  
卵……………M2個  
バナナ ⑥ (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⑥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、20cm角にのばす。半分にバナナ⑥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9cm の丸いマドレーヌ型9個・1段分)  
約187kcal (1個) 塩分0.1g  
卵……………M2個  
砂糖……………100g  
レモン汁……………小さじ1  
薄力粉……………100g  
ベーキングパウダー……………小さじ2/3  
バター(小さく切る)……………100g  
敷き紙

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

- 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 >> オープン >> 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。



目安時間／約22分

## クッキー (型抜きクッキー)

材料(約108個・2段分) 約161kcal (5個) 塩分0.0g  
バター(柔らかくしたもの)……………180g  
砂糖……………160g  
卵……………L1個  
バニラエッセンス……………少々  
薄力粉……………380g

\*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、ひとまとめにしてラップに包み、冷蔵庫で30分以上ねかせる。
- 4 2枚の角皿に薄くバター(分量外)をぬっておく。
- 5 ラップとラップの間に3の生地をはさみ、めん棒で厚さ約5mmにのばす。

### <ポイント>

めん棒の両側に厚さ5mmのもの(割りばしなど)を置くときれいにのばせます。

- 6 好みの型で抜き、角皿に間隔をあけて等分に並べる。  
※抜き型に粉をつけると抜きやすくなります。  
※一度型で抜いた生地はまとめて、のばしては抜くことを繰り返します。

- 7 予熱する。(付属品・食品は入れません) **予熱目安時間約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

- 8 予熱が完了すれば、6を**上段**と**下段**に入れ、**スタート**を押す。  
手動でするときは：オープン・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)

- 9 加熱後、熱いうちに角皿からはずして冷ます。



抹茶

ココア

目安時間／約22分

## 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  
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 | 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枚の角皿に薄くバター(分量外)をぬり、2を80等分にして丸め、角皿に等分に並べる。

- 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：オープン・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(右記を参照して作る).....2カップ分  
シュー生地

水.....100mL  
バター.....50g  
薄力粉.....50g  
卵.....M2～3個

アルミホイル

\*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。

- シュー生地を作る。大きめ(直径22cm以上)の耐熱容器に水と小切りにしたバターを入れ、分量の薄力粉のうち小さじ $\frac{1}{2}$ 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。

- 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

- 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。

- ヘラですくってみて、ゆっくり落ちるぐらいの固さに調節する。

### <ポイント>

生地の半量ほどをヘラですくってヘラを傾け、5秒数えてポタッと落ちるぐらいの固さです。

卵が全部入らないうちにこの状態になったら、卵を加えるのをやめる。

- 水タンクに水を入れる。(水位1以上)

- 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

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

- 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。

手動でするときには：オープン・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。

- 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。

### 同じ操作のできるメニュー



エクレア

※詳しいレシピは「COCORO KITCHEN」(裏表紙)参照

### 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 卵黄.....M3個  
.....各大さじ2 バター.....30g  
砂糖.....80g ブランデー.....小さじ2  
牛乳.....2カップ バニラエッセンス.....少々

- 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。

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



### <ポイント>

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



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

ラップまたはアルミホイル

※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。

- 水タンクに水を入れる。(水位2)
- 小さめの鍋に砂糖と水を入れて中火にかける。あめ色に煮ついたら火からおろして湯を加える。(湯を加えるときは、はじくのでやけどに注意してください。)

- プリン型に、カラメルソースを同量ずつ入れる。

- 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

- 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。

- プリン液を型に同量ずつ注ぎ、1個ずつラップまたは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

手動でするときには：低温調理・ソフト蒸し90℃で約17分。加熱後、庫内で約5分蒸らす。

- 加熱後、粗熱を取り、冷蔵庫で冷やしてから型から出す。

### プリンのポイント

●型の形状や加熱前のプリン液の温度などにより、仕上がりが異なることがあります。もし、竹串を刺してみても生っぽいものがついてくる場合は、**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8cm、高さ4cmのココット型8個分)

約185kcal(1個) 塩分0.1g

A 牛乳.....300mL 卵黄.....M5個  
砂糖.....70g バニラエッセンス.....少々  
生クリーム.....150mL ラップまたはアルミホイル

- 水タンクに水を入れる。(水位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

- 加熱後、残りの材料を加え、よく混ぜ合わせて、こす。
- 3**を型に同量ずつ注ぎ、1個ずつラップまたは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

手動でするときには：低温調理・ソフト蒸し90℃で約30分。加熱後、庫内で約5分蒸らす。

- 加熱後、粗熱を取り、冷蔵庫で冷やす。

### <アドバイス>

好ん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。

### 同じ操作のできるメニュー



豆乳プリン  
(なめらかタイプ)

※詳しいレシピは「COCORO KITCHEN」(裏表紙)参照





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

ボウルに**A**の材料を入れ、なめらかになるまで混ぜ合わせる。
- 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分にします。

<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。
- 
- 大学いも
- |                           |          |
|---------------------------|----------|
| 材料(4人分) 約270kcal * 塩分0.1g |          |
| さつまいも.....                | 2本(500g) |
| サラダ油.....                 | 小さじ2     |
| みつ                        |          |
| 砂糖.....                   | 大さじ8     |
| 水.....                    | 大さじ1     |
| しょうゆ.....                 | 小さじ2/3   |
| クッキングシート                  |          |
| *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

角皿にアミをのせて、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個) 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3cm程度の底の平らな耐熱容器(加熱後、汁気が出るので、深さが必要です。)にりんごを並べ、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。  
「手動ですときは：ウォーターオープン・予熱あり1段の190℃で約30分」

146

147

お菓子・ドライフード  
その他お菓子





## アップルパイ

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

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

- 1 りんごは8つ割りにして皮と芯を取る。大きさをそろえて厚めのいちよう切りにし、すぐに塩水にさらす。
- 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、好みにシナモンを加え、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3~4mm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。冷蔵庫で約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 >> オープン >> 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。



## おはぎ

材料(15個分) 約186kcal(1個) 塩分0.0g

|           |          |
|-----------|----------|
| つぶあん..... | 600g     |
| もち米.....  | 2合(300g) |
| 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3.5cm)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。

手動調理 >> 蒸し物 >> 約20分 >> スタート

※角皿を取り出す際、バットがすべりやすいので注意してください。

- 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。



## 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。

お菓子・  
ドライ  
フード

その他お菓子





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分量が適量です。
- 切りかた  
1cm程度にスライスします。  
りんごは塩水にさらすと変色が防げます。  
ブドウ、プチトマトは、半分に切り、切り口を上に向けて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分量が適量です。
- 切りかた  
スライサーなどで1～2mm程度に薄くスライスし、かぼちゃ以外は水にさらします。ごぼうやれんこんは酢水に、りんごは塩水にさらすと変色が防げます。  
かぼちゃは、皮をむいてからスライスします。  
りんごは2mm程度の厚さの方が味わいがあります。

\*1段分も自動でできます。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2mm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分量が適量です。
- 切りかた  
5mm以下程度に薄く切り、お好みにより下味（下記参照）をつけてください。

\*1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てから加熱してもよいでしょう。

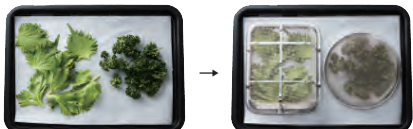
|              |      |      |
|--------------|------|------|
| <牛肉、ささ身の調味液> |      |      |
| 牛肉またはささ身     | 100g |      |
| 粗びきこしょう      | 少々   |      |
| A            | 赤ワイン | 40mL |
|              | しょうゆ | 20mL |
|              | みりん  | 20mL |
| <さけの調味液>     |      |      |
| さけ           | 200g |      |
| B            | しょうゆ | 80mL |
|              | みりん  | 40mL |
|              | 酒    | 40mL |



ドライハーブ

- 食材例  
パセリ、青じそ、セロリなど
- 分量の目安  
約10g

- 1 パセリは洗って葉先をちぎり、セロリも葉をちぎり、水気を十分にふき取る。
- 2 角皿にクッキングシートを敷き、1を重ならないように並べ、金属製のザルをかぶせる。  
※金属製のザルをかぶせるのは、乾燥したハーブが飛んでしまうを防ぐためです。



- 3 予熱する。(付属品・食品は入れません)

予熱目安時間約2分

手動調理 >> オープン >> 予熱あり | 1段 >> 決定 >> 100℃

>> スタート

- 4 予熱が完了すれば、2を下段に入れる。

50分～1時間 >> スタート

※パセリのみの場合は、約40分で加熱します。  
※加熱後、密封し、冷凍室での保存をおすすめします。

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、冷蔵庫に入れて早めに食べきってください。
- 上記および151ページの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。  
仕上がりが調節が異なる食材を同時には加熱できません。



# パン・ピザ



## パン作りのコツとポイント

### ● 材料

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



### 「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。

### ● ドリユ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                      | ドリユール         |
|---------------------------|---------------|
| 強力粉.....500g              | 溶き卵.....1/2個分 |
| 砂糖.....大さじ5               | 塩.....少々      |
| 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               |               |

\*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、空気が通抜けず、ふくらみません。

- 4 生地をのばしてみても指が透けて見えればちょうどよい状態。



- 5 きれいに丸めなおして薄くバターをぬったボウルに生地を入れ、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倍にふくらんでいます。指に粉をつけて中央を押し、穴がそのまま残れば、ほどよく発酵しています。穴がもどるのは発酵不足。様子を見ながら約10分発酵時間を足してください。

- 7 生地を軽く押してガスを抜き、生地の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倍にふくらんでいます。発酵不足の場合は、様子を見ながら約10分発酵時間を足してください。

- 11 予熱する。(付属品・食品は入れません)

### 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、パンの表面にドリユールをぬり、上段と下段に入れ、スタートを押す。

手動でするときは：オープン・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



ウイナーロール

※詳しいレシピは「COCORO KITCHEN」(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。





目安時間／約35分

## 食パン

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

| パン生地                | ドリュール            |
|---------------------|------------------|
| 強力粉……………300g        | 〔 溶き卵……………M1/2個分 |
| 砂糖……………大さじ2         | 塩……………少々         |
| 塩……………小さじ1          | クッキングシート         |
| 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        |                  |

- 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(153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

>> 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。

〔手動でするときには: オープン・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。



目安時間／約23分

## カンタンパン

材料(9個) 約 125kcal (1個) 塩分 0.4g

| パン生地            | ドリュール           |
|-----------------|-----------------|
| 強力粉……………170g    | 〔 溶き卵……………1/4個分 |
| 薄力粉……………50g     | 塩……………少々        |
| 砂糖……………20g      | クッキングシート        |
| 塩……………小さじ1/2    |                 |
| ドライイースト         |                 |
| …………… 小さじ1 (3g) |                 |
| 水…………… 130mL    |                 |
| バター…………… 15g    |                 |

- 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(153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。

〔手動でするときには: オープン・予熱あり1段の180℃で約23分〕



目安時間／約27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             | オリーブオイル……………適量 |
|------------------|----------------|
| 強力粉……………360g     | 塩……………適量       |
| 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      |                |

※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(153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(153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。

〔手動でするときには: オープン・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。

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

パン・ピザ



フランスパン（バゲット）

目安時間／約30分

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

材料(2本分) 約93kcal (1/6本) 塩分0.3g

- パン生地
- フランスパン専用粉……………300g
  - 砂糖……………小さじ1/2
  - 塩……………小さじ2/3
  - ドライイースト……………小さじ1 (3g)
  - レモン汁……………小さじ1
  - 水(冷蔵)……………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いたりするのがキャンバス地です。厚手の目のつまった木綿地で、デパートなどの製菓、製パン道具の売場で売られています。)

カミソリ

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



- 1 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(153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。生地をスケッパーが包丁で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30cmにする。



向こう側1/3を折る



手の腹で閉じる



生地をつまんでひっつける

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。

フランスパンのポイント

- 材料  
・フランスパン専用粉がないときは、フランスパン専用粉の分量の内、8割を強力粉に、2割を薄力粉に置き換えてください。  
・こね上がりの生地の温度が高くならないよう、水は冷蔵のものを使います。夏場は使用する材料全てを冷蔵庫で冷やしたのものを使います。
- 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倍にふくらんでいます。指に粉をつけて中央を押し、穴がそのまま残れば、ほどよく発酵しています。穴がもどれば発酵不足。様子を見ながら約10分発酵時間を足してください。
- 生地の扱い  
・フランスパンは、特にデリケートなので、できるだけ生地をいじらないように扱います。触りすぎると生地が傷んだり、焼きムラの原因になります。  
・1次発酵やベンチタイム時、または予熱中は、生地が乾燥しないようにしっかりとおいをかけてください。
- 焼き上げ  
・フランスパン独特のバリバリ感や、つやは、熱い蒸気をオープンの中に立てることがポイントです。

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:オープン・予熱あり1段の230℃で約30分

- 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、角皿を取り出してドアを閉める。6の生地の下のキャンバス地を少し持ち上げて板にコロンと移し、予熱した角皿に、間隔をあけて2本のせかえる。



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(クーブ)を入れ、上段に戻し、スタートを押す。



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(クーブ)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(クーブ)は一字にする。



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。

パン・ピザ





目安時間／約12分

## ピザ（クリスピー）

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

| ピザ生地                     | トッピング                      |
|--------------------------|----------------------------|
| 強力粉、薄力粉 …… 各70g          | トマトソースまたは                  |
| 塩 …… 少々                  | ピザソース(市販のもの) …… 適量         |
| ドライイースト …… 小さじ1 1/3 (4g) | モッツアレラチーズ(2cm角に切る) …… 180g |
| 水 …… 大さじ2 2/3            | バジルの葉 …… 16枚               |
| 牛乳 …… 大さじ2               | (なければドライバジル …… 適量)         |
| オリーブオイル …… 小さじ4          | 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。  
\*モッツア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(153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 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。
- 5 生地を直径25cmの円形にのばし、それぞれクッキングシートにのせる。
- 6 **5**にトマトソースを等分にぬってチーズを散らす。
- 7 予熱が完了すれば、ミトンを使って角皿を取り出してドアを閉める。角皿に**6**をクッキングシートごとのせて**上段**と**下段**に入れ、**スタート**を押す。  
[手動でするときは：オープン・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。

お料理選択

メニュー検索

カテゴリから探す

パン・ピザ

ピザ(クリスピー)

分量選択

スタート

### 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25cm のピザ1枚分)

| トッピング              | トマトソースまたは     |
|--------------------|---------------|
| ピザソース(市販のもの) …… 適量 | ピザ用チーズ …… 90g |
| 生ハム …… 5～6枚        | ルッコラ …… 5～6枚  |

加熱後、生ハムとルッコラをのせる。

## アンチョビと野菜

材料(直径25cm のピザ1枚分)

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

パプリカは細切りに、アスパラガスは半分に切る。加熱後、刻みパセリを散らす。

焼き上げはピザ(レギュラー)と同じ要領です。

## ツナトマト

材料(直径25cm のピザ1枚分)

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

ツナはほぐし、トマトは種を取って薄切りに、玉ねぎは薄切りにする。

## たらこ

材料(直径25cm のピザ1枚分)

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

たらこは薄皮を取り、全体にぬる。ピザ用チーズ、刻みのりを散らす。

## キムチ

材料(直径25cm のピザ1枚分)

| トッピング     | キムチ …… 80g  |
|-----------|-------------|
| ゆで卵 …… 1個 | マヨネーズ …… 適量 |

\*ピザソースはぬらなくてもおいしくできます。  
キムチはひと口大に刻み、ゆで卵は輪切りにする。マヨネーズを全体に絞る。



目安時間／約20分

## ピザ（レギュラー）

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

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

\*1枚(1段分)も自動でできます。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(153ページ)の**2～5**と同じようにする。
- 3 ロールパンの**6～8**と同じようにして1次発酵をし、ガス抜きした生地は2つに分割してベンチタイムをおく。(ベンチタイムは約10分)
- 4 角皿2枚を**上段**と**下段**に入れて予熱する。(食品は入れません) **予熱目安時間約16分**  
※付属品を入れて予熱するため、長めになります。
- 5 生地を直径25cmの円形にのばし、それぞれクッキングシートにのせる。
- 6 **5**にピザソースをぬって具を等分のにせ、ピザ用チーズを散らす。  
※サラミは焦げやすいのでチーズを上のにせるとよいでしょう。
- 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：オープン・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)]

お料理選択

メニュー検索

カテゴリから探す

パン・ピザ

ピザ(レギュラー)

分量選択

スタート

### ピザのご注意

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



目安時間／約9分

## ピザ（市販品）

材料(1枚)

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

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- 2 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

カテゴリから探す

パン・ピザ

ピザ(市販品)

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。



## 季節の食材おすすめ加熱

お問い合わせの多い食材や季節性のある食材のヘルシオならではの加熱方法をご紹介します。

※手動加熱で記載の時間は目安です。食材の大きさ、量などにより様子を見ながら加熱してください。



## とうもろこしを蒸す／焼く

分量 1～2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 角皿の中央にアミをのせ、1を並べて上段に入れる。

手動調理 >> 蒸し物 >> 約14分 >> スタート

### 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

## さつまいもをふかす／焼く

分量 1～4本(1本250g)

\*太さによりサイズの選択をしてください。

### ふかしいも

・水タンクに水を入れる。(水位2)

- 1 角皿の中央にアミをのせ、さつまいも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 >>

ふかしいも >> サイズ選択 >> スタート

[手動ですときは:ふかしいも(95ページ)参照]

### 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、フォークで数カ所皮に穴を開け、角皿に並べて下段に入れる。

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

[手動ですときは:焼きいも(80ページ)参照]



## 菜の花

分量 100～400g

### 蒸しかた

・水タンクに水を入れる。(水位2)

- 1 角皿の中央にアミをのせ、菜の花を並べて、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

>> 弱め ※30秒以内に押す

加熱後、色止めのため、水に取って絞る。

[手動ですときは:蒸し物で約6分]

### レンジ加熱

・角皿は入れません

- 1 花先と茎を交互にしてラップに包み、皿にのせる。

150gの場合: レンジ >> 600W | 約1分30秒 >> スタート



## 枝豆

分量 1袋(200g)

### 蒸しかた

・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

### レンジ加熱

・角皿は入れません

- 1 耐熱容器に入れ、つかるぐらいの水(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。

レンジ >> 600W | 約5分30秒 >> スタート

## かぶ

分量 100～400g

### 蒸しかた

・水タンクに水を入れる。(水位2)

- 1 大きさをそろえて切る。
- 2 角皿の中央にアミをのせ、1を並べて、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 ※30秒以内に押す

[手動ですときは:蒸し物で約12分]

### レンジ加熱

・角皿は入れません

- 1 大きさをそろえて切り、底の平らな耐熱容器に入れて、ラップをする。

400gの場合: レンジ >> 600W | 約5分 >> スタート



## そら豆

分量 さやから出した正味 100～400g

### 蒸しかた

・水タンクに水を入れる。(水位2)

- 1 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 角皿の中央にアミをのせ、1をのせて上段に入れる。

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

※400gのときは 強め を押します。

[手動ですときは:蒸し物で約8分]

### レンジ加熱

・角皿は入れません

- 1 さやから出して、皿にのせてラップをする。

150gの場合: レンジ >> 600W | 約5分 >> スタート



## うなぎのかば焼きを あたためる

分量 1〜4切れ(1切れ約100g)

・水タンクに水を入れる。(水位1以上)

1 角皿に油をぬったアミをのせて、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  
※30秒以内に押す

手動でするときは、**下段**に入れ、ウォーターオープン・予熱なし1段の200℃で8〜10分 ※自動加熱とは棚位置が異なります。



## もちを焼く

分量 市販のバックもち4個(1個50g)

・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、もちを並べ、**上段**に入れる。  
※アミ2枚を2段に重ねての使用はしないでください。加熱中にもちがふくれて庫内天面に接触するおそれがあります。

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。

## かき

かきの蒸し物

分量 かき(むき身) 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、底の平らな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

かきフライ

分量 かき(むき身) 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(86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



## 栗を蒸す／焼く

分量 300g

蒸しかた

・水タンクに水を入れる。(水位2)

1 角皿にアミをのせ、栗を並べて**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

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  
オープン

予熱なし

1段

決定

160℃ 約20分

スタート

加熱後、庫内で約10分蒸らす。

※必ず大きくて深い切り込みを入れてください。

また、加熱温度は160℃より高い温度には設定しないでください。切り込みを入れなかったり、加熱温度が高いと栗が破裂するおそれがあります。



## さざえ

分量 1〜4個(1個100g) 殻付き

・水タンクに水を入れる。(水位1以上)

1 角皿の中央にアミをのせ、さざえを並べて、**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



## 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 破裂防止と味付けのために、殻に割れ目を入れ、濃いめの塩水に約30分つけてから、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

※割れ目を入れないで加熱すると、破裂するおそれがあります。

季節の  
食材  
・  
加熱  
早見  
表



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<br>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<br><small>([手動調理]を押して、加熱の種類を選びます)</small> |                                |             |                 |                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                             |
|                         |           |                                   | 分量                                                                       | 加熱方法                              | 分量                                             | 加熱方法                           | 目安時間        |                 |                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                             |
| 飲み物                     | 牛乳        | 冷蔵                                | 1～4杯 <sup>(牛乳1杯200mL<br/>コーヒー1杯150mL)</sup>                              | 牛乳・酒あたため<br>→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。                                                                                                                                                                                                                           |
|                         | コーヒー      | 常温                                | ※コーヒーは強め                                                                 |                                   | 1杯150mL                                        |                                |             |                 |                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                             |
|                         | 酒         | 常温                                | 1～4本(1本180mL)                                                            | 牛乳・酒あたため<br>→酒のあたため               | 1本180mL                                        |                                | 約1分         |                 |                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                             |
| ごはん・おこわ                 | 常温・冷蔵     | 100～600g<br>※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。<br>●少量をスポットスチームで加熱するとき、角皿の左奥側に置く。<br>※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。 |                                                                                                                                                                                                                                             |
|                         |           | 1人分(100～150g)                     | スポットスチーム→強め                                                              | 自動で加熱します。                         |                                                |                                |             |                 |                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                             |
|                         |           | 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。                                                                                                                                                                                                                            |
|                         | 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。                                          |                                                                                                                                                                                                                                             |
|                         |           | 1～2個(1個100～150g)                  | あたため・スタート                                                                |                                   | レンジ→600W                                       | 約2分30秒                         |             |                 |                                                                                           | —                                                                                                                                                                                                                                           |
| 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<br>レンジ→600W                | 約11分<br>約1分 | 角皿+アミを上段        | 水位2                                                                                       | ●パッケージのフタをはがす。<br>●パッケージのフタを少しはがし、庫内の中央に置く。                                                                                                                                                                                                 |
|                         | 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。                                                                                                                                                                                                                                   |
|                         |           | 冷凍                                | 200～450g                                                                 | 冷凍食品あたため                          |                                                |                                | 4～5分        | —               | ラップ有                                                                                      | ※③<br>●あらかじめ、よくほぐしておく。                                                                                                                                                                                                                      |
|                         | 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                                                                                                                                                                                                                                          |
| 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(うすら卵含む)、アルミケースは取り出す。                                              |                                                                                                                                                                                                                                             |
| 冷凍弁当<br>(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<br>●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。                                                                                                                                                                               |
|                         | ロールパン・ピザ  | 常温・冷蔵                             | ロールパン:30～240g(1～8個)<br>※1～3個のときは弱め<br>ピザ:100～400g(1～4切れ)<br>※3～4切れのときは強め | パンあたため・トースト・ピザ<br>→パンあたため(ロールパン)  | ロールパン<br>2個<br>フランスパン<br>2切れ<br>(60g)          | ウォーターオープン<br>→予熱なし・1段<br>→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。<br>●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を選ぶ。<br>取扱説明書「パンあたため・トースト」参照<br>●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。<br>●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。 |
|                         |           | 冷凍                                |                                                                          |                                   |                                                |                                | 8～9分        |                 |                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                             |
|                         | フランスパン    | 常温・冷蔵                             | 30～240g(1～8切れ)<br>※1～3切れのときは弱め                                           | パンあたため・トースト・ピザ<br>→パンあたため(フランスパン) | 2切れ<br>(60g)                                   |                                | 8～9分        |                 |                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                             |
|                         |           | 冷凍                                |                                                                          |                                   | 9～10分                                          |                                |             |                 |                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                             |
|                         | クロワッサン・パイ | 常温・冷蔵                             | 40～240g(1～6個)<br>※1～2個のときは弱め                                             | パンあたため・トースト・ピザ<br>→パンあたため(クロワッサン) | クロワッサン2個<br>(80g)                              |                                | 8～9分        |                 |                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                             |
|                         |           | 冷凍                                |                                                                          |                                   | 9～10分                                          |                                |             |                 |                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                             |
|                         | 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<br>→パンあたため(ロールパン)  | 1個(100g)                                       | ウォーターオープン<br>→予熱なし・1段→200℃     | 10～11分      | 角皿+アミを下段        |                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                             |
| 冷凍                      |           | 手動で加熱します。                         |                                                                          | 17～18分                            |                                                |                                |             |                 |                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                             |
| 中華まん                    | 常温・冷蔵     | 1～4個(1個70～120g)<br>※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、アミは左側に置き、食品は奥に置く。                                                     |                                                                                                                                                                                                                                             |
|                         |           | 1個(70～80g)                        | スポットスチーム→強め                                                              | 自動で加熱します。                         |                                                |                                |             |                 |                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                             |
|                         |           | 手動で加熱します。                         |                                                                          |                                   | 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。<br>※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。                                                                                                                                                        |
|                         | 冷凍        | 1～4個(1個70～120g)<br>※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18分                           | 角皿+アミを上段    | 水位2             | —————                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                             |
|                         |           | 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。                                                     |                                                                                                                                                                                                                                             |
| 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、アミは左側に置き、食品は奥に置く。                                                     |                                                                                                                                                                                                                                             |
|                         |           | 6個(80g)                           | スポットスチーム                                                                 | 自動で加熱します。                         |                                                |                                |             |                 |                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                             |
|                         | 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。                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                             |
|                         |           |                                   | 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             | —————                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                             |
|                         |           |                                   | 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<br>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<br><small>(〔手動調理〕を押して、加熱の種類を選びます)</small> |                            |           |                 |                   |                                                                                                   |
|                         |                       |                   | 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。<br>※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<br>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。<br>●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。<br>※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。<br>●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<br>(すでに油で揚げたもの) | 天ぷら                   | 常温・冷蔵             | 100～600g<br>※400g以上は強め                | サクリあたため                  | 200g                                           | ウォーターオープン<br>→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。<br>※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。                             |                          |                                                | ウォーターオープン<br>→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〕              |                                                | レンジ→600W                   | 約1分50秒    | —               | —                 | ※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。                                                             |
|                         | かき揚げ                  | 常温・冷蔵             | 手動で加熱します。                             |                          | 2個(140g)                                       | ウォーターオープン<br>→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                              | サクリあたため→弱め               | 200g                                           | ウォーターオープン<br>→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。                                                                 |
|                         |                       | 冷凍                | 100～600g                              | サクリあたため                  |                                                | ウォーターオープン<br>→予熱なし・1段→220℃ | 約15分      | ※①              | 水位1以上             | ———                                                                                               |
|                         | とんかつ・コロッケ             | 常温・冷蔵             | 100～600g                              | サクリあたため<br>※カットしたとんかつ→弱め | 200g                                           | ウォーターオープン<br>→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)                     | サクリあたため→弱め               | 120g<br>(1個20～35g)                             | ウォーターオープン<br>→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                              | サクリあたため→弱め               | 100g                                           | ウォーターオープン<br>→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                              | サクリあたため                  | 2個(200g)                                       | ウォーターオープン<br>→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    | —               | —                 | ———                                                                                               |
|                         | 焼き魚                   | 常温・冷蔵             | 1～3切れ(1切れ100g)                        | サクリあたため                  | 2切れ(200g)                                      | ウォーターオープン<br>→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<br>(あたためる)   | ※ 162 ページを参照ください。 |                                       |                          |                                                |                            |           |                 |                   |                                                                                                   |
| 焼き物・パスタ類                | 焼きとり                  | 常温・冷蔵             | 100～300g                              | サクリあたため                  | 6本(150g)                                       | ウォーターオープン<br>→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<br>(すでに焼いてあるもの) | 常温・冷蔵             | 1～4個(1個90g)                           | 〔あたため・スタート〕→強め           | 2個(180g)                                       | レンジ→600W                   | 約1分20秒    | —               | ラップ有              | ———                                                                                               |
|                         |                       | 冷凍                |                                       | 〔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)<br>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                                                                                                |



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<br>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<br><small>([手動調理]を押して、加熱の種類を選びます)</small> |           |                            |         |                 |                                                                                                       |                                                                                       |
|               |                                | 分量            | 加熱方法                  | 分量                                             | 加熱方法      | 目安時間                       |         |                 |                                                                                                       |                                                                                       |
| 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。<br>●加熱後、かき混ぜる。                                                        |
|               | レトルトカレー                        | 常温            | 1～2袋(1袋200g)          | まかせて調理 蒸す・ゆでる                                  | 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<br>●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               | サクリあたため                                        | 8個(160g)  | ウォーターオープン<br>→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               | サクリあたため                                        |           | ウォーターオープン<br>→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)           | サクリあたため                                        | 2個(160g)  | ウォーターオープン<br>→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)<br>※4個は強め | サクリあたため                                        |           | ウォーターオープン<br>→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)              | サクリあたため →強め                                    | 1枚(200g)  | ウォーターオープン<br>→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            | サクリあたため →強め           | ウォーターオープン<br>→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               | サクリあたため                                        | 2個(100g)  | ウォーターオープン<br>→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<br>(さんまのかば焼き・<br>焼きとりなど) | 常温            | 1～2缶(1缶80～100g)       | しっとりあたため                                       | 1缶(100g)  | 蒸し物                        | 約8分     | 角皿+アミを上段        | 水位2                                                                                                   | ●缶詰のフタを開ける。<br>●少量をスポットスチームで加熱するときは、アミは左側<br>に置き、食品は奥に置く。<br>※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。 |                            |         |                 |                                                                                                       |                                                                                       |
| 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            | ●必ず皿にのせる。                                                                                             |                                                                                       |
| 冷凍野菜          | 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            | ●必ず皿にのせる。<br>※ブロッコリーやカリフラワーが入っているものは、焦げ<br>やすいので様子を見ながら手動で加熱します。<br>※少量で加熱しすぎると発煙・発火・火花のおそれがあり<br>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             |                                |                            |                   |                 | 付属品・棚位置               | ラップの有無<br>または水位 | ワンポイント<br>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            |                       |                 |                                                                              |
| トースト (食パンを焼く)        | 常温<br>冷凍          | 1〜4枚<br>(4〜6枚切り) | ★パンあたため・トースト・ピザ<br>→トースト→分量を選択 | 2枚                         | ウォーターグリル<br>→予熱なし | 9〜11分<br>10〜12分 | ※①                    | 水位1以上           | ● 1枚のときは、アミの中央に置く。                                                           |
| もち                   | ※ 163 ページを参照ください。 |                  |                                |                            |                   |                 |                       |                 |                                                                              |
| ピザ<br>(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<br>→ピザ(市販品)    | 1枚(直径約22cm)                | ウォーターグリル<br>→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<br>→予熱なし | 19〜21分          | 角皿を自動加熱は上段<br>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<br>水をくぐらせたぎょうざを並べて、<br>アルミホイルをかぶせる。<br>※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<br>しょうゆをぬって加熱する。                                            |
| 焼きとうもろこし             | ※ 160 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<br>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。<br>●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       |                              | 低温調理→<br>ソフト蒸し80℃ | 約12分   | —        | ラップ有            |                                                           |
|             |           | ゆで葉菜(レンジ)    |                              | レンジ→600W          | 約2分30秒 |          |                 |                                                           |
| 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。<br>●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。<br>●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       |                              | 低温調理→<br>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          | 100～400g  | 蒸し根菜         | 400g                         | 蒸し物               | 約16分   | 角皿+アミを上段 | 水位2             | ●厚さ2～3cmの輪切りにする。                                          |
|             | 100g～1kg  | ゆで根菜(レンジ)    |                              | レンジ→600W          | 約7分30秒 | —        | ラップ有            | ●大きさをそろえて切り、皿にのせる。                                        |
| にんじん<br>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            | ●野菜がつかるぐらいの水(200gに対して100mL)を加え、ラップはたるませて野菜に接するようにかぶせる。    |
| じゃがいも       | 150g～1kg  | 蒸しいも・かぼちゃ    | 1個<br>(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<br>(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。<br>●丸ごと加熱するときは、ふかしいも(95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          | 手動で加熱します。 |              | 1袋(200g)                     | 蒸し物               | 約18分   | 角皿を上段    | 水位2             | ●おつまみの場合は塩を多めにふり、少しおいてから角皿に重ならないように広げる。                   |
|             |           |              |                              | レンジ→600W          | 約5分30秒 | —        | ラップ有            | ●枝豆がつかるぐらいの水(約200mL)を加え、ラップはたるませて枝豆に接するようにかぶせる。           |
| 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。                  |
| 干しいたけをもどす   | 1～4枚      | 干しいたけをもどす    | 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<br>(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→<br>解凍→全解凍またはサックリ解凍<br>※全解凍をするとき<br>かたまり肉・鶏肉→強め<br>えび→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。<br>●細い部分(魚の尾など)にはアルミホイルを巻く。<br>●冷凍の方法は取扱説明書解凍ページを参照。 |
| 魚介類<br>(まぐろの赤身、えび)        |        |          |                                                                        |                             |          | 約2分(まぐろの赤身)     |         |                                                                           |





## COCORO KITCHEN レシピサービス

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

<https://cocoroplus.jp.sharp/kitchen/recipe/>



※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** でご覧いただけます。

■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、通信料金はおお客様のご負担になります。QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

**HEALSIO**  
ヘルシオ

ヘルシオロゴおよびヘルシオ、HEALSIOは、シャープ株式会社の商標です。

シャープ株式会社

本社 〒590-8522 大阪府堺市堺区匠町1番地

AX-XA20シリーズ  
TCADCB352WRRZ 21Bー①