

SHARP®

クックブック 料理編

ウォーターオーブン 家庭用

エイエックス エックスダブル

形名 **AX-XW300**

Healsio

ヘルシオ

COOK BOOK



ミックスグリル 別冊クックブック10ページ

シャープ株式会社

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



Printed in Thailand
AX-XW300シリーズ

TCADCB221WRRZ 16DT (TH) ①

ポイント

お料理の目的に応じて、各ページをご覧ください。

別冊クックブックも
ご活用ください。



まかせて調理



スピード100メニュー



point 3

加熱早見表をご覧ください 140 ～ 147 ページ

季節の食材 132 ～ 135 ページ

普段よく使う あたためや焼き物などの 加熱方法を見る。

加熱
早見表

あたためる

コンビニ弁当、冷凍ごはん
天ぷら、市販品 他



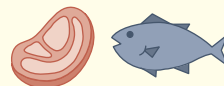
焼く

トースト、
市販のぎょうざ 他



生ものを解凍する

肉類、魚介類



蒸す・ゆでる

野菜、いも、卵 他



季節の食材

枝豆、栗、もち 他



料理編で使用している、付属品以外の容器について

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

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

種 類	サイズ例と使用メニュー例	
金属製のザル	約18cm×18cm 高さ4.5cm(写真右) 直径約22.5cm 高さ9cm(写真左) 直径約15cm 高さ5cm	ミモザサラダ 51 ページ もやしと豚の蒸し物 11 ページ ビタミンサラダ 52 ページ
金属製ボール	直径約24cm 高さ9cm(写真) 直径約21cm 高さ8cm	黒豆 67 ページ ごはん&おかず 80 ページ
金属製バット	約27cm×21cm 高さ3.5cm(写真大) 約24.5cm×20cm 高さ3.5cm(写真中) 約19cm×13cm 高さ3cm(写真小)	赤飯 54 ページ さんまの骨までやわらか煮 62 ページ マカロニサラダ 52 ページ

料理編 使いこなし

point 1

入門メニュー

9 ～ 12 ページ

基本的なメニューを
**液晶画面と音声で
わかりやすく
お料理**する。



音声でポイントをご案内！



point 2

焼き・蒸し同時メニュー

焼き物

ノンフライ

蒸し物・煮物・ごはん

セットメニュー

お菓子・パン

13 ～ 131 ページ

いろいろな
お料理作りを楽しむ。

焼き・蒸し
同時
メニュー

ノンフライ

セット
メニュー

カタログなどに記載の自動メニュー数及びクックブック掲載メニュー数について

■自動メニュー数421メニューとは、下記の合計数です。

- (牛乳、酒、好みの温度、サクリあたためなど) の11メニューと、
 - (サクリ解凍・全解凍) の2メニューの計13メニュー
 - 料理編 4 ～ 7 ページのもくじのメニュー名に●または○が付いている計251メニュー
 - 別冊クックブックのもくじのメニュー名に●が付いているメニューの計157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。

■クックブックメニュー数464メニューとは、料理編掲載メニュー311メニューと別冊クックブック掲載メニュー153メニューの合計数です。手作りのセットメニューを個々に数え、重複メニューや組み合わせ料理の総称(85 お弁当用おかず(組み合わせ自在)など)、カンタンなアレンジメニュー(*印)は含んでいない数です。

●◎は自動メニューです。(◎は組み合わせ料理の総称)
○は、同じメニュー番号の●◎と同じ操作でできるメニューです。

料理編もくじ

入門メニュー

メニュー番号		ページ
46	から揚げ(鶏もも肉)	9
70	茶わん蒸し	10
62	もやしと豚の蒸し物	11
84	モーニングセット(組み合わせ自在)	12
45	トーストと目玉焼き&アスパラベーコン	12

焼き・蒸し同時メニュー

メニュー番号		ページ
13	●*から揚げ&*蒸し野菜&*ゆで卵 ○えびのサラダ ○きのことさけのサラダ 「タルタルソースバリエーション」	15
14	●*焼き魚&*茶わん蒸し ○さわらの塩焼き ○さけのムニエル ○*たいの姿焼き&*茶わん蒸し&*赤飯 ○*カンタン煮物(白菜とツナのしょうゆ煮)	17
15	●*春巻き&*シウマイ(手作り)	19
16	◎*モーニングセット&*スープ ○中華スープ ○*バック入りスープ(市販品)	20
17	◎*そうざい天ぷら&*ゆでめん ○天ぷらうどん ○天ぷらそば	21
18	●焼きそば卵のせ&*蒸し野菜 ○塩カルビ焼きそば	22
19	●焼き野菜&*レトルトカレー&*ゆで卵 ○カツカレー	23

焼き物

「焼き物」のコツとポイント

自動メニュー...31メニュー
掲載メニュー...41メニュー

メニュー番号		ページ
20	◎*カンタンスイーツ(焼き&蒸し) ○アップルケーキ&*なめらかプリン ○フラウニー ○にんじんケーキ ○いもまんじゅう	25
21	●*サククリあたたため&*しっとりあたたため	26

メニュー番号		ページ
22	●鶏の照り焼き ○チキンステーキ ○ピリ辛チキン	28
23	●ポークステーキ	29
24	●鶏のもも焼き(オレンジソース) ○鶏のもも焼き(レモンガーリック)	29
25	●焼きとり	30
26	●スペアリブ	30
27	●肉の油抜き	30
28	●豚バラ肉のおろしがけ	31
29	●ローストポークのハーブマリネ焼き	31
30	●焼き豚	31
31	●ローストビーフ	32
32	●ローストチキン	32
33	●タンンドリーチキン	33
34	●ハンバーグ	33
35	●鶏肉とカシューナッツの炒め物	34
36	●チャーハン	34
37	●焼きそば	34
38	●えびのチリソース	35
39	●マカロニグラタン	35
40	●ドリア	35

ノンフライ

「フライ」に関するよくあるご質問は 43 ページ

「ノンフライ」のコツとポイント

「フライ」に関するよくあるご質問

メニュー番号		ページ
31	●塩ざけ・●塩さば	36
32	●あじの開き ○さんまの開き	37
33	●さばの塩焼き	37
34	●さんまの塩焼き	38
35	●照り焼き・みそ漬(ぶりの照り焼き) ○さわらのみそ漬 ○たいのみそ漬	38
36	●たいの姿焼き	39
37	●かれいのソテー野菜添え	39
38	●焼き野菜	40
39	●焼きかぼちゃのコロコロサラダ	41
40	●焼き高野豆腐のあんかけ	41
41	●トマトのグリル	42
42	●焼きなす	42
43	●焼きいも	42
44	●ベイクドポテト	42
45	●トースト	42
46	●から揚げ(鶏もも肉) ○から揚げ(豚肉)	9
47	●から揚げ(手羽元) 「市販のから揚げ粉を使わないで作るとき」	44
48	●フライドポテト	45
49	●酢豚	45

メニュー番号	メニュー	ページ
55	● 蒸し青野菜 ○ ほうれん草のベーコンあえ	50
56	● 蒸し根菜 ○ 根菜のサラダ	50
57	● 蒸しいも・かぼちゃ ○ じゃがいもの薬味あえ	50
58	● ふかししいも	51
59	● ブロッコリー&アスパラのサラダ ○ ミモザサラダ	51
60	● ポテトサラダ ○ マカロニサラダ	52
61	● ビタミンサラダ	52
62	● もやしと豚の蒸し物	11
63	● せいろ蒸し(たっぷり野菜のせいろ豚しゃぶ) ○ せいろ蒸し(海の幸)	53
64	● 手作り豆腐 ● 赤飯 ○ 山菜おこわ ○ 里いもおこわ	54

蒸し物

「蒸し物・煮物」のコツとポイント

蒸し物・煮物・ごはん

メニュー番号	メニュー	ページ
50	● とんかつ ○ こんがりパン粉	46
51	● ポテトコロケ ○ おからコロケ	47
52	● えびフライ ○ かきフライ	48
53	● 春巻き(豚ひき肉) ○ 春巻き(ツナ)	48
54		48

メニュー番号	メニュー	ページ
65	● シュウマイ(手作り) ○ 小籠包	55
66	○ 肉団子のもち米蒸し ○ しいたけシュウマイ	56
67	● 中華まん(手作り)	56
68	● あさりの酒蒸し	57
69	● たいの姿蒸し うなぎの大皿蒸し	57
70	● ゆで卵 ● 茶わん蒸し ○ 茶わん蒸し(洋風)	58
71	○ 茶わん蒸し(チーズ風味) ● 温泉卵	59
72	● 鶏のやわらかハム	60
73	● 鶏と野菜の蒸し物	60
74	● 鶏のしょうが蒸し	61
75	● シーフードサラダ ○ いかの塩こうじ蒸し	61
76	● さんまの骨までやわらか煮 ○ いわしの骨までやわらか煮 ○ さんまの骨までやわらか煮(トマト風味) ○ 手羽先のやわらか煮 「さんまの骨までやわらか煮と同時に煮豆もできます」	62
77	● 肉じゃが ○ 里いもの煮物 ○ かぼちゃの煮物 ○ 含め煮 ○ 白煮 「味つけの違う煮物を2品同時加熱できます」	63
78	● ひじきと大豆の煮物 ○ ひじきの煮物 ○ 切り干し大根の煮物 ○ さばのみそ煮	65

煮物・ごはん

自動メニュー…20メニュー
掲載メニュー…23メニュー

自動メニュー…16メニュー
掲載メニュー…16メニュー

セットメニュー

モーニングセット

メニュー番号	メニュー	ページ
70.12	◎ *モーニングセット(組み合わせ自在) ○ 目玉焼きトースト ○ ミートサンドパン ○ ハムチーズトースト ○ ピザトースト ○ ツナマヨトースト ○ じゃこトースト ○ りんごトースト ○ ピザトースト(市販品)	71
72	○ 目玉焼き ○ アスパラベーコン ○ かぼちゃのチーズ焼き ○ 焼き野菜 ○ ツナキャベツのカレーマヨ風味 ○ ラペ ○ 市販の加工済食品 ○ 卵焼き	72

メニュー番号	メニュー	ページ
79	● 手羽先のコラーゲンスープ ○ 豚の角煮	66
80	● 手羽先の甘辛焼き	66
81	● ポークビーンズ ○ 黒豆 ○ 昆布豆	67
82	● ごはん ● 土鍋ごはん	68
83	● おかゆ ○ パエリア	69

お弁当用おかず

自動メニュー…21メニュー
掲載メニュー…21メニュー

メニュー番号

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

ページ

73

サックリ天ぷらセット

自動メニュー…14メニュー
掲載メニュー…14メニュー

メニュー番号

◎ *サックリ天ぷらセット
○ きこのホイル焼き
○ ブルスケッタ風
○ 彩り野菜のチーズ焼き
○ 白菜とツナのしょうゆ煮
○ 野菜の焼きびたし
○ 長いもカナッペ風
○ 焼きなます
○ 焼き野菜サラダ
○ フレンチフライ
○ パプリカのおえ物
○ 焼きオクラのおひたし
○ じゃこピーマン
○ かぼちゃのきんぴら
○ 大根とベーコンのサラダ

ページ

76

メニュー番号

77

パスタ&ソース

自動メニュー…2メニュー
掲載メニュー…2メニュー

メニュー番号

● スパゲティ&*市販ソース
● オイルサーティンのスパゲティ

ページ

78

ゆでめん&だし

自動メニュー…2メニュー
掲載メニュー…2メニュー

メニュー番号

● きつねうどん
○ カレーうどん

ページ

79

ごはん&おかず

自動メニュー…3メニュー
掲載メニュー…2メニュー

メニュー番号

● どんぶりごはん
● *ごはん&*肉じゃが
● *ごはん&*焼きなす&*さばのみそ煮
● カレーライス

ページ

80

パーティセット

自動メニュー…4メニュー
掲載メニュー…17メニュー

メニュー番号

● ロールパンキッシュの洋風パーティセット
・りんごの豚肉巻き
・パプリカのオープンオムレツ
・ロールパンキッシュ・かぼちゃのサラダ
● フライドチキンの洋風パーティセット
・チューリップのフライドチキン
・じゃがいものカナッペ・焼き野菜
・スティック春巻き

ページ

82

メニュー番号

● 牛肉巻きごはんの和風パーティセット
・さけのごまみそ焼き・豚肉のゆずこししょう
・牛肉巻きごはん・長いものカナッペ
・なすとトマトのおえ物

ページ

83

メニュー番号

● 豚肉のしそ巻きの和風パーティセット
・鶏のねぎおろしがけ・豚肉の梅しそ巻き
・和風焼き野菜・衣かつぎ

ページ

84

メニュー番号

85

メニュー番号

86

ヘルシー食セット

自動メニュー…30メニュー
掲載メニュー…60メニュー

メニュー番号

● あじムニエルきのこソース&ひじき茶わん蒸し
● ヘルシー串焼き&蒸しキャベツ
● さばの南蛮漬け&切り干し大根の煮物
● 肉巻き&焼き野菜&キャベツサラダ
● えび入り二色シウウマイ&青菜のおえ物
● さけの香味蒸し&きのこのおひたし
● さばのゆずこししょう焼き&れんこん蒸し
● 大豆と野菜のタコライス&焼き野菜ヨーグルトソース
● 鶏のごま衣から揚げ&焼き野菜
● いわしソテーの彩り野菜トマトソース
● たらのワイン蒸し&カリフラワーサラダ
● 鶏のマーマレード蒸し&なめこ茶わん蒸し
● たいのレモン蒸し&昆布のピリ辛あえ
● カレーから揚げタルタルソース
● バジル風味ポテトサラダ
● 焼き肉サラダ&大学いも風あえ物
● から揚げポン酢がけ&かぼちゃサラダ
● たらのみそソース焼き&かぼちゃのそぼろ煮
● 鶏だんごの中華あんかけ&サラダ
● おから春巻き&チンゲン菜の豆腐シウウマイ
● カレービーンズ&長いものグリル
● 豆腐の焼きつくね&アスパラのごまあえ
● れんこんの肉詰め&にんじんチーズあえ
● かぼちゃのグラタン&小松菜ソテー
● かれのいあんかけ&もやしのあえ物
● 野菜のパン粉焼き&さけのみそバター蒸し
● 豚肉の黒酢あん&白菜のマヨネーズ焼き
● なすのミートグラタン&かぼちゃのミルク煮
● さけフレックのライスコロッケ&きのこのソテー
● 牛肉のチャブチエ&二色ナムル
● カレー風味肉じゃが&大豆の甘煮

ページ

87

メニュー番号

88

メニュー番号

89

メニュー番号

90

メニュー番号

91

メニュー番号

92

メニュー番号

93

メニュー番号

94

メニュー番号

95

メニュー番号

96

メニュー番号

97

メニュー番号

98

メニュー番号

99

「美容サポートメニュー」のご紹介

お菓子・パン

お菓子作りのコツとポイント

パン作りのコツとポイント

ケーキ

自動メニュー…10メニュー
掲載メニュー…10メニュー

● スポンジケーキ

● チョコレートケーキ

● 2段ケーキ

● ボールDE(で) ケーキ

● ロールケーキ

● ロールケーキ(抹茶)

● ロールケーキ(ココア)

● 米粉ロールケーキ

● パウンドケーキ

● シフォンケーキ

クッキー・シユ

自動メニュー…3メニュー
掲載メニュー…3メニュー

● クッキー(型抜きクッキー)

● シュウクリーム

● エクレア

プリン他

自動メニュー…3メニュー
掲載メニュー…5メニュー

● プリン

● プリン(なめらかタイプ)

● 豆乳プリン(なめらかタイプ)

● オムレット

● マドレーヌ

108

蒸しパン

自動メニュー…3メニュー
掲載メニュー…3メニュー

● 蒸しパン

● 米粉蒸しパン

● 中華まん(ミックス粉)

その他お菓子

自動メニュー…6メニュー
掲載メニュー…9メニュー

● 大学いも

● 揚げパン

● チョコバナナケーキ

● 焼きりんご

● スイートポテト

● おはぎ

● 桜もち

● ココアチーズケーキ

● アップルパイ

ドライフード

自動メニュー…3メニュー
掲載メニュー…3メニュー

● ドライフード(セミドライ)

● ドライフード(チップス)

● ドライフード(おつまみ)

クリーム・ジャム

掲載メニュー…3メニュー

● ホワイトソース

● カスタードクリーム

● いちじジャム

パン・ピザ

自動メニュー…11メニュー
掲載メニュー…12メニュー

● ロールパン

● あんパン

● ウインナーロール

ページ

118

119

119

119

ページ

ページ

119

120

120

120

121

121

121

122

122

122

123

123

123

125

ページ

ページ

124

124

124

125

ページ

ページ

125

ページ

125

125

125

125

季節の食材

● 春
● 夏
● 秋
● 冬

さくいん

50音順のさくいんです。

料理編さくいん

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。

あたためる

焼く

生ものを解凍する

蒸す・ゆでる

● カレーパン

● 動物パン

● 食パン

● フランスパン(バゲット)

● クックペ

● ブール

● ピザ(クリスピー)

* 生ハムとルッコラ / * アンチョビと野菜

* ツナトマト / * たらこ / * キムチ

● ピザ(市販品)

126

127

127

127

127

128

128

130

130

131

131

131

133

133

132

132

135

135

134

134

134

136

136

136

136

136

136

136

136

136

136

136

136

136

136

料理編の料理をお作りになる前に

メニュー番号

自動メニューは、メニュー番号を選び、本体の画面ガイダンスに従うことで簡単に料理できます。

加熱時間の目安

自動加熱（この場合 22 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。

付属品

主な加熱の付属品と棚位置を示しています。

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

カロリー・塩分

健康管理に役立ててください。

●数値は一般調理器の1人分の目安です。

・文部科学省の「日本食品標準成分表」に基づき、大阪府立大学（協力：吉田幸恵教授・矢澤彩香准教授）にて監修しています。

・☆印のついてるカロリーは一般調理による、材料表にない吸油分などを考慮しています。

・「塩分」は食塩相当量のことです。お菓子・パンに使用しているバターは、無塩バターで計算しています。

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

自動でできる分量の範囲

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。

食品の出し入れ

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



22

カロリーダウン

鶏の照り焼き

焼き上げ	アミ1枚	目安時間	水タンクの水位	約8kcal減
上段・角皿		約12分	1以上	約250kcal
材料(4人分)	約258kcal☆	塩分1.4g		
鶏もも肉	2枚(500g)			
たれ				
しょうゆ	大さじ2			
みりん	大さじ1			
酒	小さじ2			
砂糖	小さじ1			

*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 鶏肉は皮にフォークで穴を開け、身の厚いところを切り開き、1枚をそれぞれ半分に切る。
- 3 ビニール袋にたれと鶏肉を入れ、袋の口を結んで上下を返し、ながら約30分漬けておく。
- 4 鶏肉の皮を上にして調理網の中央寄りにのせる。

お料理選択 >> 検索 >> メニュー番号 >> 22 >> 決定 >> 決定
>> 分量選択 >> スタート
手動でするときは：下段に入れ、ウォーターグリル・予熱なしで16～20分（2人分は14～18分）
※自動加熱とは棚位置が異なります

作り方文章中のことば

・手動でするときは
手動加熱ですときの目安です。

※自動加熱はマイコンが微妙な火加減をコントロールしているため、自動加熱の内容と「手動でするときは」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「手動でするときは」を記載していません。

・手動加熱
設定は目安です。様子を見ながら加熱してください。

お料理写真について

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

カロリーダウン

ビタミン保存

減塩

の区分を表しています。

水タンクの水位

水を使うメニューです。

水を使うメニューの必要水位目安です。

カロリーダウン表示

一般調理器と比較した場合のカロリー差と、ヘルシオの1人分のカロリーです。（取扱説明編12ページを参照ください）

材料

・分量

自動加熱のとき、食品は記載の分量で調理してください。

・計量

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

自動加熱の操作手順

下記の初期画面の場合で記載しています。



入門メニュー

ヘルシオで作れる、
おいしくてヘルシーなメニューを
液晶画面と音声で
わかりやすくご案内いたします！

操作は
カンタン！



好きな
メニューを
選んでね。



46 カロリーダウン から揚げ (鶏もも肉)

焼き上げ 3~4人分 アミ2枚 目安時間 約14分 水タンクの水位 1以上 約39kcal減 約243kcal

材料(4人分) 約282kcal☆
塩分0.8g

鶏もも肉 2枚 (500g)
から揚げ粉(市販のもの) 適量

※から揚げ粉を使わないときは、
44ページを参照ください。



*2人分も自動でできます。



※このメニューは、

お料理選択 >> 検索 >> メニュー番号 46 から選べます。

*「カレー風味から揚げ」など味がいのアレンジを別冊クックブック10ページでご紹介しています。

*「から揚げ(手羽元)」は、44ページを参照ください。



1 水タンクに水を入れる。



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

※角皿にアルミホイルを敷くとお手入れが楽です。



2 鶏肉は1枚をそれぞれ8等分に切る。

※小さく切ると、焼き過ぎになります。

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



4 3を上段に入れ、加熱するを押す、分量選択画面で3~4人分を選ぶ。付属品などを確認してスタートを押す。

・手動でするときは：下段に入れ、ウォーターグリップ・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

※下処理までして冷凍したものは、まかせて調理網焼き・揚げる(別冊クックブック参照)で解凍せずに焼けます。

まかせて調理 >> 網焼き揚げる >> スタート

70 茶わん蒸し

蒸し

上段

目安時間

約30分
(蒸らし
5分含む)

水タンクの水位

2に
合わせる

材料(4人分) 約112kcal 塩分1.7g

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



*1〜8個まで自動でできます。



※このメニューは、

お料理選択 >> 検索 >> メニュー番号 >> 70 から選べます。

茶わん蒸し(洋風)は、58 ページ、茶わん蒸し(チーズ風味)は 59 ページをご覧ください。



1 水タンクに水を入れる。



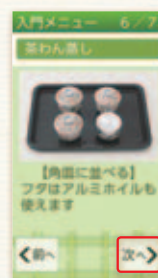
5 蒸し茶わんに具を入れ、卵液を8分目まで注ぎ、共ブタをする。



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



6 角皿に5を並べる。
※共ブタがない場合は、アルミホイルで代用できます。



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。



7 上段に入れ、加熱するを押し、付属品などを確認してスタートを押す。

8 加熱後、みつ葉を散らす。
・手動でするときには：ソフト蒸し90℃で約25分。加熱後、庫内で約5分蒸らす。

茶わん蒸しのポイント

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

62 もやしと 豚の蒸し物

蒸し 上段 目安時間 水タンクの水位

角皿 約 11分 2に合わせる

材料(4人分) 約265kcal 塩分0.1g

豚バラ薄切り肉……………240g

塩、こしょう……………各少々

A 酒……………大さじ2

しょうが(すりおろす)……………少々

もやし……………2袋(400g)

ニラ(ざく切り)……………1束(100g)

好みのドレッシング

……………適量



※このメニューは、

お料理
選択

≫ 検索

≫ メニュー
番号

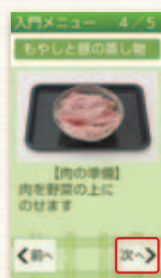
≫ 62

からも選べます。

*2人分も自動でできます。



1 水タンクに水を入れる。



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

4 角皿に3をのせる。



2 金属製のザルにもやしを入れて洗い、ニラを加えて塩、こしょうをふる。



5 上段に入れ、**加熱する**を押し、分量選択画面で**3~4人分**を選ぶ。付属品などを確認して**スタート**を押す。

・手動するときには:蒸し物で約11分
(2人分は約9分)

6 加熱後、皿に盛り付け、好みのドレッシングをかける

お願い

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

84 モーニングセット(組み合わせ自在)

トースト&目玉焼き&アスパラベーコン

焼き上げ
上段・角皿

アミ2枚
目安時間
約10分

水タンクの水位
1以上

材料(2人分) 約317kcal 塩分1.4g
 食パン(常温・4~6枚切り) 2枚
 アスパラガス..... 4本
 ベーコン(半分に切る) 2枚
 卵..... 2個
 アルミケース..... 6枚



*4人分も自動でできます。

モーニングセット70~72ページ参照。
 パンメニューとおかずを紹介しています。

※このメニューは、

お料理選択 >> 検索 >> メニュー番号 >> 84 から選べます。



1 水タンクに水を入れる。



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

3 調理網に、アルミケースを2枚重ねたものを2組のせて、卵を割り入れる。



4 食パンと2をのせる。



5 4を上段に入れ、加熱するを押し、分量選択画面で付属品などを確認してスタートを押す。

・手動でするときは：モーニングセット70ページのポイント参照

【4人分の置き方】



食パンだけをトーストする場合

45 トースト

材料

食パン(常温または冷凍・4~6枚切り) 1~4枚



焼き上げ
1~2人分
上段・角皿

アミ1枚
目安時間
約7分

焼き上げ
3~4人分
上段・角皿

アミ2枚
目安時間
約8分

1 水タンクに水を入れる。

水タンクの水位

1以上

2 食パンを調理網にのせる。

※食パン1枚のときは調理網の中央にのせます。



お料理選択 >> 検索 >> メニュー番号 >> 45 >> 決定 >> 決定 >> 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、焼け方が異なるため様子を見ながら焼いてください。
- 裏面の焼き色が表面に比べて薄く焼き上がります。裏面の焼き色を追加する場合は加熱後すぐに裏返し、延長で2~3分焼いてください。

焼き・蒸し同時メニュー

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

さばの塩焼きと一緒に
茶わん蒸しもできて
和風の食卓のできあがり!!



上段・角皿



下段・角皿

たいの姿焼きと
茶わん蒸しと
赤飯も

一緒にできます!!



14 焼き魚 & 茶わん蒸し



17 ページ

焼き野菜とカレーあたためなどが
一緒にできてカフェランチの完成!!



上段・角皿



下段・角皿

19 焼き野菜 & レトルトカレー & ゆで卵



23 ページ

揚げ物、蒸し物、おこわなど
サククリ、しっとりあたためます!!



上段・角皿



下段・角皿

21 サククリあたため & しっとりあたため



26 ページ

●ヘルシー食セットのメニュー番号97、103、109、115、121も焼き・蒸し同時メニューです。

●スピード100メニューの「スピード焼き」と「スピード蒸し」を組み合わせると同時に加熱できます。詳しくは「別冊クックブック」39ページ

焼き・蒸し同時メニューのポイント

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

他にもこんなメニューが組み合わせ自由!

から揚げバリエーション

上段



から揚げ（豚肉）

44 ページ参照



から揚げ（味がいい）

別冊クックブック 10ページ参照

蒸し野菜&ゆで卵バリエーション

下段



えびのサラダ

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

蒸し野菜の材料を代える。

※えびは耐熱性の皿にのせてもよいでしょう。



きのこことさけのサラダ

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

蒸し野菜の材料を代える。

※生さけは耐熱性の皿にのせてもよいでしょう。

茶わん蒸しもできます



茶わん蒸し 10、58、59 ページ参照

蒸し野菜とゆで卵を茶わん蒸しに代える。スタート後30秒以内にしっかりと押す。

タルタルソースバリエーション

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

いろいろ加えてバリエーションを楽しみましょう！

●玉ねぎ、きゅうり、ピクルス、らっきょう等を刻んで加える。

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





13 カロリーダウン から揚げ & 蒸し野菜 & ゆで卵

焼き蒸し 1〜2人分
上段・角皿・アミ1枚
目安時間 約18分
下段・角皿

水タンクの水位
2に合わせる

約39kcal減
約421kcal

材料(2人分) 約460kcal ☆ 塩分0.8g

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

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

*4人分も自動でできます。

ご注意

ゆで卵の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

焼き蒸し 3〜4人分
上段・角皿・アミ2枚
下段・角皿

1 水タンクに水を入れる。

■から揚げの準備

2 鶏肉は8等分に切る。

※小さく切ると、焼き過ぎになります。

ビニール袋にから揚げ粉と鶏肉を入れる。空気を入れて袋の口を閉じ、袋を振って粉をまぶす。

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

※角皿にアルミホイルを敷くとお手入れが楽です。

■蒸し野菜&ゆで卵の準備

4 Aを金属製のザルに入れ、もう1枚の角皿にのせ、空いたスペースに卵をのせて下段に入れる。

※金属製のザルの代わりにクッキングシートにのせてもよいでしょう。



焼き・蒸し同時メニュー >> 13 >> 決定 >> 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。

13 から揚げ&蒸し野菜&ゆで卵のポイント

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

- 単独で加熱するとき

・焼き料理: 46 から揚げ(鶏もも肉) 9 ページ参照
・蒸し料理: まかせて調理 蒸す・ゆでる(別冊クックブック 29ページ) 参照

焼き魚バリエーション

上段



さわらの塩焼き

さばの代わりにさわらの切り身にする。



あじの開き

37 ページ参照
1~2人分のみです。



さけのムニエル

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



塩だけ・塩さば

36 ページ参照



さんまの塩焼き

33 ページ参照
[ふり塩の工夫]を参照して手順2まで行い、焼く前にもこのふり塩をします。
スタート後30秒以内にしっかりとを押す。

たいの姿焼き

のお祝い膳もできます



39 ページ参照

※分量選択画面で3~4人分を選びます。

*写真のように下段で茶わん蒸し2人分と赤飯2人分を組み合わせることもできます。

茶わん蒸しバリエーション

下段



茶わん蒸し (洋風)

58 ページ参照



茶わん蒸し (チーズ風味)

59 ページ参照

茶わん蒸しをおこわ、カンタン煮物、蒸し野菜に代えることもできます。



おこわ (赤飯・山菜おこわ・里いもおこわ)

54 ページ参照

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



カンタン煮物 (白菜とツナのしょうゆ煮)

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



蒸し野菜&ゆで卵

14~15 ページの蒸し野菜ができます。
スタート後30秒以内にひかえめを押します。
上段で「さんまの塩焼き」を加熱するときにはできません。



14 焼き魚 & 茶わん蒸し

焼き蒸し
上段・角皿・アミ1枚
下段・角皿
目安時間
約23分
水タンクの水位
2に合わせる

材料(2人分) 約304kcal 塩分3.6g

- 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
- A
- 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
 - がんなん(缶詰)……4粒
 - 卵液
 - 卵……M1個
 - だし汁……1カップ
 - 塩……少々
 - 薄口しょうゆ……小さじ1/2
 - みりん……小さじ1

*4人分も自動でできます。

■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。

■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 魚の表側を上にして油をぬった調理網に並べ、上段に入れる。



上段

■茶わん蒸しの準備

- 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。



下段

- 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。

焼き・蒸し同時メニュー >> 14 >> 決定 >> 分量選択 >> スタート

14 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。
- 液晶表示画面には調理網1枚が表示されますが、さんまやたいなど、大きな魚は調理網を2枚使います。
- 塩づけ、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」10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: 33 さばの塩焼き 37 ページ参照
- ・蒸し料理: 70 茶わん蒸し 10 ページ参照
- ・カンタン煮物(白菜とツナのしょうゆ煮)は上段に入れ、手動加熱の蒸し物で7～8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!

春巻きバリエーション

上段



春巻き（豚ひき肉）

48 ページ参照



春巻き（ツナ）

48 ページ参照

シュウマイバリエーション

下段



皮なしシュウマイ

別冊クックブック 61ページ参照



ショウロンボウ
小籠包

55 ページ参照



しいたけシュウマイ

56 ページ参照



肉団子のもち米蒸し

56 ページ参照

シュウマイ(手作り)のポイント

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

● シュウマイや小籠包は、包み終わった生地が乾燥しないよう、加熱直前までラップをかけておくとよいでしょう。



15

カロリーダウン

春巻き & シュウマイ (手作り)

焼き蒸し 1〜2人分
上段: 角皿・アミ1枚
下段: 角皿
目安時間 約18分

水タンクの水位
2に合わせる

約45kcal減
約455kcal

材料(2人分) 約500kcal ☆ 塩分 1.8g

- ささ身……………2本(100g)
- 酒、しょうゆ……………各小さじ1/4
- 青じそ……………2枚
- しそ梅(チューブ入り)……………適量
- 春巻きの皮……………4枚
- 薄力粉、水……………各適量
- サラダ油……………適量

- A
- 玉ねぎ(みじん切り)……………50g
 - 片栗粉……………大さじ1
 - 砂糖、酒、しょうゆ……………各大さじ1/2
 - しょうが(すりおろす)……………小さじ1/2
 - 水……………大さじ2
 - シュウマイの皮……………10枚
 - 片栗粉(倍量の水で溶く)……………大さじ1/2
- クッキングシート

- 豚ひき肉……………150g
- 塩……………小さじ1/6

*4人分も自動でできます。

焼き蒸し 3〜4人分
上段: 角皿・アミ2枚
下段: 角皿

1 水タンクに水を入れる。

■春巻きの準備

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

3 薄力粉を同量の水で溶く。

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

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

■シュウマイの準備

6 ボールに豚ひき肉と塩を入れてしっかり練り、Aを加えてよく混ぜ合わせる。

7 親指と人差し指で輪を作り、シュウマイの皮をのせて輪の中に押しこみ、具を入れるくぼみを作る。具をスプーンかナイフで皮のくぼみに押しこみ、皮の端を具にはりつけるようにして形作る。

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



上段



下段

焼き・蒸し同時メニュー 15 決定

分量選択 スタート

※写真は、加熱後に枝豆を飾っています。

15 春巻き&シュウマイのポイント

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

● 単独で加熱するとき

- ・ 焼き料理: 54 春巻き 48 ページ参照
- ・ 蒸し料理: 65 シュウマイ(手作り) 55 ページ参照



16 モーニングセット & スープ

焼き 蒸し	上段:角皿・アミ2枚	目安時間	水タンクの水位
	下段:角皿	約 14分	2に 合わせる

材料(2人分)

- マフィン.....2個
- ミートサンドパンの具A (71 ページ参照)
- ツナキャベツのカレーマヨ風味の材料 (72 ページ参照)
- ラペの材料 (72 ページ参照)
- アスパラガス.....2本
- 玉ねぎ(薄切り).....30g
- コンソメ(顆粒).....小さじ2
- 水.....300mL
- 塩、こしょう.....各適量

1 水タンクに水を入れる。

■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(71～72 ページ)を参照して準備する。

4 2、3、アスパラガスを調理網に並べる。

■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。

焼き・蒸し
同時メニュー >> 16 >> 決定

>> スタート



上段



下段

7 加熱後、マフィンに具をのせる。ラペは味付けする。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。

16 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:
84 モーニングセット12、70
～72 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!

モーニングセットバリエーション 上段

- 84 モーニングセット(71～72 ページ)を参照してパンメニューとおかずを準備する。

スープバリエーション 下段

- 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。



17 そうざい天ぷら & ゆでめん (天ぷらうどん)

焼き・蒸し
上段・角皿・アミ1枚
めん・だしは庫内に置く

目安時間
約 **19**分

水タンクの水位
2に
合わせる

材料(2人分)

- えびの天ぷら.....4尾
- ゆでめん(うどん).....2玉
- うどんだし(好みの味に調味したもの).....600mL
- 青ねぎ、かまぼこ.....適量

*1人分も自動でできます。スタート後30秒以内に **ひかえめ** を押す。(目安時間約15分)

1 水タンクに水を入れる。

■そうざい天ぷらの準備

2 えびの天ぷらを調理網に並べ、上段に入れる。

■ゆでめんの準備

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

4 3を写真のように庫内(フラットテーブル)に並べる。(角皿は使いません)

焼き・蒸し
同時メニュー >> 17 >> 決定

>> スタート



上段



庫内
(フラットテーブル)

5 加熱後、めんをだしに入れ、えびの天ぷら、青ねぎ、かまぼこをのせる。

他にもこんなメニューが組み合わせ自由!



天ぷらそば

もできます

そうざい天ぷらバリエーション 上段

- ちくわ天、とり天など

ゆでめんバリエーション 庫内
(フラットテーブル)

- 冷蔵のゆでそばなど
- 冷凍のゆでめん(うどん、そばなど)

17 そうざい天ぷら&ゆでめんのポイント

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

- 単独で加熱するとき
 - ・そうざい天ぷら: **7** サックリあたたため 取扱説明編38~39ページ参照
 - ・ゆでめん: **89** ゆでめん&だし **79** ページ参照



18 焼きそば卵のせ & 蒸し野菜

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

材料(2人分) 約589kcal 塩分4.1g

- 焼きそば用蒸しめん(粉末ソース付き) ……2玉(1玉150g)
 - もやし ……1/4袋(50g)
 - キャベツ(3cm角切り) ……100g
 - ピーマン(細切り) ……1個
 - にんじん(短冊切り) ……25g
 - 豚バラ薄切り肉(ひと口大に切る) ……75g
- | | |
|---|--|
| A | ●酢 ……小さじ1/2 |
| | ●水 ……120mL |
| | ●卵 ……M2個 |
| | ●アスパラガス、ブロッコリー、
キャベツ(ひと口大に切る)
……………合計で200g |

*4人分も自動でできます。

ご注意

卵の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

1 水タンクに水を入れる。

■焼きそばの準備

2 角皿にアルミホイルを敷く。

3 めんをほぐして、2の角皿に広げてのせる。その上に野菜を材料表の順に広げ、粉末ソースをまんべんなく振りかける。肉を写真のように、奥に広げて並べ、上段に入れる。
※角皿にのせる順番を間違えると材料が焦げたり、うまく仕上がらないことがあります。



上段

■卵と蒸し野菜の準備

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

※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。



下段

焼き・蒸し 同時メニュー >> 18 >> 決定 >> 分量選択 >> スタート

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

18 焼きそば卵のせ & 蒸し野菜のポイント

- 4人分の加熱の目安時間は、約19分です。
- 卵はなくても同じように加熱ができます。
- 単独で加熱するとき
 - ・焼き料理：まかせて調理 炒める (別冊クックブック 22ページ) 参照
 - ・蒸し料理：55 蒸し青野菜 取扱説明編 46～47ページ参照
 - ・卵は 71 温泉卵 59ページ参照 (仕上がりはやや異なります。)

他にもこんなメニューが組み合わせ自由!

焼きそばバリエーション

上段



塩カルビ焼きそば

- | | |
|------------------------|---------------------|
| 塩焼きそば用蒸し麺 ……4玉(1玉150g) | キャベツ(3cm角切り) ……200g |
| もやし ……1/2袋(100g) | にんじん(短冊切り) ……50g |
| ニラ(さく切り) ……1/2束(50g) | 牛カルビ(焼き肉用) 150g |

焼きそばの材料を代えて、同じように並べ、上段に入れる。

蒸し野菜バリエーション

下段

野菜をいろいろ代えてどうぞ。

- ズッキーニ、パプリカなど(ひと口大に切る)
- かぼちゃなど(薄切り)



19 焼き野菜 & レトルトカレー & ゆで卵

焼き・蒸し

上段・角皿・アミ1枚

目安時間

約18分

水タンクの水位

2に合わせる

材料(2人分)

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

*1人分も自動でできます。スタート後30秒以内に **ひかえめ** 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。

焼き野菜の準備

2 薄切りにした野菜を調理網にのせて上段に入れる。



■レトルトカレー&ゆで卵とごはんの準備

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。

焼き・蒸し同時メニュー >> 19 >> 決定

>> スタート

5 加熱後、卵は、必ず流水につけて充分に冷めてから殻をむく。

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



下段



下段(市販のパックごはんの場合)

19 焼き野菜&レトルトカレー&ゆで卵のポイント

- 卵はなくても同じように加熱ができます。
- 単独で加熱するとき
 - ・焼き料理: 37 焼き野菜 40 ページ参照
 - ・蒸し料理: 69 ゆで卵 58 ページ参照 (ゆで卵とレトルトカレーとごはんが同時にできます)

他にもこんなメニューが組み合わせ自由!

焼き野菜いろいろ

バリエーション 上段

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(1cm厚さの薄切りにし、合計200gにする。)

カツカレー

もできます



上段

とんかつを2枚(1枚100~150g)と野菜は50~150gにする。

焼きスイーツバリエーション 上段



ブラウニー

材料(角皿1枚) 約478kcal (1/8切れ) 塩分0.7g

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

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



チョコバナナケーキ

120 ページ参照

角皿にクッキングシートを敷いて20cm角になるように広げ、トッピングをのせる。スタート後30秒以内にひかえめを押す。



にんじんケーキ

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

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

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

蒸しスイーツバリエーション 下段



オムレット

118 ページ参照(記載分量の半量で作ります。)



蒸しパン

118 ページ参照

米粉蒸しパン(119 ページ)もできます。



いもまんじゅう

材料(12個分) 約122kcal (1個) 塩分0.0g

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

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



20

カンタンスイーツ(焼き & 蒸し) (アップルケーキ & なめらかプリン)

焼き・蒸し
上段・角皿
目安時間
約24分
水タンクの水位
2に
合わせる

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

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

■なめらかプリンの準備

1 耐熱容器にAを入れ、ラップをせずに庫内中央に置く。(角皿は入れません)

レンジ >> 600W | 約1分 >> スタート

2 1にBを加え、よく混ぜ合わせて、こす。

3 2を型に同量ずつ注ぎ、1個ずつアルミホイルでフタをして角皿に並べる。下段に入れる。

4 水タンクに水を入れる。

■アップルケーキの準備

5 りんごは4つ切りにし、芯をとって薄切りにし、レモン汁をふりかけておく。

6 金属製バットに薄くバターをぬり、クッキングシートを敷く。

7 ボールに柔らかくしたバターと砂糖を入れ、白っぽくなるまで練り混ぜ、溶いた卵を少しずつ加えてしっかり混ぜる。

8 7にCを合わせてふるい入れ、ダマが残らないようにサックリと混ぜる。牛乳を加え、手早く混ぜ合わせる。

9 8を6に入れて表面をならし、5のりんごを並べる。

10 9を上段に入れる。

焼き・蒸し
同時メニュー >> 20 >> 決定 >> スタート



上段

11 加熱後、なめらかプリンは粗熱を取り、冷蔵庫で冷やす。

20 カンタンスイーツ(焼き&蒸し)のポイント

- 蒸しスイーツを準備してから、焼きスイーツを準備します。
- 焼きスイーツのレシピによっては、スタート後30秒以内にひかえめを押します。(加熱時間の目安 約21分)
- 焼きスイーツはしっとりとした焼き上がりになります。
- 「いもまんじゅう」以外の蒸しスイーツは角皿のやや手前より並べます。

● 単独で加熱するとき

- 焼きスイーツ：アップルケーキ、にんじんケーキ、ブラウニー：下段に入れ、手動加熱のオープン予熱あり1段で160℃ 30～40分
- 蒸しスイーツ：139 蒸しパン 118 ページ参照 (いもまんじゅうも同じ加熱)

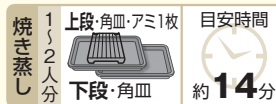
21 サックリあたため & しっとりあたため

操作方法

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 サックリあたための食品を調理網に並べて上段に入れる。
もう1枚の角皿に、しっとりあたための食品を並べて下段に入れる。

焼き・蒸し 同時メニュー >> 21 >> 決定 >> 分量選択

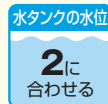
>> スタート



上段



下段



水タンクの水位
2に
合わせる

21 サックリあたため&しっとりあたためのポイント

- 4人分のときは、食品を調理網2枚の中央寄りにのせます。加熱の目安時間は、約17分です。
- サックリあたためたい食品(すでに油で揚げた食品)としっとりあたためたい食品を同時にあたためることができます。
- 単独で加熱するとき
※ 21 サックリあたため&しっとりあたためとは分量やワンポイントアドバイスが異なります。
・ サックリあたため: 取扱説明編 38 ~ 39 ページ参照
・ しっとりあたため: 取扱説明編 40 ~ 41 ページ参照

サックリあたため 調理網に並べて上段に入れます

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	
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。 7 サックリあたため の薄め(取扱説明編 38~39ページ参照)で加熱してください。
とんかつ・コロッケ から揚げ	常温・冷蔵	100~400g未満	400~600g	・ 揚げていないとんかつやフライなど、パン粉が白い状態のものはできません。 ・ 加熱後、すぐに調理網からはずします。
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秒以内にひかえめを押す。

しっとりあたため 角皿に並べて下段に入れます

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

いろいろ組み合わせて、どうぞ



手軽に
からあげとシュウマイを
同時にあたため



軽食に
カレーパンと中華まんを家族のお好みで



お弁当に
お弁当用フライとシュウマイを加熱

焼き物

「焼き物」のコツとポイント

使いこなしポイント

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

油を減らしたいメニュー

(例) 鶏の照り焼き、スペアリブ

- 予熱なしで、ウォーターグリル加熱または、ウォーターオープン加熱を使います。
- 熱量の高い過熱水蒸気で、すばやく食品内部の余分な脂を落とします。

ビタミンCなどを多く残したいメニュー

(例) 焼き野菜

- 予熱ありで、ウォーターグリル加熱を使います。
- 庫内の酸素濃度が下がりやすいように予熱し、さらに低酸素状態を維持しながら焼き上げます。

生の素材にスピーディに火を通したいメニュー

(例) 焼きいも

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

おさえておきたいコツとポイント

好みに応じて焼くこともできます。

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

下処理までして冷凍したハンバーグなどは、
まかせて調理 焼く (別冊クックブック 参照) で
解凍せずに焼けます

まかせて調理 >> 焼く >> スタート

※ 22 鶏の照り焼きを冷凍したものは 28 ページを参照。

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。

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



22 鶏の照り焼きと 同じ操作でできるメニュー



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

約24kcal減

約291kcal

- 1 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。
- 2 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。
- 3 2の肉を調理網2枚の中央寄りにのせ、塩、黒こしょうをふる。パプリカを肉の両端にのせる。(2人分のときは、調理網を1枚にして、パプリカを肉の奥側と手前にのせる。)
※液晶表示画面には調理網1枚が表示されますがこのメニューの3～4人分は2枚です。
- 4 スタート後30秒以内に **濃いめ** を押す。(焼き上げの目安時間は約15分です)



ピリ辛チキン

材料(4人分) 約266kcal ☆ 塩分 2.7g

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

約8kcal減

約258kcal

- 1 白ねぎと赤とうがらしはみじん切りにしてビニール袋に入れ、Aも加えてたれを作る。
- 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 1のビニール袋に鶏肉を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら約30分漬けこむ。
- 4 鶏肉の皮を上にして調理網の中央寄りにのせる。
- 5 加熱後、七味とうがらしをふる。



22 カロリーダウン 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

約8kcal減

約250kcal

*2人分も自動でできます。

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

お料理選択 >> 検索 >> メニュー番号 >> 22 >> 決定 >> 決定

>> 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分)
※自動加熱とは棚位置が異なります

下処理までして冷凍した鶏の照り焼きを 解凍せずに焼けます

たれに約30分漬けこむ手順まで済ませ、間隔をあけて冷凍保存袋に平らに入れて冷凍します。凍っていない食材を加熱するときと同じように準備し、下段に入れ、手動加熱のウォーターグリル・予熱なしで4人分は約24分、2人分は約20分加熱します。



24 カロリーダウン 鶏のもも焼き（オレンジソース）

焼き上げ

アミ1枚

目安時間

約21分

水タンクの水位

1以上

約58kcal減

約291kcal

材料(4人分) 約349kcal ☆ 塩分0.8g

鶏骨つきもも肉 4本(1本200g)

塩、こしょう 各適量

オレンジソース

マーマレード 140g

水 大さじ1

コーンスターチ 小さじ1

バター 10g

塩 小さじ1/3

こしょう、ローズマリー 各適量

*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。
 - 2 鶏肉は皮にフォークで穴を開け、裏から骨に添って肉を切り開き、塩、こしょうをする。
 - 3 鶏肉の皮を上にして調理網にのせる。
- お料理選択

検索

メニュー番号

24

決定

決定

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
- 4 オレンジソースの材料をあたため、肉にかける。

24 鶏のもも焼き と 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）

材料(4人分) 約270kcal ☆ 塩分0.3g

鶏骨つきもも肉 4本(1本200g)

塩、こしょう 各適量

A [レモン汁 大さじ1 1/3
にんにく(すりおろす) 適量]

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

23 ポークステーキ

焼き上げ

アミ2枚

目安時間

約13分

水タンクの水位

1以上

材料(4人分) 約362kcal 塩分0.9g

豚ロース肉 4枚(1枚130g)

塩、こしょう 各少々

かぼちゃ、にんじん、きのこ 合計で150g

*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。
 - 2 豚肉は、脂肪と赤みの境の部分に数カ所切り目を入れて筋切りをする。
- <ポイント>
- 筋切りをしないと火が通るときに筋が縮んでそり返ります。
- 3 肉全体を肉たたきでたたき、約1cm厚さにし、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 かぼちゃ、にんじんは2～3mm厚さの薄切りにし、きのこはアルミホイルで包む。
 - 5 3の肉を調理網の中央寄りにのせ、野菜を肉の端に並べて、手前にホイル包みをのせる。
- お料理選択

検索

メニュー番号

23

決定

決定

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17～20分（2人分は14～17分）

※自動加熱とは棚位置が異なります



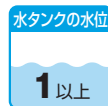
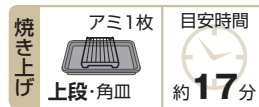
27 カロリーダウン 肉の油抜き



約208kcal減
約479kcal

豚バラ肉(1人分200gの場合)
約687kcal ☆ 塩分0.2g
豚バラ肉(かたまり) 200~800g
*400g未満のときは、スタート後30秒以内に
ひかえめを押します。

26 カロリーダウン スペアリブ

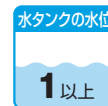
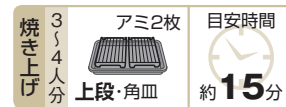


約55kcal減
約274kcal

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

*2人分も自動でできます。

25 カロリーダウン 焼きとり



約10kcal減
約283kcal

材料(8本・4人分) 約293kcal ☆ 塩分2.7g
鶏もも肉 2枚(400g)
白ねぎ 2本
たれ
しょうゆ 大さじ4
みりん 大さじ3
酒 大さじ1 1/2
砂糖 大さじ2
サラダ油 大さじ1
竹串

*2人分も自動でできます。



- 1 水タンクに水を入れる。
 - 2 肉は5cm角に切る。
 - 3 肉の脂身を上にして調理網にのせる。
※調理網は2枚使ってもよいでしょう。
- お料理選択 >> 検索 >> メニュー番号
>> 27 >> 決定 >> 決定 >> スタート

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

- 4 加熱後、肉を湯で洗う。
- 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190℃で28~32分
※自動加熱とは棚位置が異なります
- <アドバイス>
鶏もも肉1~3枚(1枚250g)でもできます。鶏もも肉は切らずに、調理網にのせ、スタート後30秒以内に**ひかえめ**を押す。(焼き上げの目安時間は約19分です)

- 1 水タンクに水を入れる。
 - 2 ビニール袋にスペアリブとたれを入れて、袋の口を結んで約30分漬けておく。
 - 3 汁気をきった2を調理網の中央寄りに並べる。
- お料理選択 >> 検索 >> メニュー番号
>> 26 >> 決定 >> 決定
>> 分量選択 >> スタート

手動でするときは：下段に入れ、ウォーターオープン・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も、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。

- 1 水タンクに水を入れる。
 - 2 鶏肉は1枚をそれぞれ12等分に切り、白ねぎは3cm長さに切り、8本の竹串に刺す。
 - 3 ビニール袋にたれと2を入れ、袋の口を結んで上下を返しながらか約1時間漬けておく。
 - 4 3を調理網の中央寄りに並べる。
- お料理選択 >> 検索 >> メニュー番号
>> 25 >> 決定 >> 決定
>> 分量選択 >> スタート

手動でするときは：下段に入れ、ウォーターオープン・予熱なしで18~22分(2人分は16~20分)
※自動加熱とは棚位置が異なります



30 焼き豚

焼き上げ アミ1枚 目安時間 約55分 (蒸らし10分含む) 水タンクの水位 1以上

材料(6人分) 約259kcal 塩分2.9g
豚かたまり肉(肩ロース).....500g
たれ
しょうゆ.....1/2カップ
砂糖、酒.....各大さじ3
ねぎ(みじん切り).....少々
しょうが、にんにく(すりおろす).....各少々
たこ糸

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

お料理選択 >> 検索 >> メニュー番号
>> 30 >> 決定 >> 決定 >> スタート

手動でするときは：ウォーターオープン・予熱なし1段の170℃で約45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。冷めれば、たこ糸を取り、薄切りにする。

<アドバイス>

肉を漬けたたれを煮つめて肉にかけてもよいでしょう。

29 カロリーダウン ローストポークの ハーブマリネ焼き

焼き上げ アミ1枚 目安時間 約60分 (蒸らし10分含む) 水タンクの水位 1以上

材料(6人分) 約260kcal ☆ 塩分1.6g
豚ロース肉(かたまり).....600g
塩.....大さじ1/2
こしょう.....小さじ1
マリネ液
オリーブオイル.....50mL
ドライハーブ(バジル、オレガノ、キャラウェイシード、タイムなど).....大さじ1 1/2
にんにく(みじん切り).....大さじ1
ローズマリー(みじん切り).....大さじ2
たこ糸

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 豚肉にたこ糸を巻きつけてしばり、形をととのえて塩、こしょうをすりこむ。
- 3 ビニール袋にマリネ液と2を入れて空気を抜き、袋の口を閉めて冷蔵庫で2〜3時間漬けておく。
- 4 肉の脂身を上にして調理網にのせる。(マリネ液は残しておく)

お料理選択 >> 検索 >> メニュー番号
>> 29 >> 決定 >> 決定 >> スタート

手動でするときは：ウォーターオープン・予熱なし1段の170℃で約50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。肉のたこ糸を取り、薄切りにして器に盛る。

- 6 4で残しておいたマリネ液を煮つめ、5にかける。

<アドバイス>

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

28 カロリーダウン 豚バラ肉の おろしがけ

焼き上げ アミ1枚 目安時間 約8分 水タンクの水位 1以上

材料(4人分) 約452kcal ☆ 塩分1.3g
豚バラ肉(かたまり).....600g(油抜き前)
大根.....300g
酢.....90mL
砂糖.....小さじ4
ごま油.....小さじ2
塩.....小さじ2/3
青ねぎ(小口切り).....大さじ4
しょうが(みじん切り).....小さじ1
塩、黒こしょう.....各少々

*2人分も自動でできます。

- 1 肉の油抜き(30ページ)の1〜4と同じようにして豚肉の油抜きをする。
- 2 水タンクに水を入れる。
- 3 大根はすりおろし、軽く水気をきる。Aと混ぜ合わせ、しょうが、青ねぎとともにあえておろしだれを作る。
- 4 油抜きした肉を縦半分に切り、塩、黒こしょうをふりかける。
- 5 肉を調理網に並べる。

お料理選択 >> 検索 >> メニュー番号

>> 28 >> 決定 >> 決定

>> 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10〜13分(2人分は8〜11分)

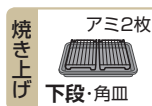
※自動加熱とは棚位置が異なります

※脂身のつき方などにより焼け方が異なりますので、好みに応じて延長してください。

- 6 加熱後、3のおろしだれをかける。



タンドリーチキン

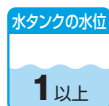
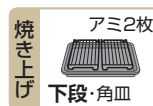


材料(4人分) 約233kcal 塩分3.2g
 鶏手羽元……………12本(1本60g)
 A 塩……………小さじ1
 レモン汁……………1/2個分
 プレーンヨーグルト……………150g
 にんにく、しょうが(すりおろす)
 ……………各大きじ1/2
 B カレー粉、ターメリック…………各大きじ1/2
 塩……………小さじ1
 チリパウダー……………小さじ1/2

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 手羽元にAをすりこむ。ビニール袋にBと汁気をふき取った肉を入れ、袋の口を結んで、冷蔵庫で2～3時間漬ける。
 <アドバイス>
 一晚漬けておくとさらに肉に味がしみこんでおいしくなります。
- 3 2の汁気をきって、調理網の中央寄りに並べる。
 手動加熱 >> ウォーターグリル
 >> 予熱なし | 23～27分 >> スタート



ローストチキン

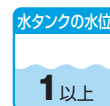
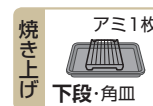


材料(6人分) 約312kcal 塩分1.1g
 鶏……………1羽(1.5kg)
 塩、こしょう……………各適量
 たこ糸、竹串

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



ローストビーフ



材料(6人分) 約589kcal 塩分0.9g
 牛ロース肉(かたまり)……………800g
 塩、こしょう……………各少々
 グレービーソース
 ブイヨン(固形ブイヨン1個を少量の湯で溶き、水でのばす)……………1/2カップ
 ブランデー……………大きじ1/2
 ホースラディッシュ(すりおろす)
 ……………大きじ2 1/2
 ※ない場合は、粒マスタードを好みの量使ってください。
 A 生クリーム……………大きじ2
 酢……………大きじ1
 塩……………少々
 たこ糸

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 牛肉にたこ糸を巻きつけてしばり、形をととのえて塩、こしょうをすりこむ。
- 3 肉の脂身を上にして調理網にのせる。
 手動加熱 >> ウォーターオープン
 >> 予熱なし | 1段 >> 決定
 >> 220℃ | 約30分 >> スタート
- 4 加熱後、庫内で約10分蒸らす。
 <ポイント>
 金串を中心に刺し、10秒くらいで抜き、串を手首にあてて生ぬるればOK。ローストビーフはレア状態で仕上げます。
- 5 牛肉を取り出し、角皿にたまった脂と肉汁をブイヨンで洗うようにして鍋に移す。ブランデーを加えて煮つめてから静かに置き、上にたまった脂は取り除いてAを加えて、混ぜ合わせる。薄切りにした肉に添える。



鶏肉とカシューナッツの炒め物



材料(4人分) 約313kcal 塩分1.0g

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

- 1 水タンクに水を入れる。
- 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す。
手動加熱 >> ウォーターグリル >> 予熱なし | 約17分 >> スタート
- 4 加熱後、よく混ぜる。



ハンバーグ



材料(4人分) 約308kcal 塩分1.3g

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

- 1 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 | 2~2分30秒 >> スタート
- 2 加熱後、汁気をきって冷ます。
- 3 水タンクに水を入れる。
- 4 パン粉は牛乳で湿らせておく。
- 5 ボールに合びき肉と塩を入れてしっかり練り、2と4、Aを加えて混ぜる。
- 6 手にサラダ油をつけて生地を4等分する。生地をたたいて空気を抜き、直径9cmの平らな丸形にととのえる。角皿にアルミホイルを敷き、薄くサラダ油をぬって角皿の中央寄りにハンバーグ生地をのせ、中央をくぼませる。

<ポイント>

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

手動加熱 >> ウォーターグリル >> 予熱なし | 約21分 >> スタート

<アドバイス>

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



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)
 酒 小さじ2
 A 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
 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
 トウバンジャン
 豆板 醬 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。
- 2 えびとAをからめておく。
- 3 底の平らな耐熱容器にしめじ、白ねぎとBを加えて混ぜ、2をのせる。

手動加熱 >> ウォーターグリル

>> 予熱なし | 約19分 >> スタート

- 4 加熱後、よく混ぜる。



焼きそば



材料(4人分) 約487kcal 塩分3.9g

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

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 角皿にクッキングシートを敷く。
- 3 めんをほぐして、2の角皿に広げてのせる。その上に野菜を材料表の順に広げ、粉末ソースをまんべんなく振りかけて肉を広げてのせる。
 ※角皿にのせる順番を間違えると材料が焦げたり、うまく仕上がらないことがあります。

手動加熱 >> ウォーターグリル

>> 予熱なし | 約16分 >> スタート

- 4 加熱後、混ぜる。



チャーハン



材料(4人分) 約365kcal 塩分1.0g

- 冷やごはん 600g
 A しょうゆ 小さじ2
 サラダ油 小さじ1
 白ねぎ(みじん切り) 2本
 にんじん(みじん切り) 100g
 ピーマン(みじん切り) 2個
 B 鶏がらスープの素 小さじ4
 塩、こしょう 各少々
 ベーコン(みじん切り) 4枚
 クッキングシート

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 耐熱容器に冷やごはんを入れ、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

- 3 加熱後、2にAを加えて混ぜる。

- 4 角皿にクッキングシートを敷き、3を広げてのせる。その上に、Bを材料表の順に広げてのせる。



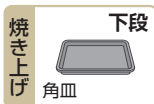
手動加熱 >> ウォーターグリル

>> 予熱なし | 約15分 >> スタート

- 5 加熱後、よく混ぜる。
 ※加熱後に、あらかじめ作っておいたり卵を加えてもいいでしょう。



ドリア



材料(4人分) 約493kcal 塩分1.4g

ホワイトソース	1カップ分(124ページ参照)
鶏もも肉(ひと口大に切る)	200g
玉ねぎ(薄切り)	1/2個(100g)
マッシュルーム(缶詰・スライス)	50g
白ワイン	大さじ1
生クリーム	1/2カップ
ごはん	250g
トマトケチャップ	大さじ3
塩、こしょう	各少々
ピザ用チーズ	80g

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分30秒～4分30秒 ≫ スタート

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

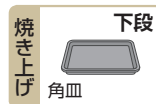
3 1の具、ごはん、Bを混ぜ、薄くバター(分量外)をぬったグラタン皿に4等分して入れ、2のソースをかけてピザ用チーズを散らす。

4 角皿に3を並べる。

手動加熱 ≫ グリル ≫ 予熱なし | 約17分 ≫ スタート



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(124ページ参照)
マカロニ(ゆでて、バター適量をからめておく)	80g
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 2にゆでたマカロニを加えて塩、こしょうをし、ホワイトソースの半量であえ、薄くバター(分量外)をぬったグラタン皿に4等分して入れる。残りのソースを4等分につけ、ピザ用チーズを散らす。

4 角皿に3を並べる。

手動加熱 ≫ グリル ≫ 予熱なし | 約17分 ≫ スタート

5 加熱後、パセリを散らす。

「焼き魚」のコツとポイント

使いこなしポイント

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

減塩したいメニュー 水

(例) 塩だけ、塩さば、あじの開き

- 自動メニューの 31 塩だけ・塩さば、32 あじの開きで **減塩する** を選択します。(ウォーターグリル加熱)。
- 食品に過熱水蒸気をあてることにより、食品表面に霧をつけて塩分を流しやすくします。
※素材自体に含まれる塩分量が多い場合、焼き上げ後も塩辛く感じる場合があります。
- 自動メニュー 31 塩だけ・塩さば、32 あじの開きで **減塩しない** を選択すると減塩せずに焼くことができます。(水は使いません)

油を減らしたいメニュー 水

(例) さばの塩焼き、さんまの塩焼き

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

たれ焼き・みそ漬けメニュー

(例) ぶりの照り焼き、さわらのみそ漬け

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

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

おさえておきたいコツとポイント

好みに応じて焼くこともできます。

- 塩や油を減らす目的がなく、焼き色をしっかりめにつけたい場合は、グリル加熱で焼いてください。
(水は使いません)

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

※魚の鮮度によっては、皮がはがれて焼き上がる場合があります。

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。

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



このクックブックに載っていない魚を焼くときは

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

31 減塩 塩だけ・塩さば

焼き上げ

アミ1枚

目安時間

約15分

水タンクの水位

1以上

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

塩だけ.....4切れ(1切れ80g)
(または)塩さば.....4切れ(1切れ100g)

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。

※ **減塩しない** 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 魚の表側を上にして油をぬった調理網に並べる。

お料理選択 >> 検索 >> メニュー番号 >> 31 >> 決定 >> 決定

>> 減塩選択 | 分量選択 >> スタート

手動をするときは：**減塩する** の場合、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)
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



塩だけ



塩さば



33 さばの塩焼き

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

材料(4人分) 約192kcal 塩分1.9g

さば.....4切れ(1切れ100g)
塩.....適量

*2人分も自動でできます。

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

お料理選択 >> 検索 >> メニュー番号 >> **33** >> 決定 >> 決定
>> 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

32 減塩 あじの開き

焼き上げ 3～4人分 アミ2枚 上段・角皿	目安時間 約 17 分	水タンクの水位 1 以上
--------------------------------	-----------------------	------------------------

材料(4人分) 約109kcal 塩分1.1g

あじの開き.....4枚(1枚100g)

*2人分も自動でできます。

焼き上げ 1～2人分 アミ1枚 上段・角皿

- 1 水タンクに水を入れる。
※ **減塩しない** 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 魚の皮を上にし、頭を中央に向けて油をぬった調理網に並べ、尾は反りを防ぐため調理網の下にくぐらせる。



お料理選択 >> 検索 >> メニュー番号

>> **32** >> 決定 >> 決定 >> 減塩選択 | 分量選択 >> スタート

手動ですときは： **減塩する** の場合、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

32 あじの開き と 同じ操作でできるメニュー

さんまの開き

材料(4人分) 約219kcal
塩分1.1g

さんまの開き
.....4枚(1枚120g)





35 照り焼き・みそ漬け(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 ピニール袋にたれとぶりを入れ、空気を抜いて袋の口を結ぶ。途中、2～3度上下を返しながら約30分漬けておく。

<ポイント>

素材を漬けるときはこうするとたれがまんべんなくからみ、後始末も大変楽です。

2 たれをよくからめたぶりの表側を上にして油をぬった調理網に並べる。

お料理選択 >> 検索 >> メニュー番号 >> 35 >> 決定 >> 決定
>> 分量選択 >> スタート

手動でするときは：下段に入れ、グリル・予熱なしで15～17分(2人分は14～16分)

※自動加熱とは棚位置が異なります

<ポイント>

盛りつけるときは、腹が手前です。

35 照り焼き・みそ漬けと同じ操作でできるメニュー

さわらのみそ漬け たいのみそ漬け

4切れ(1切れ80g)も同じように加熱できます。加熱前に余分なみそをふき取ります。



34 さんまの塩焼き



材料(4人分) 約326kcal 塩分2.0g

さんま.....4尾(1尾150g)
塩.....適量

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。

2 さんまは両面に塩をふって約30分おき、出てきた水気をふく。

<ポイント>

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

3 魚の表側を上にして油をぬった調理網に並べる。

お料理選択 >> 検索 >> メニュー番号 >> 34
>> 決定 >> 決定 >> 分量選択 >> スタート

※アルミホイルを敷くと、お手入れが楽です。



手動でするときは：ウォーターグリル・予熱あり(付属品・食品は入れません)で予熱後、下段に入れ、23～25分(2人分は18～20分)

※自動加熱とは棚位置が異なり、予熱をします。

※[ふり塩の工夫] 塩の分量に対し、2割の砂糖を加えると素材のうまみが増し、焼き色もきれいに仕上がります。

冷凍したさんまを 解凍せず に焼けます

●冷凍の仕方(塩焼きにする場合)

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

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



かれいはたんぱく質が多く消化がよいので
メタボ対策にもおすすめです

美容サポート

40

カロリーダウン

+ 美肌 +
+ 若々しさ +

かれいのソテー野菜添え

焼き上げ 下段 目安時間 水タンクの水位

角皿 約 18分 1以上

約70kcal減
約155kcal

材料(4人分) 約225kcal ☆ 塩分 1.3g

- かれい… 4切れ(1切れ100g)
塩、こしょう… 各少々
A しょうゆ… 小さじ2
オリーブオイル… 小さじ2
薄力粉⑥… 大さじ2
- プチトマト(半分に切る)… 8個
パプリカ(小さめの乱切り)… 1/2個
しめじ(ほぐす)… 1パック(100g)
B 白ワイン… 大さじ1
レモン汁… 小さじ2
にんにく(みじん切り)… 1/2かけ
砂糖… 小さじ1
塩… 小さじ1/3
こしょう… 少々
薄力粉⑥… 小さじ2
クッキングシート

*2人分も自動でできます。

- 水タンクに水を入れる。
- かれいは皮に切り目を入れ、塩、こしょうをふる。
- バットや皿などにAを入れ、2のかれいを加えてからめ、時々上下を返して約10分おいて下味をつける。キッチンペーパーで軽く汁気をふきとり、別の皿に入れた薄力粉⑥をまぶして余分な粉を払う。
- 角皿にクッキングシートを敷き、魚の表側を上にして並べる。
※かれいは身がぐずれやすいので、調理網は使わずに角皿に並べます。
- 深い耐熱容器にBを入れ、薄力粉⑥をふりかけてから混ぜ合わせ、4の横にのせる。



お料理選択 >> 検索 >> メニュー番号 >> 40 >> 決定 >> 決定

>> 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18分(2人分は約16分)

- 加熱後、野菜をよく混ぜてから、盛りつけたかれいにかける。
※クッキングシートに残った汁も野菜と混ぜるとコラーゲンを無駄なく摂れます。

36

たいの姿焼き

焼き上げ アミ2枚 目安時間 水タンクの水位

上段・角皿 約 18分 1以上

材料(4人分) 約109kcal 塩分0.9g

たい… 1尾(500g)
塩… 適量

- 水タンクに水を入れる。
 - 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、身がはじけるを防ぐためです。
- 魚の表側を上にして油をぬった調理網にのせる。
身に塩をふり、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く(アルミホイルを巻くことで、ひれの焦げすぎを防ぎます)。
※野菜の切れはしにアルミホイルを巻いて頭と尾の下に敷くと形がきれいになります。



お料理選択 >> 検索 >> メニュー番号 >> 36 >> 決定 >> 決定

>> 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。



38 ビタミン保存 焼きかぼちゃの コロコロサラダ

予熱 付属品は 入れません	予熱目安時間 約 10分	水タンクの水位 1 以上
焼き上げ 下段 角皿	目安時間 約 9分	

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。
- 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)

お料理 選択	検索	メニュー 番号	38	決定	決定
分量選択		スタート			
- 4 予熱が完了すれば、2を入れる。**スタート**を押す。

手動でするときは：ウォーターグリル・予熱ありで約9分(2人分は約5分)
- 5 混ぜ合わせたAであえ、好みの野菜と合わせる。



37 ビタミン保存 焼き野菜

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

材料(4人分) 約 100kcal 塩分 0.8g

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

*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 にんじん、ズッキーニ、大根は4~5cm長さに切り、縦に8等分に切る。エリンギは、長いものは半分の長さに切ってから縦に4等分に切る。ラディッシュは、葉を少し残して半分に切り、にんにくは薄切りにする。
- 3 ボールに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)

お料理 選択	検索	メニュー 番号	37	決定	決定
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を入れる。**スタート**を押す。

手動でするときは：ウォーターグリル・予熱ありで約10分(2人分は約8分)

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



トマトはのどの乾きをおさえたり、
高血圧の予防にも活躍します

美容サポート

+ 美肌 +
+ 若々しさ +

41 トマトのグリル



材料(4人分) 約120kcal 塩分1.3g

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

*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 ベーコンは2cm幅に切り、トマトは4等分に切ってヘタを取る。
- 3 耐熱容器(直径約12cmのスープカップ等)4個にベーコンを等分に入れ、トマトを1個分ずつ入れる。
- 4 混ぜ合わせたAを等分に注ぎ、角皿にのせる。

お料理選択 >> 検索 >> メニュー番号 >> 41 >> 決定 >> 決定

>> 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20分(2人分は約18分)



高野豆腐は鉄分が多く含まれ、低カロリーで
ダイエットにも適しています

美容サポート

+ 若々しさ +

39 焼き高野豆腐のあんかけ



材料(4人分) 約216kcal 塩分1.5g

高野豆腐	4枚(1枚16g)	にんじん	30g
しょうゆ	小さじ2	冷凍枝豆(解凍してさやかから出す)	120g
みりん	大さじ1	鶏ひき肉	100g
ごま油	小さじ1	しょうゆ	大さじ1 1/3
にんにく(すりおろす)	小さじ1/2	みりん	大さじ1 1/3
水	70mL	水	140mL
片栗粉	大さじ2	片栗粉	小さじ2
きくらげ(乾燥)	12g	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。
- 2 水でもどした高野豆腐をかたく絞って水をきり、1枚をそれぞれ3等分に切る。パットや皿などにAを入れてよく混ぜ、高野豆腐を加えてときどき上下を返しながらかき混ぜる。
- 3 2に片栗粉を入れて、まぶしつける。
- 4 きくらげは水でもどして1.5cm角に切り、にんじんは3cm長さの細切りにする。
- 5 底の平らな浅い耐熱容器に、4と枝豆、鶏ひき肉、Bを入れて混ぜ合わせる。
- 6 5を角皿にのせ、空いたスペースにクッキングシートを敷いて3を並べる。



お料理選択 >> 検索 >> メニュー番号 >> 39 >> 決定 >> 決定

>> 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22分(2人分は約18分)

- 7 加熱後、高野豆腐を器に盛り、耐熱容器のあんをよく混ぜてかける。



44 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。
- 2 じゃがいもは洗って水気をふく。
- 3 角皿に2を並べる。

お料理
選択 >> 検索 >> メニュー
番号
>> 44 >> 決定 >> 決定 >> 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、パ
ターをのせて塩をふってもよいで
しょう。

43 焼きいも



材料(4人分) 約297kcal 塩分0.0g
さつまいも(直径5cm以下のもの)
……………4本(1本250g)

*1〜4本まで自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 さつまいもは洗って水気をふき、
フォークで数箇所穴を開ける。
※皮に穴を開けると加熱で皮がはじけ
るのが防げます。
- 3 角皿に2を並べる。

お料理
選択 >> 検索 >> メニュー
番号
>> 43 >> 決定 >> 決定 >> スタート

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

手動ですときは:ウォーターグリル・
予熱なしで約33分

42 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。
- 2 なすは洗って水気をふき、竹串で数
箇所穴を開ける。
- 3 角皿に2を並べる。

お料理
選択 >> 検索 >> メニュー
番号
>> 42 >> 決定 >> 決定 >> 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。

ノンフライ

「ノンフライ」のコツとポイント

使いこなしポイント

メニューの目的によって、予熱の「あり」、「なし」や水を「使う」、「使わない」の区別があります。

(水は、水を使う加熱です) 《区別の目安》※自動加熱は、それぞれに適した加熱が入ります。

から揚げ 水

(例) から揚げ(鶏もも肉)

- 肉の脂肪分を溶かし出す効果の高いウォーターグリル加熱を使います。

春巻き 水

(例) 春巻き

- 熱量の高いウォーターグリル加熱を使います。
- 皮にまんべんなくサラダ油をぬって加熱します。

フライ

(例) とんかつ、えびフライ

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

【で注意】・「天ぷら」を揚げることはできません。

おさえておきたいコツとポイント

から揚げのポイント

- 材料を指定の切り方より小さく切ると焼き過ぎになります。
- 調味料の汁気はよくきります。(キッチンペーパーでよくふき取ります。)

- 粉は全体にまんべんなくまぶしつけ、余分な粉は払います。粉をつけたあとは、粉が湿らないうちに加熱してください。

下処理までして冷凍したから揚げなどは

まかせて調理 網焼き・揚げる

(別冊クックブック 参照) で

解凍せずに焼けます

まかせて調理 >> 網焼き 揚げる >> スタート

※とんかつを冷凍したものは 46 ページを参照。

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。

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



「フライ」に関するよくあるご質問

Q1.『ノンフライ調理』では、何ができますか？

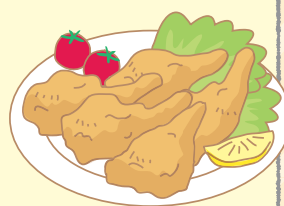
- A. ・から揚げは油を使わずに、コロッケやフライドポテト、春巻きなどは少量の油で調理でき、カロリーダウンができます。揚げ油を使わないので、後始末も大変楽です。
- ・酢豚に使う豚肉も油を使わずに加熱できて便利です。(44 ページを参照)
 - ・「天ぷら」を揚げることはできません。

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(46 ページ)を使います。(白いパン粉のものでも、サラダ油をまんべんなく衣につけると少し焼き色がつきますが、均一な焼き色はつきません。)

Q3. 冷凍もののフライはできますか？

- A. ・ご家庭で下処理したものは、とんかつは 46 ページを参照し、から揚げは まかせて調理 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、7 サックリあたため (取扱説明編38~39 ページ)が便利です。





47 カロリーダウン から揚げ (手羽元)

焼き上げ 3~4人分
アミ2枚
目安時間 約17分

水タンクの水位
1以上

約42kcal減
約212kcal

材料(4人分) 約254kcal ☆ 塩分0.8g

鶏手羽元..... 12本(1本60g)
から揚げ粉(市販のもの)..... 適量

*2人分も自動でできます。

焼き上げ 1~2人分
アミ1枚
上段・角皿

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 ビニール袋に、フォークで皮に穴を開けた手羽元とから揚げ粉を入れる。空気を入れて袋の口を閉じ、袋を振って粉をまぶす。
- 3 肉を調理網の中央寄りに並べる。

お料理選択 >> 検索 >> メニュー番号 >> 47 >> 決定 >> 決定

>> 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

市販のから揚げ粉を使わないで作るとき

材料(4人分)

鶏手羽元..... 12本(1本60g)
(鶏もも肉の場合は、2枚(500g))
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(鶏もも肉の場合は、1枚をそれぞれ8等分に切る)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。



カロリーダウン

46 から揚げ (鶏もも肉)は、

9 ページをご覧ください。



46 から揚げ(鶏もも肉)と 同じ操作でできるメニュー



から揚げ(豚肉)

焼き上げ 3~4人分
アミ2枚
目安時間 約14分

水タンクの水位
1以上

約130kcal減
約481kcal

材料(4人分) 約611kcal ☆ 塩分2.1g

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

*2人分も自動でできます。

焼き上げ 1~2人分
アミ1枚
上段・角皿

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 ビニール袋に豚肉とから揚げ粉を入れる。空気を入れて袋の口を閉じ袋を振って粉をまぶす。
- 3 脂身を上にして調理網の中央寄りに並べる。

お料理選択 >> 検索 >> メニュー番号 >> 46 >> 決定 >> 決定

>> 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

- 4 混ぜ合わせたAをかける。

酢豚に使う豚肉を 46 で加熱することができて便利です。

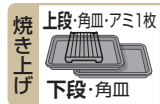
49 酢豚(45 ページ)を参照して肉に下味をつけ、粉をまぶしつけてから、上記の3と同じ要領で加熱する。



49

カロリーダウン

酢豚



約78kcal減
約308kcal

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	(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.....	大さじ5
玉ねぎ.....	1個(200g)	しょうゆ、トマトケチャップ 各大さじ3
たけのこの水煮.....	60g	酒、酢.....	各大さじ2
パプリカ.....	1/3個(60g)	片栗粉.....	大さじ1
ピーマン.....	2個	鶏がらスープの素.....	小さじ2
パイナップル(缶詰・スライス) 2枚		
干しいたけ(水でもどす).....	2枚		

*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 豚肉は16等分に切る。
- 3 ビニール袋に2としょうゆ、みりんを入れ、よくもみこむ。別のビニール袋に汁気をきった豚肉を入れかえ、片栗粉を加えて袋を振って粉をまぶし、余分な粉を払う。
- 4 3の肉を油をぬった調理網に並べる。
- 5 玉ねぎは12等分のくし切りにし、Aは全てひと口大に切る。
- 6 底の平らな耐熱容器にBを入れてよく混ぜ合わせる。
※片栗粉が残っているとダマになります。
- 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 >> 検索 >> メニュー番号 >> 49 >> 決定 >> 決定

>> 分量選択 >> スタート

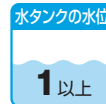
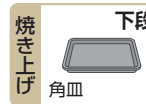
手動ですときは: ウォーターオープン・予熱なし2段の250℃で約22分(2人分は約18分)

- 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。

48

カロリーダウン

フライドポテト



約10kcal減
約75kcal

材料(4人分) 約85kcal ☆ 塩分0.8g

じゃがいも.....	2個(300g)
サラダ油.....	小さじ2
塩.....	適量

*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 じゃがいもは皮をよく洗って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る。

お料理選択 >> 検索 >> メニュー番号 >> 48 >> 決定 >> 決定

>> 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。



こんがりパン粉

材料

パン粉60gに対し、サラダ油大さじ3

*こんがりパン粉は冷凍できます。使うときは解凍せずそのまま使えます。

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

レンジ加熱でも作ることができます。

1 耐熱容器(直径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回繰り返す。

<ポイント>

加熱しすぎると急に黒くなるので、そばから離れずに様子を見ながら仕上げます。



50 カロリーダウン とんかつ

焼き上げ
3
4人分

アミ2枚
上段・角皿

目安時間
約13分

材料(4人分) 約613kcal ☆ 塩分0.6g

こんがりパン粉

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。

焼き上げ
1
2人分

アミ1枚
上段・角皿

1 こんがりパン粉(左記)を参照してこんがりパン粉を作る。

2 豚肉は脂肪と赤身の境の部分に数カ所切り目を入れて筋切りをする。

<ポイント>

筋切りをしないと、火が通るときに筋が縮んでそり返ります。

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。肉を調理網の中央寄りに並べる。

お料理選択 >> 検索 >> メニュー番号

>> 50 >> 決定 >> 決定

>> 分量選択 >> スタート

手動でするときは：下段に入れ、グリル・予熱なしで16～18分(2人分は13～15分)

※自動加熱とは棚位置が異なります

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。



食物繊維の多いおからをパン粉でくるんでいます。
おなかの張りをとって便秘解消に役立ちます

52 カロリーダウン おから コロッケ

約117kcal減
約284kcal

美容サポート
+おなかすっきり+

焼き上げ 3〜4人分 アミ2枚 目安時間 約13分
上段・角皿

材料(4人分) 約401kcal☆ 塩分1.7g

こんがりパン粉
パン粉……………60g
サラダ油……………大さじ3
おからの煮物(市販品)……………600g
薄力粉、溶き卵……………各適量

*2人分も自動でできます。

焼き上げ 1〜2人分 アミ1枚 目安時間 約22分
上段・角皿

1 こんがりパン粉(46ページ)を参照してこんがりパン粉を作る。

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

お料理選択 >> 検索 >> メニュー番号

>> 52 >> 決定 >> 決定

>> 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

51 カロリーダウン ポテト コロッケ

焼き上げ 3〜4人分 アミ2枚 目安時間 約13分
上段・角皿

水タンクの水位 2に合わせる

約101kcal減
約259kcal

材料(4人分) 約360kcal☆ 塩分0.3g

こんがりパン粉
パン粉……………60g
サラダ油……………大さじ3
じゃがいも(4つ切り)……………3個(450g)

A 玉ねぎ(みじん切り)……………小1個(150g)
牛ひき肉(ほぐす)……………100g
バター……………適量
塩、こしょう、ナツメグ……………各少々
マヨネーズ……………大さじ1
薄力粉、溶き卵……………各適量

*2人分も自動でできます。

焼き上げ 1〜2人分 アミ1枚 目安時間 約22分
上段・角皿

1 こんがりパン粉(46ページ)を参照してこんがりパン粉を作る。

2 水タンクに水を入れる。

3 じゃがいもを調理網1枚に並べ、上段に入れる。

お料理選択 >> 検索 >> メニュー番号

>> 57 蒸しいも・かぼちゃ >> 決定

>> 決定 >> スタート 目安時間 約22分

手動ですときは：蒸し物で約22分

※ 57 蒸しいも・かぼちゃ で加熱すると甘みが増します。急ぐ場合は、耐熱性の皿にのせてラップをして庫内中央に置き(角皿は入れません)、レンジ 600W で約8分加熱してください。

4 加熱後、熱いうちに皮をむいてつぶす。

5 耐熱容器にAを入れ、ラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)

レンジ >> 600W | 3〜3分30秒 >>

スタート

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

7 6を8等分し、小判形にととのえて薄力粉、溶き卵、1のこんがりパン粉の順に衣をつけてコロッケを調理網に並べる。

お料理選択 >> 検索 >> メニュー番号

>> 51 >> 決定 >> 決定

>> 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



54 カロリーダウン 春巻き（豚ひき肉）



約86kcal減
約311kcal

材料(4人分) 約397kcal ☆ 塩分0.8g

玉ねぎ……………100g	豚ひき肉……………160g
ニラ……………2/3束	しょうゆ……………大さじ1
好みのナッツ……………30g	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。
- 2 玉ねぎはみじん切り、ニラは1cmのざく切りにする。好みのナッツは粗く刻んで、炒しておく。
- 3 薄力粉を同量の水で溶く。
- 4 2とAをよく混ぜ合わせ、8等分して春巻きの皮で包み、巻き終わりを3でとめる。
- 5 4の皮にハケでサラダ油をまんべんなくぬって調理網の中央寄りに並べる。

お料理選択 >> 検索 >> メニュー番号 >> 54 >> 決定 >> 決定

>> 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12～16分）
※自動加熱とは棚位置が異なります

54 春巻きと 同じ操作でできるメニュー

春巻き（ツナ）

約11kcal減
約442kcal

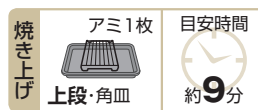
材料(4人分) 約453kcal ☆ 塩分0.7g

ツナ(缶詰・汁気を切る)…200g	マヨネーズ……………大さじ4
パセリ……………少々	春巻きの皮……………8枚
カレー粉……………小さじ4	

- 1 具の材料を代えて、対角線で半分に切った春巻きの皮で、同様に包む。



53 カロリーダウン えびフライ



約44kcal減
約98kcal

材料(4人分) 約142kcal ☆ 塩分0.5g

こんがりパン粉……………大8尾(1尾30g)	えび……………大8尾(1尾30g)
パン粉……………60g	塩、こしょう、酒……………各少々
サラダ油……………大さじ3	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(46ページ)を参照してこんがりパン粉を作る。
- 2 えびの殻と背ワタを取り、塩、こしょうをして酒をまぶす。
- 3 2に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。えびを調理網に並べる。

お料理選択 >> 検索 >> メニュー番号 >> 53 >> 決定 >> 決定

>> 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12～14分（2人分は11～13分）
※自動加熱とは棚位置が異なります

53 えびフライと同じ操作で できるメニュー

※液晶表示画面には調理網1枚が表示されますが
このメニューの3～4人分は2枚です。

かきフライ

約247kcal減
約252kcal

材料(4人分) 約499kcal ☆ 塩分1.5g

かき……………400g	衣:こんがりパン粉(上記参照)、
塩、こしょう、酒……………各少々	薄力粉、溶き卵……………各適量

- 1 かきは塩水の中でふり洗いをし、水気をきってから塩、こしょうをして酒をまぶし、衣をつける。調理網2枚の中央寄りに並べる。
※かきの大きさにより仕上がりが異なりますので様子を見ながら加熱してください。

蒸し物・煮物

「蒸し物」のコツとポイント

使いこなしポイント

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

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

便利な使い方ができます。

- 電子レンジではできない食材の加熱や、使えない容器も使えます。

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

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

- 加熱時間が同じなら、異なる食品(野菜と卵、スパゲティとソースなど)も同時に加熱できます。

(例) ミモザサラダ(51ページ)、マカロニサラダ(52ページ)、スパゲティ&市販ソース(78ページ)



ミモザサラダ



マカロニサラダ



スパゲティ&市販ソース

※写真の容器のサイズは、
金属製のザル
(約18×18×高さ4.5cm)、
金属製バット
(約19×13×高さ3cm)、
パスタゆで容器
(約27×9×高さ6cm)

おさえておきたいコツとポイント

加熱途中は、できるだけドアを開けないでください。蒸気が逃げて上手に仕上がりにません。

肉・魚介のソフト蒸しについて

72 鶏のやわらかハム(60ページ)

73 鶏と野菜の蒸し物(60ページ)

74 鶏のしょうが蒸し(61ページ)

- 70～90℃の食材に適した温度を維持しながら加熱し、食材の過加熱を防いでソフトに仕上げます。このクックブック記載の分量や切り方などを変更すると、うまく仕上がらない場合があります。そのため、記載内容通りに調理してください。また食材は、新鮮なものをご使用ください。

- 加熱が足りない場合は、**延長** または **手動で** するときはを参考に様子を見ながら加熱を追加してください。

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

「煮物」のコツとポイント

使いこなしポイント

煮物は過熱水蒸気で加熱します

- ① 過熱水蒸気(約100℃以上)の加熱です。耐熱容器とフタ(アルミホイルなど)をお使いください。(取扱説明編 22～23 ページ「煮こみ」参照)

※右の写真のように金属製ボールなども使えて便利です。

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

※アルミホイルでフタをする場合は、ボールのふちに巻きこむようにしっかりとかぶせます。

【ご注意】 加熱後のフタ(アルミホイルなど)は、やけどに気をつけて、はずしてください。

- ② 落としフタには火の通りやすいクッキングシートが適しています。ない場合は、耐熱性の皿でも代用できますが、クッキングシートに比べて火が通りにくいので、加熱後、加熱が足りない場合は様子を見ながら延長してください。



クッキングシートで
落としフタをする

汁が多いものは、ふきこぼれにくい深めの耐熱容器をお使いください。

ビタミン保存

57

蒸しいも・かぼちゃは、

取扱説明編46～47ページをご覧ください。

蒸し	アミ1枚 上段・角皿	目安時間 約22分	水タンクの水位 2に合わせる
----	---------------	--------------	-------------------

ビタミン保存

56

蒸し根菜は、

取扱説明編46～47ページをご覧ください。

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

ビタミン保存

55

蒸し青野菜は、

取扱説明編46～47ページをご覧ください。

蒸し	アミ1枚 上段・角皿	目安時間 約8分	水タンクの水位 2に合わせる
----	---------------	-------------	-------------------

57 蒸しいも・かぼちゃと同じ操作でできるメニュー

56 蒸し根菜と同じ操作でできるメニュー

※このメニューではアミを2枚使います。

55 蒸し青野菜と同じ操作でできるメニュー

※このメニューではアミを2枚使います。



じゃがいもの薬味あえ

材料(4人分) 約69kcal 塩分0.7g

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

*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 じゃがいもは皮をむき、それぞれ4等分に切る。
- 3 2を調理網に並べる。
お料理選択 >> 検索 >> メニュー番号
>> 57 >> 決定 >> 決定 >> スタート
[手動ですときは:蒸し物で約22分]
- 4 加熱後、ボールに入れて軽くつぶす。混ぜ合わせたAを回しかけ、Bを加えて混ぜ、青ねぎを散らす。



根菜のサラダ

材料(4人分) 約122kcal 塩分0.5g

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

*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 Aの野菜を5mm幅の薄切りにする。
- 3 2、ラディッシュを調理網に並べる。
※調理網から落ちそうな野菜は、金属製のザルに入れて調理網にのせます。
お料理選択 >> 検索 >> メニュー番号
>> 56 >> 決定 >> 決定 >> スタート
[手動ですときは:蒸し物で約16分]
- 4 加熱後、好みのドレッシングをかける。



ほうれん草のベーコンあえ

材料(4人分) 約70kcal 塩分0.8g

ほうれん草(太い根には十字の切りこみを入れる)……………200g
ベーコン……………3枚
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。
- 2 調理網にほうれん草を並べ、その上にベーコンをのせる。
お料理選択 >> 検索 >> メニュー番号
>> 55 >> 決定 >> 決定 >> スタート
[手動ですときは:蒸し物で約8分]
- 3 加熱後、ほうれん草はすぐに水に取ってアク抜きをし、水気を絞ってざく切りにする。ベーコンは細切りにする。
- 4 3に塩、こしょうをしてあえる。



59 ビタミン保存 ブロッコリー&アスパラのサラダ

蒸し
上段・角皿
アミ2枚
目安時間
約8分
水タンクの水位
2に
合わせる

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。

ご注意 ゆで卵の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 ブロッコリーは、小房に分け、アスパラガスは固い部分を落とす。材料を調理網に並べる。

お料理選択 >> 検索 >> メニュー番号
>> 59 >> 決定 >> 決定 >> スタート

[手動ですときは: 蒸し物で約8分]

- 4 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。

58 ビタミン保存 ふかしいも

蒸し
上段・角皿
アミ1枚
目安時間
約30分
水タンクの水位
2に
合わせる

材料(4人分) 約297kcal 塩分0.0g

さつまいも(直径5cm以下のもの)
……………4本(1本250g)

*1~4本まで自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 洗ったさつまいもを調理網に並べる。

お料理選択 >> 検索 >> メニュー番号
>> 58 >> 決定 >> 決定 >> スタート

[手動ですときは: 蒸し物で約30分]

59 ブロッコリー&アスパラのサラダと 同じ操作でできるメニュー

ミモザサラダ

材料(4人分) 約57kcal 塩分0.1g

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

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 金属製のザルに野菜を入れて(にんじんも薄く切れば同時に加熱できます)、調理網に置き、卵もせる。
- 2 加熱後、野菜が入った金属製のザルだけ取り出し、**延長**を押して3~5分、卵の加熱を続ける。



- 3 加熱後、卵は必ず流水につけて充分冷めてから殻をむき、白身と黄身に分けて刻む。





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

61 ビタミン保存 ビタミンサラダ

美容サポート
美肌
若々しさ

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

材料(4人分) 約134kcal 塩分0.8g
かぼちゃ(5mm角の拍子木切り) ……200g
にんじん(5mm角の拍子木切り) ……1/2本(100g)
玉ねぎ(薄切り) ……1/2個(100g)
赤パプリカ(細切り) ……100g
黄パプリカ(細切り) ……100g
冷凍枝豆 ……100g
プチトマト(ヘタを取る) ……12個
A オリーブオイル ……大さじ1
レモン汁 ……大さじ1
砂糖 ……小さじ2
塩 ……小さじ1/2
こしょう ……適量

*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 かぼちゃ、にんじん、玉ねぎ、パプリカを金属製のザル2個に分け入れる。
- 3 角皿に冷凍枝豆をのせ、調理網をのせる。2とプチトマトをのせる。



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

お料理選択 >> 検索 >> メニュー番号
>> 61 >> 決定 >> 決定 >> スタート

【手動ですときは：蒸し物で約16分】

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

60 ポテトサラダと 同じ操作でできるメニュー



マカロニサラダ

材料(4人分) 約214kcal 塩分0.3g

A マカロニ(8分ゆでタイプ) ……70g
水 ……300mL
塩 ……少々
ささ身(筋を取る) ……2本
塩、こしょう ……各少々
B 玉ねぎ(薄切り) ……1/2個(100g)
にんじん(半月切り) ……50g
卵(冷蔵のもの) ……M2個
C マヨネーズ ……大さじ3
塩、こしょう ……各少々
好みの野菜(きゅうり、ラディッシュなど) ……適量

- 1 金属製バットにAを入れる。
※角皿を取り出す際、金属製バットがすべりやすいので注意してください。
- 2 ささ身に塩、こしょうをする。
金属製のザルにささ身とBを入れる。
- 3 1、2と卵を調理網にのせる。
- 4 加熱後、卵は必ず流水につけて充分冷めてから殻をむき、好みの大きさに切る。金属製のザルの材料を取り出し、ささ身は適当な大きさにさく。
- 5 ザルでマカロニの水気をきり、野菜とささ身に加えてCであえる。



60 ビタミン保存 ポテトサラダ

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

材料(4人分) 約250kcal 塩分0.4g
鶏むね肉(皮なし) ……150g
塩、こしょう ……各少々
白ワイン ……小さじ2
じゃがいも(1cm厚さのいちよう切り) ……2個(300g)
A にんじん(5mm厚さのいちよう切り) ……80g
卵(冷蔵のもの) ……M2個
B マヨネーズ ……大さじ5
わさび ……少々
塩、こしょう ……各少々
好みの野菜(プチトマトなど) ……適量

*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 鶏むね肉は、半分に切って塩、こしょうをしてから白ワインをふり、2~3分おいておく。
- 3 金属製のザルにAを入れる。
- 4 調理網に3をのせ、空いたスペースに鶏肉と卵ものをのせる。



お料理選択 >>

検索 >> メニュー番号 >> 60 >>

決定 >> 決定 >> 分量選択 >> スタート

【手動ですときは：蒸し物で約20分(2人分は約16分)】

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

【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。



63 せいろ蒸し と 同じ操作でできるメニュー



せいろ蒸し(海の幸)

材料(2人分) 約 195kcal 塩分0.7g
えび 8尾(160g)
キャベツ(3~4cm角に切る) 200g
生ざけ(ひと口大に切る) 100g
ほたて貝(殻付き) 2個
アスパラガス(半分に切る) 4本
パプリカ(6等分に切る) 1/2個
しめじ(小房に分ける) 1パック
竹串 4本

*4人分も自動でできます。
4人分のときは、キャベツの分量のみ倍量にせず(200gのまま)、スタート後30秒以内に**しっかり**を押す。

- 1 えびは殻と背ワタを取り、竹串に2尾ずつ刺す。
- 2 せいろ(直径24cm 高さ8cm)の底にキャベツを広げ、その上に他の材料を並べる。
※加熱するときは、せいろのフタは使いません。
※ポン酢や好みのおたれでお召し上がりください。

63 せいろ蒸し (たっぷり野菜のせいろ豚しゃぶ)

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

材料(2人分) 約 423kcal 塩分 1.6g
豚バラ薄切り肉(半分に切る) 160g
もやし 1/2袋(100g)
ブロッコリー(小房に分ける) 1/2個(125g)
えのきだけ(汚れた部分を切り落とす) 1パック(100g)
生しいたけ(石づきを取る) 2枚
にんじん(3mm厚さの薄切り) 30g
白ねぎ(みじん切り) 30g
酢 大さじ2
A ごま油 大さじ1
砂糖 小さじ2
塩 小さじ1/2

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

- 1 水タンクに水を入れる。
- 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、他の野菜を残し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 2を調理網にのせる。

お料理選択 >> 検索 >> メニュー番号
>> 63 >> 決定 >> 決定
>> 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。

62 もやしと豚の蒸し物 11 ページ▶

手作り豆腐

蒸し	上段 角皿	水タンクの水位 2 に 合わせる
----	----------	-------------------------------

材料(4人分) 約 58kcal 塩分0.0g
(にがりとは計算外)

豆乳(成分無調整の「豆腐が作れる」と記載されているもの) 500mL
にがり(にがりの種類によって、豆乳に対する使用量が異なります。にがりに表示されている豆乳に対する使用量で、豆乳500mLに見合う分量を使います。)

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

手動加熱 >> 蒸し物 >> 約25分

>> スタート

- 5 加熱後、庫内で約5分蒸らす。

手作り豆腐のポイント

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

64 赤飯と同じ操作でできるメニュー



山菜おこわ

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

もち米……………2カップ(340g)
水……………280mL
山菜の水煮……………(正味)60g

A 薄口しょうゆ……………大さじ1/2
塩……………少々

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



里いもおこわ

材料(米2カップ分) 約387kcal (1/4量) 塩分1.5g
1カップ=200mL

もち米……………2カップ(340g)
だし汁……………280mL
里いも……………150g

A ベーコン(1cm幅に切る)……………3枚
しょうが(みじん切り)……………ひとかけ
しょうゆ……………大さじ1
塩……………少々

- 1 洗ったもち米とだし汁を金属製バット(赤飯参照)に入れ、約1時間つけておく。
- 2 里いもは皮をむいて1cm幅のいちょう切りにし、塩(分量外)でもんでぬめりを取り、水洗いする。1にAを加えて混ぜ、里いもをのせる。



64 赤飯

蒸し
アミ2枚
目安時間
約23分
上段・角皿

水タンクの水位
2に
合わせる

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

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

*もち米1〜3カップ分まで自動でできます。

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

- 3 2を調理網にのせる。

お料理
選択 >> 検索 >> メニュー
番号

>> 64 >> 決定 >> 決定 >> 分量選択 >> スタート

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

※角皿を取り出す際、金属製バットがすべりやすいので注意してください。

- 4 加熱後、軽く全体を混ぜ、乾いたふきんをかけて約10分蒸らす。

赤飯・おこわのポイント

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

65 シュウマイ(手作り) と 同じ操作でできるメニュー



ショウロンボウ

小籠包

材料(4人分・16個) 約257kcal 塩分0.7g

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

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

1 Aを耐熱容器に入れ、ラップをせずに庫内中央に置く。(角皿は入れません)

レンジ >> 600W | 約1分30秒 >> スタート

2 加熱後、ゼラチンを加えてよく混ぜて溶かし、冷蔵庫で冷やし固める。

3 ボールにBを入れて混ぜ、生地がひとまとめになればサラダ油を加えて約5分、耳たぶぐらいの柔らかさになるまでこねる。こねあがれば、乾燥しないようにふんわりとラップで包み、30分おく。

4 ボールにひき肉と塩を入れて粘りが出るまでよく練り、Cを加えてよく混ぜ合わせる。

5 冷やし固めた2をフォークなどで細かく刻み、4と混ぜる。
※2が溶けないように注意する。

6 軽く粉をふった台の上に、3をスケッパーか包丁で16等分し、めん棒で直径9cmくらいの円形にのばす。そのとき、外周は薄めにし、中央をやや厚めにのばすと包みやすくなる。

7 手のひらに生地をのせ、生地のまん中に具を置く。親指と人差し指で生地をつまみ、親指を動かさずに手の中の生地を回して、人差し指で横の生地をひっぱるようにつまんでひだをつけながら包む。最後は上部をしっかりと閉じ合わせ、閉じ目を上にして並べる。



65

シュウマイ(手作り)

蒸し

アミ2枚

目安時間

水タンクの水位

上段・角皿

約13分

2に合わせる

材料(4人分・20個) 約253kcal 塩分1.2g

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

1 水タンクに水を入れる。

2 ボールに豚ひき肉と塩を入れてしっかり練り、Aを加えてよく混ぜ合わせる。

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

お料理選択 >> 検索 >> メニュー番号 >> 65 >> 決定 >> 決定

>> スタート

【手動でするとき: 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。
- シュウマイや小籠包は、包み終わった生地が乾燥しないよう、加熱直前までラップをかけておくとういでしょう。



66

中華まん (手作り)

材料(8個分) 約204kcal (1個) 塩分1.0g

皮生地

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

具

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

クッキングシート



目安時間
約18分

水タンクの水位
2に
合わせる

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

- 5 4を下段に入れる。

手動加熱 >> 発酵

>> 40℃ 40~50分 >> スタート

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

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

- 10 手のひらに生地をのせ、生地の中央に具を置く。生地が軽く具を包むように手を半握りにしてから生地のふちをつまみ、横のふちを順送りにつまんで生地を手の中で送るようにして、閉じ合わせる。

調理網にクッキングシートを2枚重ねて敷き、閉じ目を上にして並べる。

<ポイント>

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

- 11 水タンクに水を追加する。(水位を2に合わせる)

お料理選択 >> 検索 >> メニュー番号

>> 66 >> 決定 >> 決定 >> スタート

[手動ですときは:蒸し物で約18分]

<アドバイス>

蒸しパンミックスなどで作る手軽な「141 中華まん(ミックス粉)」(119ページ)もあります。

65 シュウマイ(手作り)と同じ操作でできるメニュー



肉団子のもち米蒸し

材料(4人分・20個) 約253kcal 塩分0.9g

豚ひき肉……………200g

塩……………小さじ1/4

青ねぎ(小口切り)……………2本

しょうが(みじん切り)……………ひとかけ

しょうゆ……………小さじ2

A 酒、水……………各大さじ2

ごま油……………大さじ1

片栗粉……………大さじ2

鶏がらスープの素……………少々

もち米(洗って一晩、水に漬けたのち、ザルに

あげておく)……………150g

クッキングシート

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



しいたけシュウマイ

材料(4人分・16個) 約141kcal 塩分1.5g

生しいたけ……………16枚

塩……………少々

具 冷凍シーフードミックス……………200g

鶏ひき肉……………100g

たけのこの水煮(みじん切り)……………80g

塩……………小さじ2/3

砂糖……………大さじ1 1/2

片栗粉、ごま油……………各大さじ1

こしょう……………少々

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



うなぎの大皿蒸し



材料(4人分) 約175kcal 塩分1.6g

卵液

卵	M4個
だし汁	1カップ
酒	大さじ1
薄口しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1/2
うなぎのかば焼き	100g
ゆり根(1片ずつはがす)	1個
みつ葉	適量

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 卵をよく溶きほぐし、Aを加えて混ぜる。うなぎのかば焼きは飾り用を少し残し、残りは水でたれを少し流し落としてからひと口大に切る。
- 3 4人分が入る底の平らな耐熱性の皿にかば焼きとゆり根を入れ、卵液を流しこむ。
- 4 角皿に3をのせる。

手動加熱

>> ソフト蒸し

>> 90℃

| 約35分

>> スタート
- 5 加熱後、庫内で約5分蒸らす。飾り用のうなぎをのせてみつ葉を散らす。

68 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)
塩	小さじ1/2
酒	大さじ3
しょうが(せん切り)	10g
にんじん(せん切り)	15g
生しいたけ(薄いそぎ切り)	1枚
絹さや(筋を取る)	3枚
塩	適量
片栗粉(同量の水で溶く)	小さじ1
青ねぎ(斜め切り)	1本

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

お料理選択

>> 検索

>> メニュー番号

>> 68

>> 決定

>> 決定

>> スタート

途中、メロディ音または報知音が鳴れば取り出して絹さやをのせ、再び上段に入れ、スタートを押す。

※加熱途中に取り出す場合は、**とりけし**は押さずに、ドアを開けて取り出してください。

手動でするときは：蒸し物で約20分。
絹さやを加えて**延長**で約5分

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

67 あさりの酒蒸し



材料(4人分) 約26kcal 塩分0.9g

あさり	400g
酒	50mL

(酒のかわりに白ワインでもよいでしょう)

*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 あさは塩水にしばらくつけて砂を出す。
- 3 底の平らな浅い耐熱容器にあさを重ねないように入れ、酒をふる。
- 4 角皿に3をのせる。

お料理選択

>> 検索

>> メニュー番号

>> 67

>> 決定

>> 決定

>> 分量選択

>> スタート

手動でするときは：蒸し物で約9分(2人分は約8分)

70 茶わん蒸し

10 ページを
ご覧ください。



蒸し



目安時間
約30分
(蒸らし
5分含む)

水タンクの水位
2に
合わせる



70 茶わん蒸しと 同じ操作でできるメニュー



茶わん蒸し（洋風）

材料(4人分) 約142kcal 塩分1.4g

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

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 卵をよく溶きほぐし、Aを加えて混ぜ、こす。
- 3 耐熱容器(直径約10cmのスープカップ)に鶏肉、マッシュルーム、ベーコンを等分に入れる。卵液を等分に注ぎ、アルミホイルでフタをする。
※蒸し茶わんを使う場合は、フタは共ブタを用いてください。アルミホイルのフタをすると固まりにくいことがあります。

- 4 角皿に3を並べる。

お料理選択 >> 検索 >> メニュー番号 >> 70 >> 決定 >> 決定

>> スタート

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

- 5 加熱後、チャービルを飾る。

69 ゆで卵

蒸し アミ1枚
上段・角皿

目安時間
約12分

水タンクの水位
2に
合わせる

材料 約83kcal (1個) 塩分0.2g

卵(冷蔵のもの)M4個

*2〜8個まで自動でできます。

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

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 卵を調理網に並べる。

お料理選択 >> 検索 >> メニュー番号 >> 69 >> 決定 >> 決定

>> スタート

手動でするときは:蒸し物で約12分

- 3 加熱後、必ず流水につけて充分冷めてから殻をむく。
※充分に中まで冷まさないで卵が破裂する場合があります。

ゆで卵&冷凍ごはん& レトルトカレーが同時にできます

お料理選択 >> 検索

蒸し アミ2枚
上段・角皿

目安時間
約16分

>> メニュー番号 >> 9 缶詰・レトルト で加熱します。

スタート後30秒以内に **しっかり**を押す。

※常温のごはんのときはしっかりは押しません。(蒸しの目安時間は12分)

加熱後、卵は必ず流水につけて充分冷めてから殻をむく。

手動でするときは:蒸し物で約16分



冷凍ごはん(150〜200g)

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

※液晶表示画面には調理網1枚が表示されますが、このメニューは2枚です。

ゆで卵のポイント

- 冷蔵保存の卵を使います。
- 卵の保存状態や大きさなどによって仕上がりが変わることがあります。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。



70 茶わん蒸しと 同じ操作でできるメニュー



乳製品のビタミン B₂ が皮膚や粘膜を保護して、
体力の回復にも有効です

美容サポート

茶わん蒸し（チーズ風味）

若々しさ

材料（4人分） 約203kcal 塩分1.2g

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

*1～4人分まで自動でできます。

*チーズはピザ用チーズでもよいでしょう。

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 卵にコンソメを加えてよく溶きほぐし、牛乳を加えて混ぜ合わせ、こす。
※卵の溶き方が足りないとうまく固まらないことがあります。はしをボールの底から離さないで混ぜると泡が立ちません。
- 3 赤パプリカ、ハムは1cm角、しめじは1cm幅に切る。ブロッコリーは小さめの小房に分ける。
- 4 耐熱容器（直径約10cmのスープカップ）4個に3、適当な大きさにちぎったスライスチーズを等分に入れ、2を等分に注ぎ、アルミホイルでフタをする。
※蒸し茶わんを使う場合は、フタは共ブタを用いてください。アルミホイルのフタをすると固まりにくいことがあります。

- 5 角皿に4を並べる。

お料理選択 >> 検索 >> メニュー番号 >> 70 >> 決定 >> 決定 >> スタート

手動でするとき：ソフト蒸し90℃で約25分。
加熱後、庫内で約5分蒸らす。

71 温泉卵

蒸し

アミ1枚

目安時間

約25分

水タンクの水位

2に合わせる

材料（4人分） 約83kcal 塩分0.2g

卵（冷蔵のもの） M4個

*2～8個まで自動でできます。

ご注意 温泉卵の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

- 1 水タンクに水を入れる。

- 2 卵を調理網に並べる。

お料理選択 >> 検索 >> メニュー番号 >> 71 >> 決定 >> 決定 >> スタート



〔手動でするとき：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。



73

鶏と野菜の蒸し物

蒸し 上段 目安時間 水タンクの水位

角皿 約33分 2に合わせる

材料(4人分) 約164kcal 塩分1.1g

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

*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 鶏肉は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るように並べ、Aをかける。
- 4 角皿に3をのせる。

お料理選択 >> 検索 >> メニュー番号 >> 73 >> 決定 >> 決定

>> 分量選択 >> スタート

手動でするときは：ソフト蒸し85℃で約33分(2人分は約30分)

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

鶏むね肉をおいしくヘルシーに！

ソフト蒸しなら、72 鶏のやわらかハム(右記)をはじめ、鶏むね肉がしっかりと柔らかく仕上がります。また、疲労回復によいとされる「イミダゾールジペプチド」も保持されます。

72

鶏のやわらかハム

蒸し アミ1枚 目安時間 水タンクの水位

上段・角皿 約33分 2に合わせる

材料(4人分) 約90kcal 塩分1.6g

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

*鶏むね肉1〜2枚まで自動でできます。

2枚を加熱するときは、スタート後30秒以内に「しっかり」を押します。

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 鶏肉は皮を取り、ビニール袋にAとともに入れて、調味料をよくもみこみ、袋の口を結んで、冷蔵庫で一晩漬けこむ。
※急ぐ場合は、Aの塩を小さじ2にし、約1時間漬けこんでも、同じように加熱できます。
- 3 鶏肉を調理網にのせる。

お料理選択 >> 検索 >> メニュー番号 >> 72 >> 決定 >> 決定

>> スタート

手動でするときは：ソフト蒸し80℃で約33分

- 4 加熱後、粗熱が取れれば冷蔵庫に入れて冷やす。
- 5 鶏肉を薄切りにして、好みのドレッシングをかける

鶏のやわらかハムのポイント

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

おすすめ手作りドレッシング！

にんじンドレッシング

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



75 シーフードサラダ と 同じ操作でできるメニュー

疲労回復によいと言われている、いかを使ったおいしいアレンジメニューです



美容サポート
+ 若々しさ +

いかの 塩こうじ蒸し

材料(4人分) 約52kcal 塩分0.4g
 するめいか……………1杯(250g)
 塩こうじ……………大さじ1~2
 しめじ……………1パック(100g)
 青ねぎ(小口切り)……………適量

*2人分も自動でできます。
 *塩こうじは種類によって異なりますので量は好みで調整してください。

1 いかは内臓を抜いて水洗いする。足は1本ずつ切り分け、胴体は7~8mm幅の輪切りにし、塩こうじとともに、底の平らな浅い耐熱容器に広げて入れる。

2 加熱後、取り出す。

3 別の耐熱容器に小房に分けたしめじを入れてラップをし、庫内中央に置く。(角皿は入れません。)

レンジ >> 600W | 約1分30秒

>> スタート

加熱後、2に加えて混ぜ、青ねぎを散らす。

いかは生理不順の改善や体力回復のお手伝いをします

美容サポート

75 シーフードサラダ

蒸し 上段 目安時間 水タンクの水位
 角皿 約12分 2に合わせる

材料(4人分) 約110kcal 塩分1.3g
 するめいか……………1杯(250g)
 ゆでだこ……………100g
 酒……………大さじ1
 トマト(くし切り)……………大1個(200g)
 きゅうり(乱切り)……………1本
 玉ねぎ(薄切り)……………1/4個(50g)
 オリーブ……………12粒
 白ワイン、酢……………各大さじ2
 粒マスタード……………小さじ1
 レモン汁……………小さじ1/2
 塩……………小さじ1/3
 こしょう……………少々
 赤とうがらし(種を取り、輪切り)……………1本
 にんにく(薄切り)……………ひとかけ
 ベビーリーフ、レモン(薄切り)……………各適量

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。

2 いかは内臓を抜いて水洗いする。足は1本ずつ切り分け、胴体は7~8mm幅の輪切りにする。たこは、ひと口大に切る。

3 底の平らな浅い耐熱容器に2を入れ、酒をふり入れる。

4 角皿に3をのせる。

お料理選択 >> 検索 >> メニュー番号

>> 75 >> 決定 >> 決定

>> 分量選択 >> スタート

手動ですときは：ソフト蒸し75℃で約12分(2人分は約11分)

5 加熱後、汁気をきり、Aを加えてあえる。

74 鶏のしょうが蒸し

蒸し 上段 目安時間 水タンクの水位
 角皿 約28分 2に合わせる

材料(4人分) 約269kcal 塩分1.4g
 鶏もも肉……………2枚(500g)
 白ねぎの青い部分……………2本(10cm)
 しょうが……………ひとかけ
 しょうゆ……………大さじ2
 A 砂糖……………大さじ1
 酒……………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。

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 底の平らな耐熱容器に鶏肉を皮を上にして入れ、白ねぎ、たたいたしょうがをのせ、合わせたAを全体にかける。

4 角皿に3をのせる。

お料理選択 >> 検索 >> メニュー番号

>> 74 >> 決定 >> 決定

>> 分量選択 >> スタート

手動ですときは：ソフト蒸し85℃で約28分(2人分は約25分)

5 加熱後、鶏肉を一度蒸し汁にからめ、そのまま粗熱が取れるまでおき、味をなじませる。

※写真は冷めた蒸し汁を一度加熱し、水溶き片栗粉を加えて、とろみをつけたものをかけています。

76 さんまの骨までやわらか煮 と 同じ操作でできるメニュー



さんまの骨まで やわらか煮 (トマト風味)

材料(4人分) 約401kcal 塩分1.1g

さんま……………4尾(1尾150g)
玉ねぎ(薄切り)……………1/2個(100g)
にんじん(4cm長さに切り縦に6等分に切る)
……………1/2本(100g)
にんにく(薄切り)……………1/2かけ
トマトジュース……………1缶(190g)
A 水……………100mL
白ワイン……………50mL
砂糖、オリーブオイル……………各大さじ1
固形ブイヨン(砕く)……………1個
塩、こしょう……………各少々
クッキングシート

- 1 さんまは頭、尾、内臓を除いて4cmぐ
らいの筒切りにする。
- 2 金属製バットにAを入れて混ぜ合わ
せ、1を入れる。
- 3 具が調味料の表面から出ないよう
に、バットの大きさに切ったクッキ
ングシートを落としブタにする。

手羽先のやわらか煮

材料(4人分) 約243kcal 塩分6.7g

手羽先……………8本
A 酒……………100mL
砂糖、しょうゆ……………各大さじ2~3
水……………150mL
しょうが(細切り)……………適量
クッキングシート



いわしの骨まで やわらか煮

材料(4人分) 約185kcal 塩分1.2g

いわし……………12尾(1尾40g)
A 水……………200mL
砂糖……………大さじ2
酒……………大さじ2
みりん……………大さじ2
しょうゆ……………大さじ1 1/2
酢……………大さじ2
しょうが(細切り)……………20g
クッキングシート

- 1 いわしは頭と内臓を除いておく。
- 2 金属製バットにAを入れて混ぜ合わ
せ、1を入れる。クッキングシートを
バットの大きさに切って、落としブ
タにする。

- 1 金属製バットに手羽先を入れてAを
加え、クッキングシートをバットの
大きさに切って、落としブタにする。
※2cm厚さに切った大根やごぼうを一緒
に加熱してもよいでしょう。
※手羽中を使ってもよいでしょう。

さんまの骨までやわらか煮のポイント

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

さんまの骨までやわらか煮と同時に
煮豆もできて便利です！

さんまの骨までやわらか煮の角皿を上段に入れ、昆布豆(67ページ)の1~2と
同じようにして準備(だし昆布は初めから加える)した容器を庫内中央(フラット
テーブル)に置きます。76 さんまの骨までやわらか煮と同じ要領で加熱します。
※豆の種類により、仕上がりが異なります。豆が固いときは、水タンクに水を入
れ(水位1以上)、手動加熱の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。



76 さんまの骨まで やわらか煮

煮こみ	下段	目安時間	水タンクの水位
	角皿	約2時間30分	2に合わせる

材料(4人分) 約381kcal 塩分1.3g

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

- 1 水タンクに水を入れる。
- 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、落としブタにする。
- 5 角皿に4をのせる。



お料理
選択 >> 検索 >> メニュー
番号
>> 76 >> 決定 >> 決定 >> スタート

※しょうがの細切りを飾ってもよいで
しょう。

77 肉じゃがと同じ操作でできるメニュー

※スタート後30秒以内に **ひかえめ** を押す。(煮こみの目安時間は45分です)



里いもの煮物

材料(4人分) 約164kcal 塩分2.3g

里いも	800g
だし汁	1 1/2カップ
薄口しょうゆ	大さじ2
砂糖、みりん	各大さじ3
塩	小さじ1/2
クッキングシート	

- 1 里いもは皮をむいて塩(分量外)でぬめりを取り、水で洗って深い耐熱容器に入れる。**A**を加えて、クッキングシートを容器の大きさに切って落とし布タをし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。



かぼちゃの煮物

材料(4人分) 約184kcal 塩分1.2g

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

- 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 深い耐熱容器に**1**と**A**を入れる。クッキングシートを容器の大きさに切って落とし布タにし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。



77 肉じゃが

煮こみ

下段
目安時間
約50分

水タンクの水位
1以上

材料(4人分) 約314kcal 塩分3.3g

じゃがいも(4~8つ切り)	4個(600g)
玉ねぎ(くし切り)	2個(400g)
牛薄切り肉(3~4cm幅に切る)	200g
水	1カップ
しょうゆ	大さじ5
砂糖	大さじ3
酒、みりん	各大さじ2
クッキングシート	

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 深い耐熱容器に牛肉をほぐして入れ、じゃがいも、玉ねぎの順に入れて残りの材料を加える。
- 3 **2**にクッキングシートを容器の大きさに切って落とし布タにし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。
- 4 角皿に**3**をのせる。

お料理選択 >> 検索 >> メニュー番号 >> 77 >> 決定 >> 決定

>> スタート

【手動ですときは:煮こみで約50分】

- 5 加熱後、煮汁から出ている具を煮汁に沈めて味を含ませる。

77 肉じゃがと同じ操作でできるメニュー

※スタート後30秒以内に **ひかえめ** を押す。(煮こみの目安時間は45分です)



白煮

材料(4人分) 約204kcal 塩分2.9g

れんこん	200g
里いも	8個(360g)
くわい	8個(220g)
かつおぶし	1袋(5g)
だし汁	300mL
みりん	100mL
薄口しょうゆ	小さじ2
塩	小さじ1 1/2
クッキングシート	

- れんこんは花形に切って酢水にしばらくつけておく。
- 里いもは、きのこの形にむく。
- くわいは芽をつぶさないように六角にむく。かつおぶしは、市販のだしパックに入れるか、キッチンペーパーで包んでおく。
- 深めの耐熱容器に水気をきった1、2、3、Aを入れ、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。



含め煮

材料(4人分) 約118kcal 塩分2.4g

こんにゃく	1枚(250g)
ごぼう	小1本(130g)
にんじん	小1本(150g)
かつおぶし	1袋(5g)
だし汁	200mL
みりん	100mL
薄口しょうゆ	50mL
クッキングシート	

- こんにゃくは、8mm厚さの短冊切りにし、塩をふってもみ洗いしてから軽くゆでる。縦に3本の切りこみをいれて中央にこんにゃくを通してねじる。(こうするとねじれた形を保ちます。)ごぼうはたわしできれいに洗い、3~4cm長さに切って酢水につけ、アク抜きする。
- にんじんは、ねじり梅の形に切る。かつおぶしは、市販のだしパックに入れるか、キッチンペーパーで包んでおく。
- 深めの耐熱容器に水気をきった1、2、Aを入れ、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。

味つけの違う煮物を2品同時加熱できます！

時間のかかる煮物も、ヘルシオなら

2種類同時に加熱することができます。

「含め煮」と「白煮」を準備し、一方を角皿にのせて**上段**に、もう一方を**庫内中央**(フラットテーブル)に置きます。

加熱は **77 肉じゃが**と同じようにしてスタート後30秒以内に **しっかり** を押します。

[手動するとき: 煮こみで約1時間]



※写真の耐熱容器は金属製ボールを使用しています。ご家庭にある調理器具が使えて便利です。

上段

庫内中央(フラットテーブル)に

アドバイス

加熱時間の似た煮物メニューは、加熱具合の様子を見ながら「白煮」と「含め煮」のように同時に加熱することができて便利です。素材の固さや煮こみ具合の調節は**延長**機能を使うとよいでしょう。

78 ひじきと大豆の煮物 と 同じ操作でできるメニュー



切り干し大根の煮物

材料(4人分) 約150kcal 塩分2.4g
 切り干し大根……………70g
 油揚げ……………2枚
 A { だし汁……………1 1/2カップ
 砂糖、薄口しょうゆ……………各大さじ3
 酒……………大さじ2
 クッキングシート

- 1 切り干し大根は、約20分水につけてもどす。もどいたらすいすいで水気を絞る。油揚げは熱湯で油抜きをし、縦半分に切ってから細切りにする。
- 2 深い耐熱容器に油揚げを下に入れ、上に切り干し大根を入れてAを加える。クッキングシートを容器の大きさに切って落としフタにし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。



ひじきの煮物

材料(4人分) 約109kcal 塩分1.6g
 ひじき(乾燥)……………30g
 油揚げ……………2枚
 にんじん……………40g
 A { だし汁……………80mL
 しょうゆ、みりん……………各大さじ2
 砂糖……………大さじ1
 クッキングシート

- 1 ひじきは、約15分水につけてもどす。もどいたら、2～3回水をかえてすいすいで水気を絞る。油揚げは熱湯で油抜きをし、縦半分に切ってから細切りにする。にんじんも細切りにする。
- 2 深い耐熱容器に1とAを入れる。クッキングシートを容器の大きさに切って落としフタにし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。



さばのみそ煮

材料(4人分) 約309kcal 塩分3.1g
 さば……………4切れ(1切れ100g)
 八丁みそ……………100g
 熱湯……………100mL
 A { 砂糖……………大さじ2 1/2
 みりん……………大さじ3
 酒……………大さじ2
 しょうが(せん切り)……………適量
 クッキングシート

- 1 深い耐熱容器にさばを重ならないように並べて、熱湯で溶いた八丁みそ、混ぜ合わせたAを加える。クッキングシートを容器の大きさに切って落としフタにし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。



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

78 ひじきと大豆の煮物

美容サポート
+おなかすっきり+

煮こみ	下段	目安時間	水タンクの水位
	角皿	約40分	1以上

材料(4人分) 約203kcal 塩分1.8g
 ひじき(乾燥)……………10g
 大豆(水煮)……………160g
 鶏もも肉(1～2cm角の小切り)……………200g
 にんじん(細切り)……………1/2本(100g)
 しめじ(半分切る)……………1パック(100g)
 しらたき(3cm長さに切る)……………60g
 だし汁……………1/4カップ
 しょうゆ、みりん……………各大さじ2
 砂糖……………小さじ1/2
 塩……………少々
 クッキングシート

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 ひじきは、約15分水につけてもどす。もどいたら、2～3回水をかえてすいすいで水気を絞る。
- 3 深い耐熱容器に2と残りの全材料を入れる。クッキングシートを容器の大きさに切って落としフタにし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。
- 4 角皿に3のをせる。

お料理選択 >> 検索 >> メニュー番号
 >> 78 >> 決定 >> 決定 >> スタート

〔手動でするときには:煮こみで約40分〕

- 5 加熱後、混ぜる。

79 手羽先のコラーゲンスープと 同じ操作でできるメニュー



豚の角煮

材料(4人分) 約835kcal 塩分3.5g

豚バラ肉(かたまり) …… 800g(油抜き前)
酒 …… 1/2カップ
砂糖、しょうゆ …… 各大さじ5
A にんにく、しょうが(薄切り) …各ひとかけ
八角 …… 1個
水 …… 1 1/2カップ
クッキングシート

1 肉の油抜き(30ページ)の1~4と同じようにして豚肉の油抜きをする。

2 深い耐熱容器に油抜きした肉を入れる。Aを加えてクッキングシートを容器の大きさに切って落とし布たにし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。

<ポイント>

加熱後、煮汁の油浮きが気になるときは、キッチンペーパーを煮汁の表面に当てて油を吸い取るとよいでしょう。

コラーゲンは皮膚のたるみの改善だけでなく爪や髪を丈夫にする働きがあります

79

美容サポート

美肌

手羽先の コラーゲンスープ

材料(4人分) 約212kcal 塩分0.2g

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

手羽先の油抜きをする

1 水タンクに水を入れる。

2 表を上にして手羽先を調理網2枚に並べ、上段に入れる。

お料理選択 >> 検索 >> メニュー番号

>> 27 肉の油抜き >> 決定 >> 決定

>> スタート >> ひかえめ

スタート後30秒以内に ひかえめ を押す。

※このメニューではアミを2枚使います。

手動するときには:下段に入れ、ウォーターオープン・予熱なし1段の190℃で23~27分
※自動加熱とは棚位置が異なります

お願い

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

3 加熱後、手羽先を湯で洗う。

アドバイス

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



コラーゲンスープを作る

煮こみ 下段 目安時間 約1時間15分 水タンクの水位 2に合わせる

4 水タンクに水を追加する。(水位を2に合わせる)

5 深い耐熱容器に3とAを入れて、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。

6 角皿に5をのせる。

お料理選択 >> 検索 >> メニュー番号

>> 79 >> 決定 >> 決定 >> スタート

手動するときには:煮こみで約1時間15分

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



コラーゲンスープを取った後の手羽先を使って!

手羽先の甘辛焼き

材料(4人分)

鶏手羽先(上記コラーゲンスープを取った後のもの) …… 12本(1本60g)
砂糖 …… 大さじ2
A しょうゆ …… 大さじ2
酒 …… 大さじ2
クッキングシート

焼き上げ 下段 角皿

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

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

手動加熱 >> グリル

>> 予熱なし 20~22分 >> スタート

4 漬けこんだたれを煮つめて、加熱後の手羽先にかける。

※お好みで、七味とうがらしやごま、青のりをふってもよいでしょう。

81 黒豆と同じ操作 でできるメニュー



昆布豆

材料(4人分) 約388kcal 塩分2.9g
1カップ=200mL

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

1 深い耐熱容器に大豆と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 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。

加熱の途中、メロディ音または報知音が鳴れば(残り時間が1時間のとき)取り出して適当な大きさに切った昆布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。



81 黒豆

煮こみ	下段	目安時間	水タンクの水位
角皿		約3時間	2に合わせる

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
砂糖	90g
A 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。

3 1にクッキングシートを容器の大きさに切って落としフタにし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。

4 角皿に3をのせる。

お料理選択 >> 検索 >> メニュー番号

>> 81 >> 決定 >> 決定 >> スタート

途中、メロディ音または報知音が鳴れば(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。



大豆は疲労回復や更年期の不調に有効なイソフラボンが豊富です

美容サポート

+ 美肌 +

+ 若々しさ +

+ おなかすっきり +

80 ポークビーンズ

煮こみ	下段	目安時間	水タンクの水位
角皿		約60分	1以上

材料(4人分) 約213kcal 塩分2.3g

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

1 水タンクに水を入れる。

2 深い耐熱容器にバセリ以外の全材料を入れて混ぜる。

3 2にクッキングシートを容器の大きさに切って落としフタにし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。

4 角皿に3をのせる。

お料理選択 >> 検索 >> メニュー番号

>> 80 >> 決定 >> 決定 >> スタート

[手動でするとき: 煮こみで約1時間]

5 加熱後、刻んだバセリを散らす。



83 土鍋ごはん



材料 約151kcal (1カップの $\frac{1}{4}$ 量) 塩分0.0g
1カップ=200mL

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

1 米は洗い、ザルに上げて水気をよくきってから土鍋に入れ、分量の水を加えて30分～1時間つけておく。

2 水タンクに水を入れる。

3 1にフタをして、角皿にのせる。

お料理選択 >> 検索 >> メニュー番号

>> 83 >> 決定 >> 決定 >> 分量選択 >> スタート

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

4 加熱後、全体を混ぜる。

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

土鍋ごはんのポイント

- 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。

82 ごはん



材料 約151kcal (1カップの $\frac{1}{4}$ 量) 塩分0.0g
1カップ=200mL

米の量	水の量
1カップ(170g)	約220mL
2カップ(340g)	約450mL

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

2 水タンクに水を入れる。

3 1にアルミホイルをしっかりとかぶせ、角皿にのせる。

お料理選択 >> 検索 >> メニュー番号

>> 82 >> 決定 >> 決定 >> 分量選択 >> スタート

手動でするときは：煮こみで、1カップは約30分、2カップは約35分

4 加熱後、全体を混ぜる。

レンジ加熱でもごはんが炊けます

1カップ=200mL

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

1 米は洗い、ザルに上げて水気をよくきってから耐熱容器に入れ、分量の水を加えて約1時間つけておく。
※ふきこぼれないように、分量の米と水を入れた2倍以上の深さが必要です。

2 1にラップをして端を少し折り返してすき間を開け、(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(上表参照) >> 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(上表参照) >> 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。



パエリア



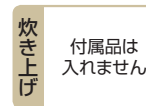
材料(4人分) 約511kcal 塩分2.3g
 米……………1 1/2カップ(260g)
 サフラン……………小さじ1/2
 いか……………100g
 えび……………120g
 ベーコン(1cm幅に切る)……………3枚
 玉ねぎ(みじん切り)……………1/2個(100g)
 にんにく(みじん切り)……………ひとかけ
 ピーマン(小切り)……………100g

1カップ=200mL
 オリーブオイル……………大さじ2
 鶏もも肉(ひと口大に切る)……………200g
 あさり(塩水につけて砂ぬきをする)……………200g
 水……………約1カップ
 白ワイン……………50mL
 塩……………小さじ1
 クッキングシート

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 米は洗って適量の水に約10分間つけておく。サフランは小さじ1の水につけておく。
- 3 いかは輪切りに、えびは殻のまま背に切りこみを入れ、背ワタを取る。
- 4 熱したフライパンにオリーブオイル大さじ1を入れ、えび、いか、あさり、ピーマンを加えてフタをし、あさりの口が開くまで炒める。フライパンから取り出し、具と煮汁に分けておく。
- 5 熱したフライパンにオリーブオイル大さじ1を入れ、にんにく、鶏肉、ベーコンを入れて、鶏肉の色が変わるまで炒める。玉ねぎ、水気をきった米を加えて玉ねぎと米が透き通るまでさらに炒める。
- 6 5に、4の煮汁と水を足して1カップにしたもの、白ワイン、サフラン(汁ごと)、塩を加え、弱火で水気がほとんどなくなるまで炒める。

- 7 角皿にクッキングシートを敷き、6を入れて角皿のふちから1cmあけるようにして広げ、アルミホイルで表面全体をしっかりとおおう。
 ※空気の抜け道があると、乾燥しますので、きっちりおおいます。
 ※4の具は加熱後に加えます。
- 手動加熱 >> ウォーターオープン
- >> 予熱なし | 1段
- >> 250℃ | 約25分 >> スタート
- 8 加熱後、あたためた4の具を加えて全体をよく混ぜ合わせる。

おかゆ



材料(4人分) 約151kcal 塩分0.0g
 1カップ=200mL
 米……………1カップ(170g)
 水……………7カップ

- 1 洗った米は深めの耐熱容器に入れ、分量の水を加えて、約30分つけておく。
 - 2 1をラップをせずに庫内中央に置く。(角皿は入れません)
- レンジ >> 500W | 約30分
- >> スタート
- 3 加熱後、続けて延長で約5分加熱する。加熱後、庫内で約10分蒸らす。

ごはん・おかゆのポイント

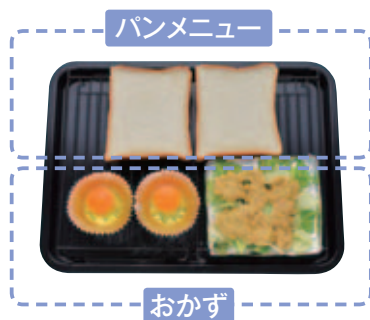
- お米は、1カップが200mLのもので計量してください。
- レンジで加熱するごはん、おかゆは、レンジ加熱できる材質の耐熱容器と、フタはラップをお使いください。(取扱説明編22~23ページ参照)

84 モーニングセット (組み合わせ自在)

パンメニューとおかずが同時にできて、
時間のない朝でもかんたんに朝食セットが完成♪

焼き上げ 1〜2人分	アミ2枚 上段・角皿	目安時間 約10分	焼き上げ 3〜4人分	アミ2枚 上段・角皿	目安時間 約11分	水タンクの水位 1以上
---------------	---------------	--------------	---------------	---------------	--------------	----------------

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 好みのパンとおかずを準備して調理網にのせる。
奥側にパンメニュー、手前側におかずを並べます。



お料理選択 >> 検索 >> メニュー番号 >> 84
>> 決定 >> 決定 >> 分量選択 >> スタート

※ 71 ページにパンメニュー、72 ページにおかずのメニューを掲載しています。パンメニューとおかずの組み合わせを入れ替えても加熱できます。

※ お料理選択 >> セットメニュー >> モーニングセット
からも選べます。



84 モーニングセット
トースト & 目玉焼き & アスパラベーコン

12 ページ ▶

モーニングセットのポイント

- パンメニュー(71ページ)とおかず(72ページ)から、それぞれ好みのメニューを選んで、同時に加熱できます。
- パンメニューとおかずは、どの組み合わせでも加熱できます。
- 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。
- 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)を目安に加熱してください。
- トーストのみを焼く場合は、12ページをご覧ください。
- 4人分も自動でできます。置き方は12ページ参照。



組み合わせ例



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



ミートサンドパン

約380kcal 塩分2.3g

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

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



目玉焼きトースト

約365kcal 塩分1.8g

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

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



ピザトースト

約329kcal 塩分1.6g

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

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



ハムチーズトースト

約345kcal 塩分2.2g

・食パン(8~10枚切り)…4枚
・A[スライスチーズ…2枚、ハム…2枚]

- 1 食パン2枚の間にAを1枚ずつはさんで並べる。



じゃこトースト

約335kcal 塩分1.5g

・食パン(4~6枚切り)…2枚・マヨネーズ…大さじ1・ちりめんじゃこ…20g・味つけのり…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、味つけのり(手で小さくちぎる)、ピザ用チーズの順に等分してのせる。



ツナマヨトースト

・食パン(4~6枚切り)…2枚・ツナ缶、マヨネーズ…各適量

- 1 ツナとマヨネーズを混ぜ合わせて食パンにぬる。



市販のトースト用スプレッドも使えます。



ピザトースト(市販品)

・ピザトースト(冷蔵・市販品)…2枚



りんごトースト

約230kcal 塩分0.9g

・りんご(皮付きのまま5mm厚さの薄切り)…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、りんごを少しづつずらして並べる。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 調理網に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。

※写真は加熱前のものです。



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。



目玉焼き

約83kcal 塩分0.2g

・卵…M2個 ・アルミケース…4枚

- 1 調理網にアルミケースを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。



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7～8mm厚さ、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。



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。



ラペ

約34kcal 塩分0.2g

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

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



ツナキャベツのカレーマヨ風味

約142kcal 塩分0.4g

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

- 1 アルミホイルで型を作り、キャベツを広げてのせ、上から混ぜ合わせたAをかける。
※4人分のときは、調理網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。



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しく。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。



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。

85 お弁当用おかず (組み合わせ自在)

好みの組み合わせで、
彩り・栄養もバランスのとれた手作りランチができます。



水タンクに水を入れる。

お料理選択 >> 検索 >> メニュー番号 >> 85 >> 決定 >> 決定 >> スタート

※手動でするときは右記のポイント参照。
※73～75ページのメニューは共通です。

※ お料理選択 >> セットメニュー >> お弁当用おかず から選べます。



お弁当用おかずのポイント

- 角皿にのれば、何品でもどの組み合わせでも加熱できます。
- 耐熱容器は右の写真を参考に底の平らな浅めのものをお使いください。
- お手入れを簡単にするために、アルミケースを使ってもよいでしょう。
- 手動でするときは、ウォーターグリル・予熱なしで約14分を目安に加熱してください。



焼き魚 3 種

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

1 アルミホイルを敷いて、表側を上にして並べる。

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

1 余分なみそをふき取る。アルミホイルを敷いて、表側を上にして並べる。

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

1 身の上にAを等分にぬる。アルミホイルを敷いて、並べる。

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・味つけのり…2枚

アスパラガス
材料(1人分) 約53kcal 塩分0.2g

・ささ身…1本・アスパラガス…1本・塩、こしょう…各少々

梅おかか
材料(1人分) 約77kcal 塩分1.9g

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



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

チーズ 1に味つけのり、プロセスチーズをのせて端から巻いてしっかり包む。

アスパラガス アスパラガスは固い部分を切り落とし、1にのせ端から巻いてしっかり包む。

梅おかか 1に混ぜ合わせたAをぬり、端から巻いてしっかり包む。



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等分にくり切りにしたもの)…2切れ

1 豚肉に塩、こしょうで下味をつける。ブロッコリーは水でさっと洗い、塩をふる。

2 ブロッコリー、トマトに豚肉を巻きつける。



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



85 お弁当用おかず

(組み合わせ自在)



水タンクに水を入れる。



※手動でするときは73ページのポイント参照。

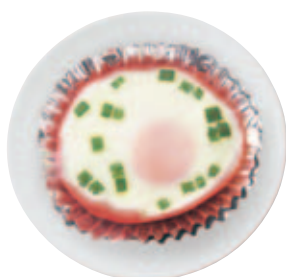
※73～75ページのメニューは共通です。

鶏そぼろ

材料(1人分) 約121kcal 塩分1.4g

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

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



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。



カンタンチンジャオ

材料(1人分) 約371kcal 塩分2.0g

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

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

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。



まいたけのきんぴら

材料(1人分) 約101kcal 塩分1.7g

・まいたけ…1/2パック・しめじ…1/2パック・油揚げ…1/4枚・A[・しょうゆ…小さじ2・砂糖…小さじ1・ごま油…小さじ1・七味とうがらし…少々]

- 1 まいたけは細かくさいて、しめじは小房に分ける。油揚げは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。



セサミチキン

材料(1人分) 約138kcal 塩分0.2g

・鶏もも肉…60g・塩、こしょう…各少々・白ごま、黒ごま…各適量

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

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。



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分ける。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とめる。



冷凍ハンバーグ

材料(1人分) 約112kcal 塩分0.6g
・市販のお弁当用冷凍ハンバーグ…2個(1個25~30g)

- 1 包装(プラスチック容器など)をはずす。
※付属のソースなどは加熱できません。



冷凍春巻き

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

- 1 包装(プラスチック容器など)をはずす。



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]

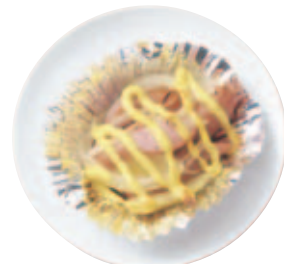
- 1 じゃがいもは細いせん切りにし、耐熱容器に入れて加熱する。
- 2 たらこは薄皮に切り目を入れて中身をしごきだし、マヨネーズ、塩、こしょうと混ぜ合わせ、加熱後の1とあえる。



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、こしょうで下味をつける。高菜漬けは水で軽く洗い、水気をしぼって細かく刻む。
- 2 耐熱容器に1を入れ、Aを加えてよく混ぜる。
- 3 加熱後、ごはん混ぜこむ。



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



鶏マヨグラタン

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

- 1 鶏肉は身の厚いところを開いて4等分に切り、塩、こしょうでしっかり下味をつける。ブロッコリーはサッと水で洗って、軽く塩をふる。
- 2 アルミケース2枚にそれぞれ鶏肉2切れと、ブロッコリー1房を入れ、上から混ぜ合わせたAをかけ、粉チーズを適量ふりかける。



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、こしょうで下味をつけ、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。

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

(調理例)

天ぷら

きのこのホイル焼き

〈操作方法〉

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

お料理選択 >> 検索 >> メニュー番号 >> 86
>> 決定 >> 決定 >> 分量選択 >> スタート

※ お料理選択 >> セットメニュー

>> サククリ天ぷらセット から選べます。

焼き上げ 1〜2人分 アミ2枚 目安時間 約13分 水タンクの水位 1以上

使いこなしのポイント

- 4人分も自動でできます。
- 上段に揚げ物、下段に好みの副菜をのせます。
- 4人分の副菜の加熱を追加したいときは、加熱後に揚げ物(上段)を取り出し、延長で約5分を目安に加熱を追加します。

3〜4人分
焼き上げ
上段:角皿・アミ2枚
下段:角皿

- 天ぷらやフライのみをあたためるときは 7 サククリあたためをお使いください。(取扱説明編38〜39ページ参照)
- 手動でするときは、2人分は、下段に入れ、ウォーターオープン・1段予熱なし200℃で14〜16分(自動加熱とは棚位置が異なります)、4人分はウォーターオープン・予熱なし2段の250℃で約19分を目安に加熱してください。

こんな食品をあたためることができます

〈食品例〉

バックから取り出してのせます。2人分で約300gが目安です。



から揚げ・チキンナゲット



とんかつ



天ぷら

※かき揚げは焦げやすいため、セットにして加熱できません。
かき揚げだけをあたためるときは 143 ページをご参照ください。

角皿にアルミホイルを敷くと、お手入れが楽です。



※加熱するときは、アルミホイルで包む。

彩り野菜の チーズ焼き

材料(2人分)
約136kcal 塩分0.7g

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

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

ブルス ケッタ風

材料(2人分)
約430kcal 塩分3.0g

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

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

カンタン副菜

1品選んでのせます。



きのこのホイル焼き

材料(2人分) 約92kcal 塩分0.3g

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

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

焼き オクラの おひたし

材料(2人分)
約19kcal 塩分1.2g

●オクラ…10本 ●A[ポン酢しょうゆ、かつおぶし…適量]

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



パプリカ のあえ物

材料(2人分)
約70kcal 塩分0.7g

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

- 1 パプリカはひと口大に切る。
- 2 加熱後、Aであえる。



角皿にアルミホイルを敷くとお手入れが楽です。

カンタン副菜2品 組み合わせ自在

2品選んでのせます。

大根と ベーコン のサラダ

材料(2人分)
約93kcal 塩分0.5g

●ベーコン(短冊切り)…2枚 ●大根…150g
●塩・こしょう…少々

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



かぼちゃ のきんぴら

材料(2人分)
約73kcal 塩分0.4g

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

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



じゃこ ピーマン

材料(2人分)
約36kcal 塩分0.9g

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

- 1 アルミホイルを広げてちりめんじゃこ、ピーマンをのせ、混ぜ合わせたAをまわしかけて包む。
- 2 加熱後、混ぜる。
※4人分はアルミホイルで包みません。



長いも カナッペ風

材料(2人分)
約110kcal 塩分0.7g

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

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



野菜の 焼きびたし

材料(2人分)
約91kcal 塩分1.0g

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

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



白菜と ツナの しょうゆ煮

材料(2人分)
約31kcal 塩分0.4g

●白菜…130g ●ツナ(缶詰)…60g
●しょうゆ…小さじ2/3

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



フレンチ フライ

材料(2人分)
約198kcal 塩分0.3g

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

- 1 ビニール袋に全材料を入れて、袋をゆすり、表面にからめる。



焼き野菜 サラダ

材料(2人分)
約88kcal 塩分1.7g

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

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



焼き なます

材料(2人分)
約58kcal 塩分0.5g

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

- 1 アルミホイルを広げ、にんじん、大根の順にのせて包む。
- 2 加熱後、Aであえる。
※4人分はアルミホイルで包みません。



パスタ&ソース

スパゲティのゆでとソースのあたためが同時にできます。

※ お料理選択 >> セットメニュー >> パスタ&ソース から選べます。



オイルサーディンは、ビタミンEのほか、ビタミンB₁₂（貧血予防）なども含んでいます

88 オイルサーディンのスパゲティ

蒸し
上段
目安時間
約23分

水タンクの水位
2に
合わせる

美容サポート
+ 若々しさ +

材料(2人分) 約616kcal 塩分2.2g

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

※サラダ油はスパゲティをほぐしやすくするために入れます。

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 スパゲティは、レンジ用パスタゆで容器(約27×9×高さ6cm)に入れ、分量の水、サラダ油、塩を入れる。
- 3 オイルサーディンは缶のフタを開けてにんにくをのせる。
- 4 角皿に2、3をのせる。



お料理選択 >> 検索 >> メニュー番号 >> 88 >> 決定 >> 決定

>> スタート

[手動でするときは: 蒸し物で約23分]

※スパゲティのメーカーや、ゆで容器のサイズによって、仕上がりが変わることがありますので、麺が固い場合は様子を見ながら、延長してください。

- 5 加熱後、スパゲティをよくほぐして水気をきり、ボールに入れる。オイルサーディン(缶汁ごと)と、Aを加えて混ぜ合わせる。※鍋でゆでた場合に比べ、ややプリプリ感が少ない仕上がりになります。



87 スパゲティ & 市販ソース

蒸し
上段
目安時間
約23分

水タンクの水位
2に
合わせる

材料(2人分)

スパゲティ

スパゲティ(7分ゆでタイプ・太さ1.6mmのもの).....	200g
水.....	300mL
サラダ油.....	小さじ2
塩.....	小さじ1/3

市販ソース

スパゲティソース(1~2人分用)(缶詰または、レトルト).....	1缶または1袋(290g)
-----------------------------------	---------------

※サラダ油はスパゲティをほぐしやすくするために入れます。

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



お料理選択 >> 検索 >> メニュー番号 >> 87 >> 決定 >> 決定

>> スタート

[手動でするときは: 蒸し物で約23分]

※スパゲティのメーカーや、ゆで容器のサイズによって、仕上がりが変わることがありますので、麺が固い場合は様子を見ながら、延長してください。

- 4 加熱後、スパゲティをよくほぐして水気をきり、ソースをかける。※レトルトパックや缶のフタを開けるときは、中味が熱くなっていますので、やけどに注意してください。※鍋でゆでた場合に比べ、ややプリプリ感が少ない仕上がりになります。

【ご注意】 缶詰やレトルトパックは、レンジ加熱では絶対にしないでください。

89 ゆでめん&だし

めんとだし汁などを

同時にあたためることができます。

※ お料理選択 ≫ セットメニュー ≫ ゆでめん&だし から選べます。



カレーうどん

蒸し	上段	目安時間	水タンクの水位
角皿		約 15分	2に合わせる

材料(2人分)

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

*1人分も自動でできます。スタート後30秒以内に**ひかえめ**を押す。(目安時間約12分)

ご注意 レトルトパックの加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 めんと油揚げを金属製のザルに入れる。深めの耐熱容器2個にAを等分に入れる。
- 3 角皿に2とレトルトカレーをのせる。

お料理選択 ≫ 検索 ≫ メニュー番号 ≫ 89 ≫ 決定 ≫ 決定
≫ スタート

[手動ですときは: 蒸し物で約15分(1人分は約12分)]

- 4 加熱後、めんと油揚げをAに入れ、カレーをかける。

きつねうどん

蒸し	上段	目安時間	水タンクの水位
角皿		約 15分	2に合わせる

材料(2人分)

ゆでめん(うどん)	2玉
うどんだし(好みの味に調味したもの)	600mL
市販の味付けいなり(パック入りのもの)	1~2枚
青ねぎ、かまぼこ	適量

*1人分も自動でできます。スタート後30秒以内に**ひかえめ**を押す。(目安時間約12分)

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 めんは金属製のザルに入れる。深めの耐熱容器2個にだし汁を等分に入れる。
- 3 角皿に2と味付けいなりをパックのままのせる。

お料理選択 ≫ 検索 ≫ メニュー番号 ≫ 89 ≫ 決定 ≫ 決定 ≫ スタート

[手動ですときは: 蒸し物で約15分(1人分は約12分)]

- 4 加熱後、めんといなりをだしに入れ、青ねぎとかまぼこをのせる。



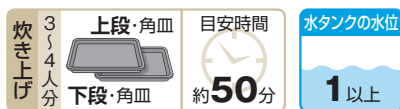
めんの種類や具材をかえてもできます。

• 野菜(そぎ切りの白菜、小房に分けたしめじなど)を、めんといっしょに金属製のザルに入れて加熱してもよいでしょう。

• ゆでめんは、そばでもできます。
• 冷凍のめんもできます。

ごはん & おかず

ごはんとおかずが同時に作れます。加熱中は、他の家事もできるので便利です。



※ お料理選択 >> セットメニュー >> ごはん & おかず から選べます。

*2人分も自動でできます。
*80～81ページのメニューは共通です。



ごはん & おかずのポイント

1～2人分(1段調理)	3～4人分(2段調理)
<p>・角皿にのせて下段に入れます。 アルミホイルでフタをする</p> <p>おかず</p> <p>ごはん</p> <p>クッキングシートで落とし布タをし、アルミホイルでフタをする。 ※写真の容器は、金属製ボール(直径18cm)です。</p>	<p>・おかずは角皿にのせて上段。 ・ごはんは角皿にのせて下段。</p> <p>おかず</p> <p>ごはん</p> <p>クッキングシートで落とし布タをして、アルミホイルでフタをする。 ※写真の容器は、おかずは直径24cm、ごはんは直径21cm、高さ8cm以下の金属製ボールです。</p>

- 主食とおかずを組み合わせること
で、食べきり量の夕食を一度に作る
ことができます。
- 手動でするときは、3～4人分の
場合、煮こみで約50分(2人分の
場合は約40分)を目安に加熱してく
ださい。

ご注意

加熱後のアルミホイルは、やけどに
気をつけて、はずしてください。

ごはんの準備

材料 1カップ=200mL

分量	米の量	水の量	容器の大きさ
4人分	2カップ (340g)	450～470mL	直径21cm 高さ8cm以下
2人分	1カップ (170g)	220～260mL	直径18cm 高さ8cm以下

※無洗米の場合は、水を1割増しにする

(準備のしかた)

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、分量の水を加えて耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。(米を浸漬する必要はありません)

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

- 加熱後、アルミホイルをかけたまま約10分蒸らしてから混ぜてください。
- 炊きあがったごはんの底や周囲におこげができることがあります。
- ごはんのみ1～2カップ炊くときは68ページを参照してください。

2人分のごはんは、どんぶりでも作れます。

どんぶりごはん

材料(2人分・小さいどんぶり2個分)
1カップ=200mL

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

- 1 米は洗い、ザルに上げて水気をよくきってから小さいどんぶり2個に入れ、分量の水を加えてアルミホイルで作ったフタをして、しっかり押さえる。(米を浸漬する必要はありません)



- 2 組み合わせるおかずと共に 1 を角皿にのせ、下段に入れる。

アルミフタの作り方

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



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



92 カレーライス

材料(4人分) 約738kcal
塩分3.6g 1カップ=200mL
市販のカレールー 120g
熱湯 3カップ
しょうが、にんにく(各みじん切り。チューブ入りでも可) 各適量
バター 20g
牛薄切り肉(3~4cm幅に切り、塩、こしょうで下味をつける) 300g
玉ねぎ 小2個(300g)
にんじん 1/2本(100g)
じゃがいも 2個(300g)
A 米 2カップ(340g)
水 450~470mL
(無洗米の場合は水を1割増しにする)
クッキングシート

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 耐熱容器にカレールーを入れ、熱湯でよく溶いておく。
- 3 玉ねぎは薄切りに、にんじんとじゃがいもは1cm角に切る。
- 4 熱したフライパンにバターを溶かして、しょうが、にんにくとともに牛肉を炒めて2の容器に入れる。続けて野菜をフライパンに入れ、玉ねぎがしんなりして、じゃがいもが半透明になるくらいまで5分ほど炒めたら、2の容器に入れてクッキングシートを容器の大きさに切って落としフタにし、アルミホイルでフタをする。
- 5 4を角皿にのせて上段に入れる。Aはごはん(80ページ)を参照して準備し、角皿にのせ、下段に入れる。
お料理選択 >> 検索 >> メニュー番号
>> 92 >> 決定 >> 決定
>> 分量選択 >> スタート
- 6 加熱後、ごはんは耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をかけたまま5~10分蒸らしてから混ぜる。

91 ごはん & 焼きなす & さばのみそ煮

材料(4人分) 約631kcal 塩分3.1g
1カップ=200mL
さばのみそ煮
さば 4切れ(1切れ100g)
八丁みそ 100g
熱湯 100mL
しょうが(せん切り) 適量
A 味りん 大さじ3
砂糖 大さじ2 1/2
酒 大さじ2
焼きなす
なす 4本(1本100g)
ごはん
B 米 2カップ(340g)
水 450~470mL
(無洗米の場合は水を1割増しにする)
クッキングシート

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 耐熱容器にさばを重ならないように並べる。熱湯で溶いた八丁みそ、混ぜ合わせたAを上からかけて、しょうがを加え、クッキングシートを容器の大きさに切って落としフタにし、アルミホイルでフタをする。
- 3 なすは洗って水気をふき、竹串で数カ所穴を開けて1本ずつアルミホイルで包む。
- 4 2を角皿にのせて上段に入れる。Bはごはん(80ページ)を参照して準備し、角皿にのせ、3も横に置いて下段に入れる。
お料理選択 >> 検索 >> メニュー番号
>> 91 >> 決定 >> 決定
>> 分量選択 >> スタート
- 5 加熱後、ごはんは耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をかけたまま5~10分蒸らしてから混ぜる。なすは、水につけて皮をむく。
*写真はトマトと青じそを加え、ドレッシングであえています。

90 ごはん & 肉じゃが

材料(4人分) 約608kcal 塩分3.3g
1カップ=200mL
肉じゃが
じゃがいも 4個(600g)
玉ねぎ 2個(400g)
牛薄切り肉 200g
A 水 1カップ
砂糖 大さじ3
酒、味りん 各大さじ2
しょうゆ 大さじ5
ごはん
B 米 2カップ(340g)
水 450~470mL
(無洗米の場合は水を1割増しにする)
クッキングシート

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 じゃがいもは8つ切りにし、玉ねぎは12等分のくし切りにする。牛肉は3~4cm幅に切る。
- 3 耐熱容器に肉をほぐして入れ、じゃがいも、玉ねぎの順に入れてAを加える。クッキングシートを容器の大きさに切って落としフタにし、アルミホイルでフタをする。
- 4 3を角皿にのせて上段に入れる。Bはごはん(80ページ)を参照して準備し、角皿にのせて下段に入れる。
お料理選択 >> 検索 >> メニュー番号
>> 90 >> 決定 >> 決定
>> 分量選択 >> スタート
- 5 加熱後、ごはんは耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をかけたまま5~10分蒸らしてから混ぜる。

パーティセット

5～6人分のパーティメニューが一度にできるので、できたてを一緒にお召し上がりできます。

※ お料理選択 >> セットメニュー
>> パーティセット から選べます。



りんごの豚肉巻き

パプリカのオープンオムレツ

かぼちゃのサラダ

ロールパンキッシュ

93 ロールパンキッシュの洋風パーティセット

- ・りんごの豚肉巻き
- ・パプリカのオープンオムレツ
- ・ロールパンキッシュ
- ・かぼちゃのサラダ

焼き上げ	上段・角皿・アミ2枚	目安時間	水タンクの水位
	下段・角皿	約 27分	1以上

材料(5～6人分) 約527kcal 塩分1.8g

りんごの豚肉巻き

りんご.....1 1/2個(450g)
レモン汁.....大さじ1
塩、こしょう.....各少々
豚もも肉(薄切り).....500g
スイートチリソース.....適量

パプリカのオープンオムレツ

パプリカ.....2個(320g)
卵③.....M2個
A 粗びきウィンナー(3mm厚さの輪切り).....4本
ブチトマト(4つ切り).....6個
牛乳.....大さじ1
塩、こしょう.....各少々

ロールパンキッシュ

ロールパン.....6個
B 玉ねぎ(みじん切り).....1/2個(100g)
ブロッコリー(小房に分ける).....50g
ベーコン(みじん切り).....2枚
ピザ用チーズ.....50g
卵⑥.....M2個

かぼちゃのサラダ

かぼちゃ(1cm角切り).....400g
C プレーンヨーグルト.....40g
マヨネーズ.....大さじ1/2
塩、こしょう.....各少々
好みの野菜(サニーレタス、水にさらした玉ねぎなど)、スライスアーモンド(ローストしたもの).....各適量

クッキングシート

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 りんごは皮をむいて12等分に切り、レモン汁をかけ、塩、こしょうをする。
- 3 豚肉を12等分にして広げ、塩、こしょうをふって2をのせて巻く。
- 4 パプリカはそれぞれ縦半分に切り、種を取る。ボールに卵③を溶きほぐし、Aを加えて混ぜる。

- 5 耐熱容器にB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 >> 1000W | 約1分40秒

>> スタート

- 6 加熱後、ピザ用チーズ、卵⑥を加えて混ぜる。

- 7 ロールパンの上部を少し切り、縦に少し切り込みを入れ、パンの白い部分を皮に押し付けて器を作り、6を等分に流し入れる。

- 8 調理網に、3の肉を巻き終わりを下にして並べ、4のパプリカをのせ、卵液を等分に流し入れる。

<ポイント>

パプリカが傾かないようにパプリカの下に丸めたアルミホイルを入れて固定するとよいでしょう。

- 9 角皿にクッキングシートを敷いて7を並べ、空いた部分にかぼちゃをのせる。

- 10 8を上段に入れ、9を下段に入れる。

お料理選択 >> 検索 >> メニュー番号

>> 93 >> 決定 >> 決定 >> スタート

【手動でするときは:ウォーターオープン・予熱なし2段の250℃で約27分】

- 11 加熱後、かぼちゃをボールに入れ、Cを加えて混ぜ合わせ、好みの野菜を敷いた皿に盛り、スライスアーモンドを散らす。



スティック春巻き

じゃがいものカナッペ

チューリップのフライドチキン

焼き野菜

94 フライドチキンの 洋風パーティセット

材料(5～6人分) 約405kcal 塩分2.5g

チューリップのフライドチキン

鶏手羽先(チューリップ) 12本(600g)
A 酒、しょうゆ 各大さじ2
片栗粉 大さじ6

じゃがいものカナッペ

じゃがいも 2個(300g)
オリーブオイル 適量
塩、こしょう 各少々
トマト 1個(150g)
パプリカ(黄) 適量
青じそ 3枚
B オリーブオイル 大さじ2
しょうゆ 大さじ1

焼き野菜

ズッキーニ 1本
アスパラガス 6本
焼き野菜用ディップ

マヨネーズ 大さじ3
牛乳 小さじ2
玉ねぎ(みじん切り) 20g
ブラックペッパー、レッドペッパー(くだく)、パセリ(みじん切り) 各適量

スティック春巻き

春巻きの皮 3枚
スライスチーズ 3枚
ハム 6枚
薄力粉、サラダ油 各適量

- ・ チューリップのフライドチキン
- ・ じゃがいものカナッペ
- ・ 焼き野菜
- ・ スティック春巻き

焼き上げ	上段 角皿・アミ2枚	目安時間	水タンクの水位 1以上
	下段 角皿	約27分	

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 ビニール袋にチューリップとAを入れ、袋の口を結んで上下を返しながら約1時間漬けこむ。
- 3 じゃがいもは皮をむいて1cm幅の輪切りにし、水にさらし、水気をふく。ズッキーニを1.5cm厚さの輪切りにする。
- 4 春巻きの皮とハムは半分に切り、スライスチーズは1枚を4等分の細切りにする。
- 5 春巻きの皮1枚に4のハムとチーズを2枚ずつのせる。(皮の両端を1cmずつ空ける。)フチに水溶き薄力粉をぬって手前から巻き、巻き終わりと両端をしっかり押さえて止める。表面にサラダ油をぬる。
- 6 アスパラガスはかたい部分を切り落としてアルミホイルに入れて包む。
- 7 2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、片栗粉を加えて袋を振って半分をまぶす。
※あればコーンスターチを半量混ぜてもよい。またカレー味にするときは、片栗粉大さじ3に対し、カレー粉大さじ1を混ぜたものを片栗粉の代わりにまぶす。

- 8 調理網に、5と7を並べる。

- 9 もう1枚の角皿にアルミホイルを敷き、3を並べて表面にオリーブオイルをぬって塩、こしょうをふる。6のホイルに包んだ野菜ものせる。



上段

下段

※加熱するときは、アルミホイルで包む。

- 10 8を上段に、9を下段に入れる。

お料理 選択	検索	メニュー 番号
94	決定	決定
スタート		

手動でするときは:ウォーターオープン・予熱なし2段の250℃で約27分

- 11 トマトとパプリカは1cm角に切り、しそは細切りにしてBを加えて混ぜ、焼き上がったじゃがいもにのせる。焼き野菜はディップを添える。



95 牛肉巻きごはんの 和風パーティセット

材料(5～6人分) 約605kcal 塩分2.8g

さけのごまみそ焼き

生さけ……………3切れ(1切れ120g)
塩……………少々
A [すりごま……………大さじ3
みそ、みりん……………各大さじ1 1/2
しょうゆ……………大さじ1/2

豚肉のゆずこしょう

豚ロース肉(トンカツ用) ……3枚(1枚120g)
B [酒……………大さじ1 1/2
しょうゆ……………小さじ1
ゆずこしょう……………10g

牛肉巻きごはん

牛薄切り肉……………250g
C [しょうゆ、みりん、砂糖……………各大さじ1
あたたかいごはん……………350g
D [たけのこの水煮(粗みじん切り) ……80g
白ごま……………大さじ2
むき枝豆(ゆでたもの)またはグリーンピース……………30g
塩……………小さじ1/2
粉さんしょう……………少々

長いものカナッペ

長いも(細めのもの) ……12cm(160g)
塩……………少々
E [ツナ(汁気をきってほぐす) ……1缶(80g)
青ねぎ(小口切り)……………1本
溶き卵……………1/2個分
片栗粉……………小さじ1
しょうゆ……………小さじ1/2
七味とうがらし(お好みで) ……適量

なすとトマトのあえ物

なす……………2本(200g)
F [トマト(2cm角に切る) ……2個(300g)
青じそ(細切り)……………10枚
ポン酢しょうゆ……………適量

クッキングシート

- ・さけのごまみそ焼き
- ・豚肉のゆずこしょう
- ・牛肉巻きごはん
- ・長いものカナッペ
- ・なすとトマトのあえ物

焼き上げ	上段:角皿・アミ2枚	目安時間	水タンクの水位 1以上
	下段:角皿	約24分	

7 ラップの上に4の牛肉の半量を縦に少しずつ重ねて広げ、粉さんしょうをふり、6の半量をのせて巻きずしの要領で巻く。残りの半量も同じようにする。

8 長いものを1.5cm幅の輪切りにして表面に隠し包丁を入れ、両面に塩をまぶす。混ぜ合わせたEを長いものの上にのせる。

9 なすは洗って水気をふき、竹串で数カ所穴を開けておく。

10 調理網の中央に5の豚肉を並べ、表面に漬けだれに残ったゆずこしょうをぬる。左端にクッキングシートを敷き、3のさけを並べる。右端に、ラップをはずした7のをせる。

11 もう1枚の角皿にクッキングシートを敷き、8と9を並べる。

12 10を上段に入れ、11を下段に入れる。

お料理選択 >> 検索 >> メニュー番号

>> 95 >> 決定 >> 決定 >> スタート

【手動でするときは:ウォーターオープン・予熱なし2段の250℃で約24分】

13 加熱後、なすを水にとって皮をむき、1.5cm角に切り、Fとあえる。

1 水タンクに水を入れる。

2 さけは塩をふり、1切れを4等分に切る。

3 2をビニール袋に入れ、Aを加え、15分ほど漬けておく。

4 牛肉をビニール袋に入れ、Cを加え、15分ほど漬けておく。

5 豚肉は、筋を切り、Bにしばらく漬けておく。

6 ボールにあたたかいごはんを入れ、Dを加えて混ぜ合わせる。



96 豚肉のしそ巻きの 和風パーティセット

材料(5~6人分) 約426kcal 塩分5.2g

鶏のねぎおろしがけ

鶏もも肉	2枚(500g)
A しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ1
ねぎおろし	
青ねぎ(小口切り)	2本
大根(すりおろす)	200g
酢、しょうゆ、水	各大さじ1 1/2
みりん	小さじ2

豚肉の梅しそ巻き

豚もも肉(薄切り)	500g
梅干し(種を取って刻む)	6~7個(約60g)
青じそ	20枚
B みそ、砂糖	各大さじ2
しょうゆ	大さじ1

和風焼き野菜

なす	1本(100g)
れんこん	100g
ししとう	8本
塩、こしょう	各少々
サラダ油	大さじ1

衣かつぎ

里いも	8個(1個30g)
塩	小さじ1/2

- ・鶏のねぎおろしがけ
- ・豚肉の梅しそ巻き
- ・和風焼き野菜
- ・衣かつぎ

焼き上げ
 上段: 角皿・アミ2枚
 下段: 角皿

目安時間
 約24分

水タンクの水位
 1以上

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 鶏肉は皮にフォークで穴を開け、身の厚いところを切り開いてAに15分ほど漬こんでおく。
- 3 豚肉は10等分にして広げ、刻んだ梅をぬり、しそをのせて巻く。
- 4 バットなどにBを入れて混ぜ合わせ、3を加えて表面にたれをからませる。
- 5 なすは縦半分に切り、表面に格子の切りこみを入れ横に3~4等分に切る。れんこんは皮をむいて1cm厚さの輪切りにする。ししとうは切りこみを入れ、種を取り出す。
- 6 5をボールに入れ塩、こしょうをし、油を加えて表面にからませる。
- 7 里いもは皮を洗い、皮つきのまま大きいものは半分に切り、安定をよくするためいもの片方を少し切り落とし、ボールに入れて塩をまぶす。
- 8 2の鶏肉を皮を上にして調理網の中央に並べ、4の豚肉を巻き終わりを下にして鶏肉の両端に並べ、上段に入れる。



上段

- 9 もう1枚の角皿にアルミホイルを敷き、6と7をのせて下段に入れる。



下段

お料理
選択

検索

メニュー
番号

96
 決定
 決定
 スタート

手動でするときには「ウォーターオープン」予熱なし2段の250℃で約24分

- 10 加熱後、鶏肉は適当な大きさに切り、ねぎおろしをかける。
※鶏肉に好みの野菜を加えてねぎおろしであえてもよいでしょう。

糖尿病・脂質異常症
高血圧・痛風・メタボ
腎臓病の方のための

管理栄養士さんが考えた

ヘルシー食セット

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

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

株式会社ファンデリー
管理栄養士 岡所 志穂



管理栄養士さんの健康レシピ

複数の食材を同時調理できるヘルシオ

例えば、**糖尿病**の方におすすめ

肉巻き&焼き野菜&キャベツサラダ

主菜と副菜を
同時調理
可能!



アルミホイルが
敷けて、お手入れ
ラクラク!

アルミホイルや
金属製のザル
が使える!

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

このメニューが14分で完成!!

余分な
脂を落として
カロリーダウン!



毎日の食事のポイント

糖尿病・脂質異常症・高血圧・痛風・メタボ^{※1}の方

◎1日3食バランスよく食べましょう

野菜や海草を多く取り入れた栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

◎適正なカロリーを摂取しましょう

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

◎ゆっくり食べましょう

早食いを避け、ゆっくり噛んで食べることで、少しの量でも満腹感が得られます。

◎薄味になれましょう

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



腎臓病・糖尿病性腎症^{※2}の方

◎たんぱく質と塩分を控えましょう

摂りすぎると腎臓に負担がかかります。

◎エネルギーは適正量を十分に摂りましょう

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

担当医師、管理栄養士の指導を受け、ご自分に合った食事を心がけてください。

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

※2 腎臓病の方におすすめのレシピは、糖尿病性腎症の方にもおすすめです。

*お料理写真は盛りつけ例です。材料表以外の食品は、栄養価計算に含みません。

*メニュー番号97、103、109、115、121は「焼き・蒸し同時メニュー」です。

単体で加熱するときは、焼き料理は、手動加熱のウォーターグリルで下段に入れて、様子を見ながら加熱します。

※自動加熱とは棚位置が異なります。

蒸し料理は、手動加熱の蒸し物で上段に入れて様子を見ながら加熱します。



97 糖尿病の方におすすめ あじムニエルきのこソース & ひじき茶わん蒸し

上段・角皿・アミ1枚
下段・角皿
焼き蒸し

目安時間
約 **23** 分

水タンクの水位
2に
合わせる

材料(2人分)

あじ(三枚に下ろしたもの) ……	2枚(140g)	卵 ……	M1個(50g)
塩 ……	少々(0.5g)	水 ……	100mL
こしょう ……	少々(0.2g)	B 顆粒コンソメ(大さじ1の湯で溶かす) ……	小さじ1/2
薄力粉 ……	小さじ2	こしょう ……	少々(0.2g)
ひじき(乾燥) ……	小さじ1	C 生マッシュルーム(薄切り) ……	3個(30g)
しょうゆ ……	小さじ1	スイートコーン(缶詰・粒状) ……	大さじ1 1/2
玉ねぎ(薄切り) ……	1/4個(50g)	貝割れ菜(半分に切る) ……	20g
まいたけ(ひと口大にほぐす) ……	50g	クッキングシート	
えのきだけ(3cm長さに切る) ……	25g		
プチトマト(1/4等分のくし切り) ……	3個(30g)		
A 酒 ……	大さじ1		
しょうゆ ……	小さじ1		
バター ……	小さじ2		
こしょう ……	少々(0.2g)		

*4人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 あじに塩、こしょうをして、薄力粉をまぶしつける。ひじきは15分程度水につけてもどし、水気をしっかり絞り、しょうゆをまぶしておく。
- 3 調理網にクッキングシートを敷いて、あじを並べ、上段に入れる。
- 4 耐熱容器にAを入れる。
- 5 卵をよく溶きほぐして、Bを加えてよくかき混ぜる。
- 6 蒸し茶わん2個に、2のひじきとCを等分に入れ、5の卵液を8分目まで注ぎ、アルミホイルでフタをする。

栄養成分(1人分)

エネルギー ……	213kcal
たんぱく質 ……	21.2g
脂質 ……	8.8g
炭水化物 ……	12.4g
ナトリウム ……	755mg
カリウム ……	713mg
カルシウム ……	84mg
リン ……	306mg
食物繊維 ……	3.7g
食塩相当量 ……	1.9g

おすすめポイント

- きのこに多く含まれる食物繊維は、血糖値の上昇を緩やかにするはたらきがあります。
- ひじきには、鉄分やカルシウム、食物繊維が多く含まれます。
- ひじき茶わん蒸しの具材には、ミックスベジタブルや、ブロッコリーやプチトマト等を入れてもよいでしょう。

7 もう一枚の角皿に4、6のをせ、下段に入れる。

お料理
選択

>>

検索

>>

メニュー
番号

>>

97

>>

決定

>>

決定

>>

分量選択

>>

スタート

※ 焼き・蒸し同時メニューからも選べます。

8 加熱後、あじを皿に盛りつけ、混ぜ合わせた4をかけ、上から貝割れ菜をのせる。

98 糖尿病の方におすすめ ヘルシー串焼き & 蒸しキャベツ



材料(2人分)

鶏むね肉(皮なし・12等分に切る) 120g
 A 塩こうじ 5g
 砂糖 小さじ1
 高野豆腐 1枚(15g)
 B しょうゆ 小さじ1
 みりん 小さじ2
 片栗粉 小さじ1
 青じそ⑥(縦に半分に切る) 2枚
 なす(3等分の輪切り) 30g
 ズッキーニ(3等分の輪切り) 30g

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

*4人分も自動でできます。

上段の調理網に串焼きを並べ、下段の角皿にキャベツをのせます。

栄養成分(1人分)

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

おすすめポイント

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

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 鶏むね肉はAに1時間以上漬けておく。
- 3 高野豆腐は水またはぬるま湯にひたして戻す。しっかりと水気を押し絞り、縦2等分に切り、さらに厚みを半分に切る。
- 4 3をBに浸し、ときどき上下を返しながら下味をつける。表面に片栗粉をまぶす。
- 5 4に青じそ⑥をのせて、縦にロール状に巻いたものを、2個ずつ竹串に刺す。

- 6 なす、ズッキーニの輪切りを交互に3個ずつ竹串に刺して、上からチーズをのせる。
- 7 2の鶏むね肉を2個、Cの野菜をそれぞれ2個、交互に竹串に刺して、白ねぎ、黄パプリカ、赤パプリカの串を2本ずつ作る。
- 8 5、6、7を調理網にのせる。



※加熱するときは、アルミホイルを閉じる。

- 9 キャベツをアルミホイルで包み、8の空いているスペースにのせる。

お料理選択 >> 検索 >> メニュー番号

>> 98 >> 決定 >> 決定

>> 分量選択 >> スタート

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

- 10 加熱後、水気を絞ったキャベツ、青じそ⑥、しょうがをあえて、混ぜ合わせたDをかける。



99 糖尿病の方におすすめ

カロリーダウン

さばの南蛮漬け & 切り干し大根の煮物

焼き上げ	下段	目安時間	水タンクの水位
角皿		約 18分	1 以上

材料(2人分)

さば(4等分に切る)	140g
A 酒	小さじ2
しょうが(すりおろす)	5g
片栗粉	適量(8g)
B ピーマン(薄切り)	30g
黄パプリカ(薄切り)	30g
にんじん(短冊切り)	30g
切り干し大根	15g

C にんじん(細切り)	15g
油揚げ(細切り)	10g
干しいたけ(もどして薄切り)	小2枚(3g)
しょうゆ	小さじ2
みりん	大さじ1
干しいたけのもどし汁	45mL
玉ねぎ(薄切りにして水にさらす)	40g
D しょうゆ	小さじ1
酢	大さじ2
砂糖	大さじ1 1/2
クッキングシート	

*4人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 ビニール袋にさば、Aを入れて10～20分程度漬ける。切り干し大根は15分程度水につけてもどし、水気を絞る。
- 3 さばの汁気をふき取り、表面に片栗粉をまぶす。角皿にクッキングシートを敷き、さばを並べる。
- 4 アルミホイルにBをピーマン、パプリカ、にんじんの順に入れて包む。
- 5 金属製ボールに切り干し大根、Cを入れて混ぜ合わせ、クッキングシートで落とし布タをする。



※加熱するときは、アルミホイルを閉じる。

6 4.5を3の角皿にのせる。

お料理選択	検索	メニュー番号
99	決定	決定
分量選択	スタート	

【手動でするときは:ウォーターグリル・予熱なしで約18分(4人分は約20分)】

- 7 加熱後、平らな容器にさばを並べてBのをせ、水気をきった玉ねぎをのせる。
- 8 7に混ぜ合わせたDをかけ、しんなりするまで漬けこむ。
- 9 5はよく混ぜ合わせる。

約32kcal減
約283kcal*

栄養成分(1人分)

エネルギー	283kcal
たんぱく質	17.3g
脂質	10.3g
炭水化物	28.9g
ナトリウム	646mg
カリウム	700mg
カルシウム	78mg
リン	234mg
食物繊維	3.8g
食塩相当量	1.7g

おすすめポイント

- ヘルシオなら、さばを油で揚げる必要がなく、カロリーを抑えることができます。また、一度にたくさんの種類の野菜を加熱できます。野菜のボリュームが抑えられ、たくさんの量を摂ることができます。
- かつおやさまなど、青魚で応用できます。野菜はニラを使っても彩りがきれいです。



株式会社ファンデリー
管理栄養士 逸見 純子

*通常調理(天ぷら鍋)315kcalに比べ、ヘルシオ調理283kcalで32kcalカロリーダウン(株式会社ファンデリー調べ)



100 糖尿病の方におすすめ

肉巻き&焼き野菜 &キャベツサラダ

材料(2人分)

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

焼き上げ
1〜2人分

アミ2枚
上段・角皿

目安時間
約14分

水タンクの水位
1以上

*4人分も自動でできます。

上段の調理網の中央寄りに肉巻きを並べ、れんこん、なす、赤パプリカを肉の両端にのせ、下段の角皿にアルミホイルを敷いて、残りの野菜をのせます。

焼き上げ
3〜4人分

上段・角皿・アミ2枚
下段・角皿

- 水タンクに水を入れる。
- エリンギと長いもは、5cm長さの拍子木切りにして、6等分した豚肉で巻く。
- Aの野菜はすべて1cm厚さに切る。アルミホイルにキャベツ、もやしの順に入れ、包む。
- 2と3、赤パプリカを調理網に並べる。

※加熱するときは、アルミホイルを閉じる。



アルミホイルを敷くと、お手入れが楽です。

お料理選択 >> 検索 >> メニュー番号

>> 100 >> 決定 >> 決定

>> 分量選択 >> スタート

手動するときには:下段に入れ、ウォーターグリル・予熱なしで18〜22分※自動加熱とは棚位置が異なります。(4人分はウォーターオープン・予熱なし2段の250℃で約23分)

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

レンジ >> 200W | 約2分 >> スタート

栄養成分(1人分)

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

おすすめポイント

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



株式会社ファンデリー
管理栄養士 高村 光子

- 加熱後、5に、肉巻きを浸して、よくからめ、ごまをふる。

- キャベツともやしは、さくらえび、塩、ごま油を加えてあえる。

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



101 えび入り二色シュウマイ & 青菜のあえ物

糖尿病の方におすすめ

蒸し 1人分
アミ1枚
目安時間 約12分

水タンクの水位
2に合わせる

栄養成分 (1人分)

エネルギー	251kcal
たんぱく質	28.9g
脂質	6.2g
炭水化物	20.6g
ナトリウム	731mg
カリウム	741mg
カルシウム	93mg
リン	347mg
食物繊維	3.3g
食塩相当量	1.9g

材料 (2人分)

むきえび (5mm角に切る)	60g	はんぺん	1/2枚 (50g)
鶏ひき肉	80g	餃子の皮 (2mm幅の細切り)	3枚 (18g)
玉ねぎ (みじん切り)	1/4個 (50g)	スイートコーン (缶詰・粒状)	20g
たけのこの水煮 (粗みじん切り)	30g	片栗粉	小さじ2
生しいたけ (粗みじん切り)	1個 (15g)	B [えのきだけ (半分に切ってほぐす)	30g
しょうが (すりおろす)	10g	B [しいたけ (2mm幅の薄切り)	2個 (30g)
塩	少々 (0.2g)	チンゲン菜 (5cm幅のざく切り)	100g
しょうゆ	小さじ1	C [しょうゆ	小さじ1
ごま油	小さじ1	C [練りからし	適量 (0.5g)
片栗粉	小さじ1	クッキングシート	

*4人分も自動でできます。

上段の調理網にシュウマイを並べ、下段の角皿にチンゲン菜ときのこのをのせます。

蒸し 3人分
上段: 角皿・アミ2枚
下段: 角皿

- 水タンクに水を入れる。
- スイートコーンの水気をキッチンペーパーでふき取る。
- はんぺんは手で細かくちぎり、ボールに入れる。Aを加え、粘りが出るまでよく混ぜ合わせる。
- 3を8等分にして丸める。半分の4つに餃子の皮をしっかりとつける。残りの4つの表面に片栗粉をまぶし、2を押しつけるようにしっかりとつける。
- 角皿の左側に調理網1枚をのせてクッキングシートを敷き、4を並べる。

- Bを金属製のザルに入れる。アルミホイルで型を作り、チンゲン菜を入れる。5の角皿の右側にのせる。



お料理選択 >> 検索 >> メニュー番号
>> 101 >> 決定 >> 決定
>> 分量選択 >> スタート

手動でするときは: 蒸し物で約12分 (4人分は約15分)

おすすめポイント

- はんぺんを使っているため、エネルギーと脂質を抑えながら、ボリュームはたっぷりです。青菜のあえ物は、からしがアクセントになり、少量のしょうゆでも味がしかりと感じられます。
- たっぷりの蒸気で、シュウマイをしっとり、ふっくら蒸すことができます。
- むきえびの代わりにいかを使ったり、たけのこの水煮の代わりにれんこんを細かく切って使っても、食感が楽しめます。

- 加熱後、Bと水気を絞ったチンゲン菜をCであえる。



103 脂質異常症の方におすすめ さばのゆずこしょう焼き & れんこん蒸し

焼き 上段・角皿・アミ1枚
下段・角皿
目安時間
約23分

水タンクの水位
2に
合わせる

栄養成分 (1人分)

エネルギー…266kcal
たんぱく質…23.3g
脂質…9.6g
炭水化物…21g
ナトリウム…677mg
カリウム…899mg
カルシウム…81mg
リン…335mg
食物繊維…3.8g
食塩相当量…1.8g

材料 (2人分)

さば…2切れ(140g)
ゆずこしょう…小さじ2/3
A[酒…小さじ2/3
れんこん…140g
塩…少々(0.2g)
冷凍むきえび…30g
冷凍枝豆(さやから出す)…20g
B[水菜(5cm長さに切る)…80g
生しいたけ(薄切り)…30g
だし汁…80mL
C[みりん…小さじ2
しょうゆ…大さじ1/2
片栗粉…大さじ1/2
かつおぶし…適量(1.5g)
ポン酢しょうゆ…小さじ2

*4人分も自動でできます。

但し、上段の調理網の横に、アルミホイルに包んだBをのせます。

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 さばは皮に切り目を入れて水気をふき、混ぜ合わせたAを両面にぬる。
- 3 さばの表側を上にして油をぬった調理網に並べ、上段に入れる。
- 4 れんこんは皮をむいてすりおろし、塩を加えてよく混ぜる。
- 5 4に解凍して水気をふき取ったえびと枝豆を入れ、軽く混ぜ合わせる。
- 6 5を2等分にして直径8cmの平らな丸型にし、2つの耐熱容器に入れ、アルミホイルでフタをする。
- 7 Bをアルミホイルで包む。耐熱容器にCを入れて混ぜる。
- 8 もう1枚の角皿に6、7のをせ、下段に入れる。

お料理選択 >> 検索 >> メニュー番号 >> 103 >> 決定 >> 決定

>> 分量選択 >> スタート

※ 焼き・蒸し同時メニューからも選べます。

- 9 6にCのあんをかけ、かつおぶしをのせる。Bをポン酢しょうゆであえ、さばとともに盛りつける。

おすすめポイント

- さばには、血中の悪玉コレステロール低下作用のあるEPAが豊富に含まれます。ゆずこしょうの香りと辛みで、青魚の臭みが苦手な方もさっぱりと食べることができます。れんこんに多く含まれる食物繊維には、腸内での中性脂肪やコレステロールの吸収を抑制する効果があります。
- れんこんをすりおろした時に出る水分には、固まる性質のあるでんぷん質が含まれていて、つなぎを使う必要がありません。水気を絞らずに、よく混ぜ合わせることがポイントです。具材やだしを変えると洋風や中華風にもアレンジできます。



102 糖尿病の方におすすめ さけの香味蒸し & きのこのおひたし

蒸し 1/2人分
上段
目安時間
約15分

水タンクの水位
2に
合わせる

栄養成分 (1人分)

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

材料 (2人分)

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

*4人分も自動でできます。

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

蒸し 3/4人分
上段・角皿
下段・角皿

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

※加熱するときは、ほうれん草のアルミホイルを閉じる。

お料理選択 >> 検索 >> メニュー番号

>> 102 >> 決定 >> 決定 >> 分量選択 >> スタート

【手動でするときは：蒸し物で約15分(4人分は約20分)】

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

おすすめポイント

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



約30kcal減
約278kcal*

カロリーダウン

106 脂質異常症の方におすすめ 鶏のごま衣から揚げ & 焼き野菜

焼き上げ 1~2人分 アミ2枚 目安時間 約13分 水タンクの水位 1以上

栄養成分 (1人分)

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

材料 (2人分)

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

*4人分も自動でできます。

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

焼き上げ 3~4人分 上段:角皿・アミ2枚 下段:角皿

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



お料理選択 検索 番号

>> 106 >> 決定 >> 決定 >> 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17~20分※自動加熱とは棚位置が異なります。(4人分はウォーターオープン・予熱なし2段の250℃で約22分)

- 5 加熱後、皿に盛りつけ、鶏肉に青じそをのせる。

おすすめポイント

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



株式会社ファンデリー
管理栄養士 逸見 純子

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



104 脂質異常症の方におすすめ 大豆と野菜のタコライス & 焼き野菜ヨーグルトソース

焼き上げ 1~2人分 下段 目安時間 約18分 水タンクの水位 1以上

栄養成分 (1人分)

エネルギー... 523kcal
たんぱく質... 21.6g
脂質... 11.2g
炭水化物... 83.4g
ナトリウム... 758mg
カリウム... 1094mg
カルシウム... 206mg
リン... 365mg
食物繊維... 8.0g
食塩相当量... 2.0g

材料 (2人分)

小松菜(1cm長さに切る) 40g
大豆(水煮)(粗みじん切り) 60g
豚ひき肉 70g
玉ねぎ(みじん切り) 60g
にんじん(みじん切り) 30g
かぼちゃ(みじん切り) 30g
なす(みじん切り) 30g
トマトケチャップ 大さじ1 1/2
ウスターソース 大さじ1
カレー粉 適量(1g)
黒こしょう 少々(0.5g)
A
ズッキーニ(1.5cm厚さの輪切り) 1/2本(100g)
赤パプリカ(縦4等分に切る) 1/2個(80g)
アスパラガス(かたい部分を切り落とす) 4本(100g)
あたたかいごはん 300g
ピザ用チーズ 20g
トマト(1cm角に切る) 100g
レタス(せん切り) 50g
C
ヨーグルト 20g
ボン酢しょうゆ 小さじ1
砂糖 小さじ1/2
クッキングシート

*4人分も自動でできます。

上段の角皿に2の金属製ボールとズッキーニをのせ、下段の角皿に赤パプリカとアスパラガスをのせます。

焼き上げ 3~4人分 上段:角皿 下段:角皿

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 金属製ボール(直径21cm)に小松菜を入れ、上から混ぜ合わせたAを加える。クッキングシートで落としづたをする。
- 3 角皿に2をのせ、アルミホイルで包んだアスパラガスを手前におく。空いたスペースにアルミホイルを敷いてBを並べる。

※加熱するときは、アスパラガスのアルミホイルを閉じる。

お料理選択 検索 番号

>> 104 >> 決定 >> 決定 >> 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18分(4人分はウォーターオープン・予熱なし2段の250℃で約22分)

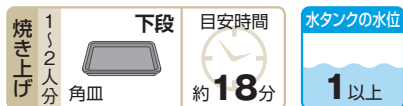
- 4 加熱後、器2個にごはんを等分に盛り、混ぜ合わせた2を等分にしてのせ、ピザ用チーズ、トマト、レタスを盛り付ける。
- 5 アスパラガスを適当な大きさに切り、Bとともに盛り付け、混ぜ合わせたCをかける。

おすすめポイント

- 大豆を細かく刻んでひき肉に混ぜ、脂質を抑えました。
- 大豆の代わりにおからを使ってもよいでしょう。野菜は冷蔵庫に残っているものを、細かく刻んで入れてもOKです。



105 脂質異常症 の方におすすめ いわしソテーの彩り野菜トマトソース



栄養成分 (1人分)

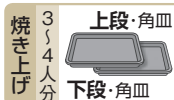
エネルギー	220kcal
たんぱく質	16.3g
脂質	12.6g
炭水化物	9.6g
ナトリウム	376mg
カリウム	526mg
カルシウム	71mg
リン	207mg
食物繊維	2.3g
食塩相当量	1.0g

材料 (2人分)

いわし(開いて中骨を取ったもの)	140g	枝豆(冷凍のものでも可)	8さや(20g)
塩・こしょう	各少々(1g)	B にんじん(1cm角に切る)	20g
薄力粉	小さじ2	なす(2cm角に切る)	40g
A トマト(1cm角に切る)	60g	クッキングシート	
黄パプリカ(1cm角に切る)	1/4個(40g)		
A トマトジュース(食塩無添加)	50mL		
オリーブオイル	小さじ1		
顆粒コンソメ	少々(0.4g)		

*4人分も自動でできます。

上段の角皿にいわしとトマトソースをのせ、下段の角皿に野菜をのせます。



- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 金属製ボールにAを入れる。
- 3 いわしの両面に塩、こしょうをして、薄力粉をまぶしつけ、角皿にクッキングシートを敷いて、皮を下にして並べる。

- 4 3の角皿に2とアルミホイルで包んだ枝豆をのせる。枝豆の横に、小さめに切ったクッキングシートを敷き、Bを並べる。



※加熱するときは、アルミホイルを開じる。



手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで約18分(4人分はウォーターオープン・予熱なし2段の250℃で約22分)

- 5 加熱後、にんじん、なすをトマトソースに加えて混ぜ、いわし、さやから出した枝豆とともに盛りつける。

おすすめポイント

- いわしに多く含まれるEPAは、血中の中性脂肪を減らし、血液をサラサラにする働きがあります。
- EPAは青魚に多く含まれています。いわしの代わりにさんま、さば、ぶりといった魚でもいいですね。



株式会社ファンデリー
管理栄養士 高村 光子



107 脂質異常症の方におすすめ たらのワイン蒸し & カリフラワーサラダ



材料(2人分)

たら	2切れ(160g)	レモン汁	適量(2g)
しめじ(小房に分ける)	20g	ブロッコリー(小房に分ける)	50g
赤パプリカ(縦4等分に切る)	30g	カリフラワー(小房に分ける)	50g
黄パプリカ(縦4等分に切る)	30g	プチトマト(ヘタを取る)	10個(100g)
ズッキーニ(4等分の輪切り)	20g	オリーブオイル	大さじ1/2
白ワイン	小さじ2	レモン汁	大さじ1/2
オリーブオイル	大さじ1/2	砂糖	小さじ1 1/2
塩	適量(2g)	塩	適量(1g)
こしょう	適量(0.1g)	こしょう	少々(0.1g)
アスパラガス(4等分に切る)	2本(50g)		

*4人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 底の平らな耐熱容器にたらを入れ、上にAをのせる。
- 3 アスパラガスはアルミホイルで包む。
- 4 ブロッコリーとカリフラワーをアルミホイルで包む。金属製のザルにプチトマトを入れる。



※加熱するときは、アルミホイルを閉じる。

5 角皿に2、3、4をのせる。



手動でするときは:蒸し物で約15分(4人分は約18分)

6 加熱後、2にアスパラガスをのせ、レモン汁をかける。

おすすめポイント

- オリーブオイルは、血中コレステロールを減らす効果が期待されるオレイン酸を豊富に含んでいます。蒸すことで野菜本来の旨みが活かされ、たらもふっくらとおいしく加熱できます。白ワインとオリーブオイルで風味が増し、減塩にもつながります。
- かわいいやまだいなどの白身魚、または鶏ささみ肉を使ってもおいしく作れます。
- さまざまな食材を同時に蒸すことができるので、とても便利です。ふっくらとした食感で、おいしく召し上がっていただけます。

7 ボールに皮をむいたプチトマトとBを入れ、軽くつぶして混ぜてドレッシングを作る。カリフラワーとブロッコリーを混ぜ合わせる。

栄養成分(1人分)

エネルギー	180kcal
たんぱく質	18.0g
脂質	6.6g
炭水化物	12.9g
ナトリウム	683mg
カリウム	829mg
カルシウム	57mg
リン	574mg
食物繊維	3.9g
食塩相当量	1.7g



110 高血圧の方におすすめ たいのレモン蒸し & 昆布のピリ辛あえ

蒸し 1 2 人分 上段 目安時間 約 16 分 水タンクの水位 2 に 合わせる

栄養成分 (1人分)

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

材料 (2人分)

たい(骨のないもの) … 2切れ (140g)
塩 … 小さじ $\frac{1}{10}$
玉ねぎ(薄切り) … 100g
にんじん(短冊切り) … 70g
レモン(皮をむき、2mm厚さの輪切り) … 1個 (60g)
酒 … 大さじ2
塩 … 小さじ $\frac{1}{6}$
こしょう … 少々 (0.1g)
切り昆布(乾燥・水で戻す) … 20g
えのきだけ(3cm長さに切る) … 30g
コチュジャン … 小さじ1
白ごま … 小さじ2
酒 … 大さじ1
貝割れ菜(3等分に切る) … 10g

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

蒸し 3 4 人分 上段・角皿 下段・角皿

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 底の平らな耐熱容器に、玉ねぎ、にんじん、塩をふったたい、レモンの順に重ねて入れ、Aをかける。
- 3 角皿にアルミホイルをフチを立てて敷き、よく混ぜ合わせたBを広げる。
- 4 3に2をのせる。

お料理 選択 >> 検索 >> メニュー 番号 >> 110 >> 決定 >> 決定
>> 分量選択 >> スタート

[手動でするときは: 蒸し物で約16分(4人分は約20分)]

- 5 加熱後、2を皿に盛り、貝割れ菜をのせる。

おすすめポイント

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



108 脂質異常症の方におすすめ 鶏のマーマレード蒸し & なめこ茶わん蒸し

蒸し 1 2 人分 上段 目安時間 約 30 分 水タンクの水位 2 に 合わせる

栄養成分 (1人分)

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

材料 (2人分)

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

*4人分も自動でできます。
上段の角皿に里いもと茶わん蒸しをのせ、
下段の角皿に鶏肉ともやし、かぼちゃをのせます。

蒸し 3 4 人分 上段・角皿 下段・角皿

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

お料理 選択 >> 検索 >> メニュー 番号

>> 108 >> 決定 >> 決定 >> 分量選択 >> スタート

[手動でするときは: ソフト蒸し85℃で約30分(4人分は約38分)]

- 5 加熱後Cを皿に盛り、Dをかける。鶏肉は薄く切り、蒸し汁をかける。茶わん蒸しは、みつ葉を散らす。

おすすめポイント

- 里いもやかぼちゃに含まれる水溶性食物繊維には、コレステロールを吸着し、排出を促す働きがあります。
- ソフト蒸しで調理することで鶏肉が柔らかく仕上がりが、旨み成分が引き出されてよりおいしくなります。また、ソフト蒸しでは、鶏肉に豊富に含まれ、元気なカラダを支えるといわれる栄養成分「イミダゾールジペプチド」を守ることができます。



109 高血圧の方におすすめ カロリーダウン

カレーから揚げタルタルソース & バジル風味ポテトサラダ

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

約54kcal減
約303kcal*

栄養成分 (1人分)

エネルギー	303kcal
たんぱく質	24.5g
脂質	9.3g
炭水化物	29.5g
ナトリウム	534mg
カリウム	882mg
カルシウム	64mg
リン	328mg
食物繊維	3.3g
食塩相当量	1.4g

材料 (2人分)

鶏もも肉(皮なし・6等分に切る) 140g
A にんにく(すりおろす) 適量(1g)
しょうが(すりおろす) 適量(1g)
片栗粉 小さじ2
カレー粉 小さじ2
B じゃがいも(1cm角に切る) 135g
むきえび(冷凍) 40g
ミックスベジタブル(冷凍) 大さじ2(35g)
卵 M1個(50g)
絹ごし豆腐 60g

C らっきょう(甘酢漬・みじん切り) 50g
マヨネーズ 小さじ1
塩 適量(0.3g)
こしょう 適量(0.1g)
D レタス(食べやすい大きさにちぎる) 1枚(20g)
トマト(半分に切る) 1/4個(35g)
バジルの葉(みじん切り・なければドライバジル1g) 5枚(2g)
E トマトケチャップ 大さじ1
オリーブオイル 小さじ1
レモン汁 小さじ1
にんにく(すりおろす) 適量(1g)
黒こしょう 適量(0.1g)

おすすめポイント

- カレー粉やバジルといった香辛料は、その豊かな香りや辛みの効果で、薄味のお料理も美味しく仕上がってくれます。
- タルタルソースは、マヨネーズを少量に抑え、豆腐で代用することにより、エネルギーや脂質を抑えています。
- 鶏のから揚げは、カレー粉の代わりに、ガーリックパウダーや青のりを使用して楽しむのもおすすめです。

*通常調理(天ぷら鍋) 357kcalに比べ、ヘルシオ調理303kcalで54kcalカロリーダウン(株式会社ファンテリー調べ)

*4人分も自動でできます。

焼き蒸し 3〜4人分 上段・角皿・アミ2枚 下段・角皿

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 鶏もも肉をビニール袋に入れ、Aを加えてよくもみこむ。
- 3 2に片栗粉を加えて袋を振って、全体によくまぶせたら、カレー粉を加えて、再度袋を振って全体によくまぶす。
- 4 油をぬった調理網に3を並べて、上段に入れる。

- 5 金属製のザルにじゃがいもを入れる。別の金属製のザルにむきえびとミックスベジタブルを入れる。もう一枚の角皿にのせ、卵ものをせて、下段に入れる。

お料理選択 >> 検索 >> メニュー番号

>> 109 >> 決定 >> 決定

>> 分量選択 >> スタート

※「焼き・蒸し同時メニュー」からも選べます。

- 6 加熱後、卵は、必ず流水につけて充分冷めてから殻をむく。半分はみじん切りにし、半分は粗みじんに切る。
- 7 絹ごし豆腐をボールに入れ、泡立器でなめらかになるまですり混ぜる。Cと6のみじん切りにした卵を加えて混ぜ合わせる。
- 8 鶏肉は、皿に盛り付け、上から7をかけて、Dを添える。
- 9 Bに、Eを加えてよく混ぜ、6の粗みじんに切った卵をのせる。



約57kcal減
約270kcal*

カロリーダウン

112 高血圧の方におすすめ から揚げポン酢がけ & かぼちゃサラダ

焼き上げ アミ2枚 目安時間 約12分 水タンクの水位 1以上

栄養成分 (1人分)

エネルギー…270kcal
たんぱく質…17.5g
脂質…6.6g
炭水化物…34.5g
ナトリウム…481mg
カリウム…819mg
カルシウム…44mg
リン…219mg
食物繊維…3.7g
食塩相当量…1.2g

材料 (2人分)

鶏もも肉 (皮なし・6等分に切る) ……160g
しょうゆ ……小さじ1
みりん ……小さじ1/2
酒 ……小さじ2
しょうが (すりおろす) ……適量 (2g)
片栗粉 ……大さじ1
かぼちゃ (1.5cm角に切る) ……100g
さつまいも (1.5cm角に切る) ……50g
りんご (角切り) ……1/4個 (60g)
レーズン ……10g
マヨネーズ ……小さじ2
プレーンヨーグルト ……10g
塩 ……少々 (0.1g)
こしょう ……少々 (0.1g)
大根 (すりおろして水気をきる) ……80g
ポン酢しょうゆ ……小さじ2
青じそ (細切り) ……4枚
クッキングシート

*4人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 Aをビニール袋に入れ、鶏もも肉を加えて、15分程度漬けておく。
- 3 2の余分な汁気をキッチンペーパーでよくふき取り、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。
- 4 左側の調理網に油をぬって3を並べる。
- 5 4の右側の調理網にクッキングシートを敷き、Bを並べる。
- 6 加熱後、ボールに5の野菜とCを入れ、よく混ぜ合わせる。
- 7 から揚げに混ぜ合わせたDをのせ、青じそをのせる。



お料理選択 >> 検索 >> メニュー番号 >> 112 >> 決定 >> 決定
>> 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15~18分 (4人分は18~22分) ※自動加熱とは棚位置が異なります。

おすすめポイント

- 辛みのある大根おろしと、香りの豊かな青じそを組み合わせることで、限られた調味料でもおいしく感じられ、減塩になります。ヘルシオで加熱するので、揚げ油の分のカロリーをカットすることができます。

*通常調理 (天ぷら鍋) 327kcalに比べ、ヘルシオ調理270kcalで57kcalカロリーダウン (株式会社ファンデリー調べ)



111 高血圧の方におすすめ 焼き肉サラダ & 大学いも風あえ物

焼き上げ 1~2人分 下段 目安時間 約15分 水タンクの水位 1以上

栄養成分 (1人分)

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

材料 (2人分)

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

*4人分も自動でできます。

上段の角皿に肉をのせ、
下段の角皿にいもをのせます。

焼き上げ 3~4人分 上段・角皿 下段・角皿

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

お料理選択 >> 検索 >> メニュー番号 >> 111 >> 決定 >> 決定

>> 分量選択 >> スタート

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

おすすめポイント

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



114 高血圧の方におすすめ 鶏だんごの中華あんかけ & サラダ

蒸し 1/2人分 上段 目安時間 約15分 水タンクの水位 2に合わせる

栄養成分 (1人分)

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

材料 (2人分)

- A 鶏ひき肉…140g
もめん豆腐…60g
しょうが(みじん切り)…10g
青ねぎ(小口切り)…20g
塩・こしょう…各少々(0.2g)
白菜(ざく切り)…60g
白ねぎ(斜め薄切り)…20g
にんじん(短冊切り)…20g
干しいたけ(もどして薄切り)…20g
干しいたけのもどし汁…大さじ2
しょうゆ・酢・片栗粉…各小さじ1
酒…小さじ2
顆粒中華だし…少々(0.4g)
- B じゃがいも…2/3個(100g)
卵…M1個(50g)
マヨネーズ…小さじ2
かにかまぼこ(細かく裂く)…1本(10g)
貝割れ菜(3cm長さに切る)…10g
クッキングシート

*4人分も自動でできます。

上段の角皿にBとじゃがいもと卵をのせ、
下段の角皿にクッキングシートを敷いて鶏だんごを
並べます。

蒸し 3/4人分 上段・角皿 下段・角皿

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



お料理選択 >> 検索 >> メニュー番号 >> 114 >> 決定 >> 決定

>> 分量選択 >> スタート

[手動でするときには:蒸し物で約15分(4人分は約17分)]

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

おすすめポイント

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



113 高血圧の方におすすめ たらのみそソース焼き & かぼちゃのそぼろ煮

焼き上げ 1/2人分 下段 目安時間 約15分 水タンクの水位 1以上

栄養成分 (1人分)

エネルギー…205kcal
たんぱく質…20.7g
脂質…3.9g
炭水化物…19.3g
ナトリウム…483mg
カリウム…674mg
カルシウム…47mg
リン…253mg
食物繊維…3.0g
食塩相当量…1.1g

材料 (2人分)

- たら…2切れ(160g)
A 酒…小さじ1
塩…少々(0.2g)
白ねぎ(みじん切り)…10g
B 赤パプリカ(みじん切り)…15g
マヨネーズ…小さじ1
みそ…小さじ1
かぼちゃ(1cm厚さのひと口大に切る)…120g
- C 冷凍グリピース…20g
鶏ひき肉…40g
しょうゆ…小さじ1
酒…小さじ2
みりん…小さじ1
水…60mL
片栗粉…小さじ1
クッキングシート

*4人分も自動でできます。

上段の角皿にたらとCをのせ、
下段の角皿にかぼちゃをのせます。

焼き上げ 3/4人分 上段・角皿 下段・角皿

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 たらにAをふりかける。
- 3 角皿にクッキングシートを敷いて、2を並べる。混ぜ合わせたBを等分にのせる。
- 4 空いたスペースにクッキングシートを敷き、かぼちゃを並べる。
- 5 金属製ボールに混ぜ合わせたCを入れ、4にのせる。



お料理選択 >> 検索 >> メニュー番号

>> 113 >> 決定 >> 決定 >> 分量選択 >> スタート

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

- 6 加熱後、5にかぼちゃを加え、よく混ぜ合わせる。

おすすめポイント

- 塩分量の多いみそですが、他の調味料とうまく組み合わせることで、減塩の工夫ができます。みそと比較するとマヨネーズは塩分量が少ないので、混ぜ合わせて使うことで味に深みが増します。
- かぼちゃは、里いもを代わりに使ってもよいでしょう。



115 痛風の方におすすめ カロリーダウン

おから春巻き & チンゲン菜の豆腐シュウマイ

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

約172kcal減
約344kcal*

栄養成分 (1人分)

エネルギー	344kcal
たんぱく質	17.6g
脂質	15.3g
炭水化物	36.1g
ナトリウム	738mg
カリウム	774mg
カルシウム	179mg
リン	226mg
食物繊維	9.5g
食塩相当量	1.8g

おすすめポイント

- 尿酸値の上昇に繋がるプリン体の摂取を抑えるため、シュウマイはひき肉の量を減らし、豆腐を加えています。痛風の方の尿は酸性傾向にあり、尿路結石等を招く原因となります。おからの原料である大豆は、アルカリ性食品として知られており、尿をアルカリ化することで症状の改善に効果的です。また、おからはお腹の中で膨らみ、満腹感も得られる優れたものです。ヘルシオでは油を使わずにパリッとした春巻きに仕上がります。
- 赤とうがらしの辛みが、減塩の物足りなさを補います。春巻きには練りからしをつけてもよいでしょう。

材料 (2人分)

チンゲン菜 (1枚ずつに分ける)	8枚 (65g)
さやいんげん	50g
ごぼう	50g
もめん豆腐 (水気をきる)	120g
鶏ひき肉	60g
にんじん (みじん切り)	50g
玉ねぎ (みじん切り)	60g
干しいたけ (戻してみじん切り)	8g
塩	少々 (0.4g)
こしょう	少々 (0.1g)
顆粒中華だし	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
片栗粉	小さじ2

おから	50g
生しいたけ	30g
マヨネーズ	大さじ2
しょうゆ	小さじ1/2
こしょう	少々 (0.1g)
春巻きの皮	4枚 (48g)
青じそ	4枚 (4g)
赤とうがらし (輪切り)	0.2g
水 (*栄養価には含まない)	小さじ1
薄力粉 (*栄養価には含まない)	小さじ1
クッキングシート	

*4人分も自動でできます。

焼き蒸し 3~4人分 上段・角皿・アミ2枚 下段・角皿

- 1 水タンクに水を入れる。
 - 2 チンゲン菜、さやいんげん、ごぼうを調理網に並べ、上段に入れる。
- お料理選択 >> 検索 >> メニュー番号
- >> 55 蒸し青野菜 >> 決定 >> 決定
- >> スタート

[手動でするとき: 蒸し物で約8分]

※ 55 蒸し青野菜 で加熱すると甘みが増します。急ぐ場合は、それぞれラップで包んで耐熱性の皿にのせて庫内中央に置き (角皿は入れません)、手動加熱のレンジ600Wで約1分加熱してください。

- 3 ボールにAを入れ、粘りが出るまでよく混ぜ合わせ、8等分して丸める。2のチンゲン菜を1枚ずつ巻きつけ、クッキングシートを敷いた角皿に並べ、下段に入れる。



- 4 2のさやいんげん、ごぼうは細かく切り、Bとよく混ぜ合わせる。春巻きの皮に青じそと具をのせ、巻きやすい形にととのえて包む。巻き終わりを水で溶いた薄力粉でとめる。



- 5 4を調理網に並べ、上段に入れる。

お料理選択 >> 検索 >> メニュー番号

>> 115 >> 決定 >> 決定

>> 分量選択 >> スタート

※ 焼き・蒸し同時メニュー から選べます。

- 6 加熱後、シュウマイに赤とうがらしをのせる。



117 痛風の方におすすめ 豆腐の焼きつくね &アスパラのごまあえ

栄養成分 (1人分)

エネルギー	211kcal
たんぱく質	18.0g
脂質	8.8g
炭水化物	17.1g
ナトリウム	572mg
カリウム	659mg
カルシウム	188mg
リン	220mg
食物繊維	5.0g
食塩相当量	1.5g

焼き上げ 1~2人分 下段 目安時間 約17分 水タンクの水位 1以上

材料 (2人分)

鶏ひき肉	60g	アスパラガス (3cm長さに切る)	100g
もめん豆腐 (水気をきる)	100g	水	70mL
ひじき (乾燥) (水で戻す)	7g	しょうゆ	大さじ1/2
白ねぎ (みじん切り)	30g	みりん	小さじ1
にんじん (みじん切り)	30g	片栗粉	小さじ1
冷凍枝豆 (さやから出す)	24粒 (15g)	ちくわ (長さを半分に切り、縦に6等分に切る)	1本 (30g)
卵	M ¹ /2個	すりごま	小さじ2
パン粉	5g	めんつゆ (2倍濃縮)	小さじ1/2
塩	少々 (0.2g)	クッキングシート	
もやし	100g		

*4人分も自動でできます。
上段の角皿につくねをのせ、
下段の角皿に野菜とBをのせます。



- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 ボールにAを入れ、粘りが出るまでよく混ぜ合わせる。

- 3 2を8等分して、平らに丸める。角皿にクッキングシートを敷いて、つくねを並べる。



- 4 アスパラガスともやしをそれぞれアルミホイルで包み、3にのせる。※加熱するときは、耐熱容器に入れたBものをのせる。

お料理選択 >> 検索 >> メニュー番号 >> 117 >> 決定 >> 決定

>> 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17分 (4人分はウォーターオープン・予熱なし2段の250℃で約20分)]

- 5 加熱後、アスパラガスとちくわをCであえる。
- 6 もやしの上につくねをのせ、混ぜ合わせたBをかける。

おすすめポイント

- 尿をアルカリ性に傾ける食材のひとつである、ひじきをつくねに混ぜこみました。また、豆腐とちくわは尿酸値が上がる要因となるプリン体が少ない食材です。
- 冷凍枝豆の代わりに、冷凍のグリーンピースやミックスベジタブルを使っても彩りがきれいです。

116 痛風の方におすすめ カレービーンズ &長いものグリル

栄養成分 (1人分)

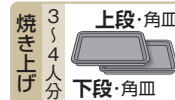
エネルギー	255kcal
たんぱく質	14.2g
脂質	7.1g
炭水化物	34.3g
ナトリウム	301mg
カリウム	883mg
カルシウム	120mg
リン	202mg
食物繊維	10.7g
食塩相当量	0.8g

焼き上げ 1~2人分 下段 目安時間 約23分 水タンクの水位 1以上

材料 (2人分)

ミックスビーンズ	120g	長いも (1cm厚さの輪切り)	100g
合びき肉	50g	ズッキーニ (1cm厚さの輪切り)	100g
玉ねぎ (みじん切り)	30g	スチーマー	100g
にんじん (1cm角に切る)	50g	青ねぎ (小口切り)	5g
オクラ (1cm幅の輪切り)	4本 (30g)	みそ	小さじ1
スイートコーン (缶詰ホール)	30g	練りごま	小さじ1
水	60mL	砂糖	小さじ1/2
顆粒コンソメ	小さじ1/2	水	小さじ1
カレー粉	小さじ1	クッキングシート	
塩	少々 (0.1g)		
こしょう	少々 (0.1g)		

*4人分も自動でできます。
上段の角皿に2の金属製ボールをのせ、
下段の角皿にクッキングシートを敷いて長いもとズッキーニをのせます。



- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 金属製ボールにAを入れて軽くかき混ぜ、クッキングシートで落としづたをする。

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

お料理選択 >> 検索 >> メニュー番号 >> 116

>> 決定 >> 決定 >> 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23分 (4人分はウォーターオープン・予熱なし2段の250℃で約30分)]

- 4 長いもとズッキーニを器に盛り、ねぎを散らして混ぜ合わせたBをかける。

おすすめポイント

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



119 痛風の方におすすめ かぼちゃのグラタン &小松菜ソテー

焼き上げ 1/2人分
下段 目安時間 約18分
水タンクの水位 1以上

栄養成分(1人分)

エネルギー...264kcal
たんぱく質...22.7g
脂質...11.6g
炭水化物...18.1g
ナトリウム...427mg
カリウム...999mg
カルシウム...271mg
リン...367mg
食物繊維...4.5g
食塩相当量...1.1g

材料(2人分)

鶏むね肉(皮なし)...100g
塩・こしょう...各少々(0.2g)
乾燥麩(小町麩)...小20個(8g)
バター...小さじ1
玉ねぎ・かぼちゃ(2mm厚さの薄切り)...各60g
A 牛乳...100mL
卵...M1個(50g)
顆粒コンソメ...小さじ1/2

ピザ用チーズ...20g
小松菜(5cm長さに切る)...140g
しめじ(小房に分ける)...80g
B バター...小さじ1
塩・こしょう...各少々(0.2g)
パセリ...適量(1g)

*4人分も自動でできます。

上段の角皿にグラタンをのせ、
下段の角皿にアルミホイルを広げて野菜をのせ、
別のアルミホイルをかぶせて端をとじます。

焼き上げ 3/4人分
上段・角皿
下段・角皿

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 鶏肉はひと口大に切り、塩、こしょうをする。乾燥麩は水につけてもどし、水気をしっかり絞る。
- 3 2つの耐熱容器の内側にバターをぬり、2、玉ねぎ、かぼちゃを等分に入れる。
- 4 Aをよく混ぜ、3に等分に流し入れて、上からピザ用チーズをかける。
- 5 アルミホイルに小松菜、しめじ、Bをのせて包む。
- 6 角皿に4.5をのせる。



※加熱するときは、
アルミホイルを閉じる。

お料理選択 >> 検索 >> メニュー番号 >> 119 >> 決定 >> 決定

>> 分量選択 >> スタート

手動でするときは:ウォーターグリル・予熱なしで約18分(4人分はウォーターオープン・予熱なし2段の250℃で約22分)

- 7 加熱後、グラタンに刻んだパセリを散らす。

おすすめポイント

- 牛乳やチーズといった乳製品は、プリン体をほとんど含まない食品なので、痛風を気にされている方におすすめです。また、痛風の方は肥満傾向であることが多いので、食べ過ぎにも要注意です。そのため、少量のお肉でも満足できるよう、お麩を使ってボリュームアップをしました。
- たっぷりの過熱水蒸気で、グラタンに生のまま入れた鶏や野菜も加熱することができます。
- グラタンにトマトの輪切りやパプリカ、なすなどを加えてもよいでしょう。



118 痛風の方におすすめ れんこんの肉詰め &にんじんチーズあえ

焼き上げ 1/2人分
下段 目安時間 約17分
水タンクの水位 1以上

栄養成分(1人分)

エネルギー...273kcal
たんぱく質...12.4g
脂質...10.3g
炭水化物...32.0g
ナトリウム...565mg
カリウム...888mg
カルシウム...111mg
リン...210mg
食物繊維...5.0g
食塩相当量...1.4g

材料(2人分)

れんこん(8mm幅に切る)...200g
A 豚ひき肉...80g
青ねぎ(小口切り)...30g
塩...少々(0.2g)
酒...小さじ2
B にんじん(薄い短冊切り)...60g
かぼちゃ(1cm厚さのひと口大に切る)...60g

C しょうが(すりおろす)...5g
砂糖...小さじ2
みりん...小さじ1
酒...小さじ1
しょうゆ...小さじ2
D クリームチーズ(やわらかくしておく)...10g
すりごま...大さじ1
しょうゆ...小さじ2/3
水...大さじ1/2

*4人分も自動でできます。

上段の角皿にれんこんをのせ、
下段の角皿ににんじんとかぼちゃをのせます。

焼き上げ 3/4人分
上段・角皿
下段・角皿

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 Aをボールに入れ、粘りが出るまでよく混ぜ合わせる。
- 3 れんこんは酢水に15~20分程度つけておく。
- 4 2をれんこんの輪切りの数に等分する。角皿にアルミホイルを敷き、れんこんを並べ、上から2をのせて軽く押さえる。



- 5 Bをアルミホイルで包み、4にのせる。 ※加熱するときは、
にんじんとかぼちゃの
アルミホイルを閉じる。

お料理選択 >> 検索 >> メニュー番号 >> 118 >> 決定 >> 決定 >> 分量選択 >> スタート

手動でするときは:ウォーターグリル・予熱なしで約17分(4人分はウォーターオープン・予熱なし2段の250℃で約20分)

- 6 加熱後、Cを耐熱容器に入れ、ラップをせずに庫内中央に置く。(角皿は入れません)

レンジ >> 200W | 約2分 >> スタート

- 7 4を皿に盛り、6をぬる。5を混ぜ合わせたDであえる。

おすすめポイント

- 痛風で肥満と診断された方は、まず体重を減らすことが大切です。れんこんを分厚い輪切りにしているので、噛む回数が増え、満腹感を得られやすくなります。
- にんじんやかぼちゃの代わりに、アスパラガスを使っても彩りがきれいです。



120 痛風 の方におすすめ かれいのあんかけ & もやしのあえ物



材料(2人分)

かれい……………2切れ(200g)
酒……………小さじ1
塩……………少々(0.1g)
片栗粉……………大さじ1
昆布(乾燥)……………1g
水(昆布もどし用)……………80mL
ほうれん草(5cm長さに切る) …… 1/4束(50g)
生しいたけ(薄切り)……………20g
しめじ(小房に分ける)……………20g
A 赤・黄パプリカ(細切り)……………各10g
酒・しょうゆ……………各小さじ1
塩……………少々(0.5g)
片栗粉……………小さじ2

にんじん(いちょう切り)……………20g
もやし……………100g
まいたけ(小房に分ける)……………30g
B オリーブオイル……………大さじ1
レモン汁・砂糖……………各小さじ1
はちみつ……………小さじ1/2
塩……………少々(0.5g)
黒こしょう……………少々(0.1g)
しょうが(せん切り)……………5g
とろろ昆布……………3g
クッキングシート

栄養成分(1人分)

エネルギー…241kcal
たんぱく質…23.9g
脂質…8.4g
炭水化物…17.2g
ナトリウム…576mg
カリウム…948mg
カルシウム…88mg
リン…296mg
食物繊維…4.4g
食塩相当量…1.3g

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 昆布を15分ほど分量の水でもどす。水でもどした昆布は細切りにする。もどし汁は捨てずにとっておく。
- 3 かれいに酒と塩をかけ、片栗粉を両面につける。
- 4 角皿にクッキングシートを敷き、3をのせる。
- 5 金属製ボールにAと2の昆布ともどし汁を入れ、混ぜ合わせる。クッキングシートで落としプタをする。にんじんをアルミホイルで包む。
- 6 4の角皿に5をのせ、上段に入れる。
- 7 もやしとまいたけをアルミホイルで包み、もう1枚の角皿にのせ、下段に入れる。



※加熱するときは、アルミホイルを閉じる。

お料理選択 >> 検索 >> メニュー番号
>> 120 >> 決定 >> 決定
>> 分量選択 >> スタート

手動でするときは:ウォーターオープン・予熱なし2段の250℃で約17分(4人分は約20分)

- 8 加熱後、もやしとまいたけの水気を絞り、Bであえる。かれいを器に盛り、野菜あん、しょうが、とろろ昆布をのせる。

おすすめポイント

- 痛風にはまずはエネルギーを抑えることと、アルカリ性の食材をとることが大切です。海藻類や野菜の中ではほうれん草がアルカリ性の食材の代表例です。このレシピでは、全体的なエネルギーを抑えつつ、アルカリ性の食材を積極的にとれるよう、工夫しています。(ほうれん草のアクが気になる方は、代わりに小松菜を使ってもよいでしょう。)

株式会社ファンデリー
管理栄養士 高村 光子





※たんぱく質量を調整したレシピです。

121 腎臓病の方におすすめ 野菜のパン粉焼き & さけのみそバター蒸し



栄養成分 (1人分)

エネルギー	338kcal
たんぱく質	12.4g
脂質	20.6g
炭水化物	24.3g
ナトリウム	682mg
カリウム	712mg
カルシウム	55.7mg
リン	183mg
食物繊維	4.6g
食塩相当量	1.7g

おすすめポイント

- バターを加えることで、控えめの味付けにコクを出し、低くなりがちな蒸し料理のエネルギーを、アップさせることができます。
- パン粉焼きは、減塩のため、にんにくやパセリの香りを効かせています。
- たんぱく質の制限数値によって、さけの大きさは調整してください。
- パン粉焼きのじゃがいもは、かぼちゃに変更しても、同等のたんぱく質、カリウム量でお召し上がり頂けます。



株式会社ファンデリー
管理栄養士 逸見 純子

材料 (2人分)

キャベツ(ざく切り)	80g	じゃがいも(2~3mm厚さの半月切り)	80g
にんじん(短冊切り)	30g	なす(5mm厚さの輪切り)	60g
A 玉ねぎ(薄切り)	50g	プチトマト	60g
えのきだけ(4cm長さに切る)	25g	にんにく(みじん切り)	4g
スイートコーン(缶詰・ホール)	20g	パン粉	大さじ2
生さけ(半分に切る)	小1切れ(70g)	オリーブオイル	大さじ2
こしょう	少々(0.2g)	C 塩	小さじ1/6
B 酒	大さじ1 1/2	こしょう	少々(0.2g)
みそ	大さじ1	パセリ	少々(0.2g)
バター	15g		

※4人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 キャベツ、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、なす、プチトマトを15~20分程度、それぞれ水にさらし、水気をきる。
※腎臓病の方は、カリウムを減らすために水にさらします。
- 3 耐熱容器2個にA、こしょうをふった生さけ、混ぜ合わせたB、バターの順に等分に入れる。角皿にのせ、下段に入れる。



- 4 耐熱容器2個にじゃがいも、なすを等分に並べ、混ぜ合わせたC、半分に切ったプチトマトをのせる。角皿にのせ、上段に入れる。



お料理選択 >> 検索 >> メニュー番号
>> 121 >> 決定 >> 決定 >> 分量選択 >> スタート

※焼き・蒸し同時メニューからも選べます。



※たんぱく質量を調整したレシピです。

123 腎臓病の方におすすめ なすのミートグラタン &かぼちゃのミルク煮



栄養成分 (1人分)

エネルギー	302kcal
たんぱく質	12.8g
脂質	16.5g
炭水化物	28g
ナトリウム	618mg
カリウム	869mg
カルシウム	121mg
リン	250mg
食物繊維	5.8g
食塩相当量	1.5g

材料 (2人分)

なす (縦半分に切る) …… 2本 (180g)	ピザ用チーズ …… 20g
合ひき肉 …… 60g	かぼちゃ (2cm角に切る) …… 160g
玉ねぎ (みじん切り) …… 30g	スライスアーモンド …… 10g
にんにく (みじん切り) …… 3g	ココナッツミルク …… 80g
マッシュルーム (缶詰・スライス) …… 20g	砂糖 …… 小さじ2
片栗粉 …… 小さじ2	塩 …… 0.6g
ウスターソース …… 小さじ1	クッキングシート
トマトケチャップ …… 大さじ2	
塩 …… 少々 (0.2g)	
こしょう …… 少々 (0.2g)	

*4人分も自動でできます。

上段の角皿になすをのせ、
下段の角皿に5の金属製ボールをのせます。



- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 なす、玉ねぎ、かぼちゃを15～20分程度それぞれ水にさらしたのち、水気をきる。
※腎臓病の方は、カリウムを減らすために水にさらします。
- 3 なすはスプーンで中身をくり抜き、器状にする。くり抜いた中身は細かく切ってAとよく混ぜ、4等分してなすに詰め、ピザ用チーズを散らす。
- 4 角皿にアルミホイルを敷いて3を並べる。
- 5 金属製ボールにBを入れ、クッキングシートで落としプタをし、4にのせる。



お料理選択 >> 検索 >> メニュー番号 >> 123 >> 決定 >> 決定
>> 分量選択 >> スタート

手動でするときには:ウォーターグリル・予熱なしで約20分 (4人分はウォーターオープン・予熱なし2段の250℃で約25分)

おすすめポイント

- 少量のお肉も、野菜などと合わせることでボリューム感を増すことができます。
- ミルク煮は牛乳ではなくココナッツミルクを使用することで、たんぱく質量を減らし、エネルギー量は約2倍にすることができます。
- ピザ用チーズをのせなければ、たんぱく質 (約2.3g) と塩分 (約0.3g) をさらに減らすことができます。



※たんぱく質量を調整したレシピです。

122 腎臓病の方におすすめ 豚肉の黒酢あん &白菜のマヨネーズ焼き



栄養成分 (1人分)

エネルギー	334kcal
たんぱく質	11.6g
脂質	19.6g
炭水化物	29.7g
ナトリウム	558mg
カリウム	609mg
カルシウム	58mg
リン	185mg
食物繊維	3.7g
食塩相当量	1.4g

材料 (2人分)

豚もも薄切り肉 (ひと口大に切る) …… 80g	しめじ (小房に分ける) …… 40g
片栗粉 …… 大さじ1	こしょう …… 少々 (0.2g)
玉ねぎ (ひと口大に切る) …… 1/2個 (100g)	マヨネーズ …… 大さじ3 (42g)
パプリカ (ひと口大に切る) …… 1/3個 (60g)	黒酢 …… 大さじ1
ピーマン (ひと口大に切る) …… 2個 (60g)	しょうゆ …… 小さじ2
白菜 (3cm幅に切る) …… 1枚半 (150g)	砂糖 …… 大さじ2
	片栗粉 …… 大さじ1
	水 …… 90mL
	クッキングシート

*4人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 ビニール袋に豚もも肉を入れ、片栗粉をまぶしてから、調理網に並べる。
- 3 玉ねぎ、A、白菜を15～20分程度、それぞれ水につける。
※腎臓病の方は、カリウムを減らすために水にさらします。
- 4 3の水気をきる。アルミホイルで型を2個作って白菜としめじを等分に入れ、上からこしょうとマヨネーズを等分にかける。
2の調理網にのせ、上段に入れる。
- 5 底の平らな耐熱容器にAと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。
- 6 もう1枚の角皿に5をのせ、空いたスペースにクッキングシートを敷いて玉ねぎを並べる。
- 7 6を下段に入れる。



お料理選択 >> 検索 >> メニュー番号 >> 122 >> 決定 >> 決定 >> 分量選択 >> スタート

手動でするときには:ウォーターオープン・予熱なし2段の250℃で約20分 (4人分は約23分)

- 8 加熱後、5に2と玉ねぎを加えてあえる。

おすすめポイント

- お肉の量を控え、野菜と合わせることで、たんぱく質量を調整しています。まろやかなコクのある黒酢あん、食べ応えとエネルギー量をアップさせています。マヨネーズはコクが加わるだけでなく、エネルギー量を増やすこともでき、腎臓病のお食事には嬉しい調味料です。
- 白菜のマヨ焼きのマヨネーズには、わさびやカレー粉などの香辛料を加えてアレンジを楽しむこともできます。



※たんぱく質量を調整したレシピです。

124 腎臓病の方におすすめ さけフレークのライスコロッケ &きのこのソテー



材料(2人分)

A	さけフレーク	30g
	バター	小さじ2
	こしょう	少々(0.1g)
	パセリ(乾燥)	少々(0.1g)
B	あたたかいごはん	120g
	クリームチーズ(4等分に切る)	9g
	パン粉	20g
	サラダ油	10g

C	薄力粉	適量(8g)
	溶き卵	適量(20g)
	しめじ(小房に分ける)	60g
	まいたけ(小房に分ける)	60g
	ベーコン(1cm幅に切る)	10g
	しょうゆ	小さじ1/2
	バター	小さじ1
	こしょう	少々(0.1g)

*4人分も自動でできます。
調理網の右側にコロッケ、左側にきのこのをのせます。

栄養成分(1人分)

エネルギー	332kcal
たんぱく質	10.7g
脂質	17.0g
炭水化物	34.2g
ナトリウム	280mg
カリウム	331mg
カルシウム	45mg
リン	189mg
食物繊維	2.6g
食塩相当量	0.6g

おすすめポイント

- ごはんは炭水化物が主成分です。ライスコロッケにして、主菜のメイン食材として使用することで満腹感が得られるため、簡単にたんぱく質量を少なくすることができます。ヘルシオなら、揚げ油の準備の手間がいらず、簡単に作ることができます。
- さけフレークの代わりに、ちりめんじゃことせん切りの大葉を混ぜると、和風のライスコロッケになります。
- 揚げずに作れるので、扱いにくいコロッケもカンタンに作れます。
- コロッケと一緒に野菜を角皿にのせておけば、手軽に副菜が作れます。



株式会社ファンデリー
管理栄養士 高村 光子

- 1 Bをフライパンに入れ、よく混ぜ合わせて火にかけ、混ぜながら、全体をきつね色にする。
このときの色がほぼ焼き上がりの色になります。
レンジ加熱で作る場合は、46ページのパン粉20~30gの加熱時間を参照し、様子を見ながら仕上げます。
- 2 ボールにAとごはんを入れて、よく混ぜ合わせる。

- 3 2を4等分にして、クリームチーズを真ん中に入れて丸める。
- 4 3に、薄力粉、溶き卵、1の順に衣をつけ、調理網に並べる。
- 5 Cをアルミホイルで包み、4にのせる。



※加熱するときは、アルミホイルを閉じる。

お料理選択 >> 検索 >> メニュー番号

>> 124 >> 決定 >> 決定

>> 分量選択 >> スタート

手動でするときは：下段に入れ、グリル・予熱なしで15~18分(4人分は17~20分) ※自動加熱とは棚位置が異なります。



※たんぱく質量を調整したレシピです。

126 腎臓病の方におすすめ カレー風味肉じゃが &大豆の甘煮



栄養成分 (1人分)

エネルギー	339kcal
たんぱく質	10.3g
脂質	19.5g
炭水化物	28.6g
ナトリウム	537mg
カリウム	516mg
カルシウム	68mg
リン	138mg
食物繊維	4.5g
食塩相当量	1.1g

材料 (2人分 (大豆の甘煮は4人分))

玉ねぎ(くし切り) ... 1/4個 (50g)	ひじき(乾燥) 2.4g
豚バラ薄切り肉 80g	大豆(水煮) 50g
じゃがいも(乱切り) 1/2個 (80g)	にんじん(細切り) 10g
かぶ(乱切り) 40g	砂糖 大さじ2
にんじん(乱切り) 1/4本 (50g)	みりん 小さじ2
カレー粉・バター 各小さじ1	しょうゆ 小さじ1
顆粒コンソメ 小さじ1/2	クッキングシート

*大豆の甘煮は4人分の分量となっております。2回に分けて召し上がってください。残りは冷蔵庫で保存して頂き、なるべくお早めにお召し上がりください。
*4人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 豚肉は4cm長さに切る。ひじきは20分程度水につけてもどし、水気を絞る。玉ねぎとAの野菜は15~20分程度水にさらして水気をきる。
※腎臓病の方は、カリウムを減らすために水にさらします。
- 3 金属製ボール(直径18cm)に玉ねぎ、豚肉の順に入れ、上から混ぜ合わせたAを加え、クッキングシートで落としフタをし、アルミホイルでフタをする。
- 4 別の金属製ボール(直径15cm)にひじきとBを入れ、クッキングシートで落としフタをし、アルミホイルでフタをする。
- 5 角皿に3、4のをのせる。

※加熱するときは、アルミホイルを閉じる。

お料理選択 >> 検索 >> メニュー番号 >> 126 >> 決定 >> 決定
>> 分量選択 >> スタート

[手動でするときは:煮込みで約40分(4人分は約45分)]

- 6 加熱後、それぞれよく混ぜる。大豆の甘煮の半量は分けて冷蔵庫で保存する。

おすすめポイント

- カレー粉のスパイスは減塩のお食事でも食欲を増進させてくれます。豚バラ肉は脂質が多い分、たんぱく質の少ない肉なので、もう一品大豆のおかずをつけることができます。じゃがいもとにんじんにはカリウムが多く含まれているので、調理の前に切ってから水にさらすようにしましょう。



※たんぱく質量を調整したレシピです。

125 腎臓病の方におすすめ 牛肉のチャプチェ &二色ナムル



栄養成分 (1人分)

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

材料 (2人分)

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

*4人分も自動でできます。

上段の角皿に春雨をのせ、
下段の角皿にもやしとほうれん草をのせます。



- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 C、大豆もやし、ほうれん草を15~20分程度、それぞれ水にさらす。
※腎臓病の方は、カリウムを減らすために水にさらします。
- 3 金属製ボール(直径21cm)にAと春雨を入れ、春雨が出ないように、Bと水気をきったCをのせる。
- 4 もやしとほうれん草の水気をきって、それぞれアルミホイルで包む。
- 5 角皿に3と4のをのせる。



お料理選択 >> 検索 >> メニュー番号 >> 125 >> 決定 >> 決定
>> 分量選択 >> スタート

[手動でするときは:蒸し物で約14分(4人分は約17分)]

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

おすすめポイント

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

からだの中からきれいに

美容サポートメニュー



皮膚科医
私のクリニック目白

院長 平田 雅子 監修
Masako Hirata

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

健康で美しい肌を保つには、バランスの取れた食事が大切です。

いくら毎日の念入りなスキンケアを欠かさなくても、食生活が乱れていては台無しです。

肌のハリや弾力がなくなった、ポツポツと吹き出ものができる……など

食事の内容はお肌に正直に反映されます。

本書では、美肌のベースとなる、たんぱく質やビタミン類をはじめ、

健やかなお肌づくりに役立つ栄養素を豊富に含んだメニューを

「美肌サポート」「若々しさサポート」「おなかすっきりサポート」の3つの

テーマに分類してご紹介しています。

これらのメニューや食材を、是非、日々の献立に積極的に取り入れていただき、

内側からきれいになる食生活をスタートしてください。

美容サポートメニュー に該当する 掲載メニュー 一覧

掲載 ページ	メニュー 番号	メニュー名	美容 サポート	掲載 ページ	メニュー 番号	メニュー名	美容 サポート
41	39	焼き高野豆腐のあんかけ	●	61		いかの塩こうじ蒸し	●
41	41	トマトのグリル	●●	65	78	ひじきと大豆の煮物	●
39	40	かれのいソテー野菜添え	●●	66	79	手羽先のコラーゲンスープ	●
47	52	おからコロッケ	●	67	80	ポークビーンズ	●
52	61	ビタミンサラダ	●●	78	88	オイルサーディンのスパゲティ	●
59		茶わん蒸し（チーズ風味）	●	120	145	焼きりんご	●
61	75	シーフードサラダ	●				

●…美肌サポート／●…若々しさサポート／●…おなかすっきりサポート



41 トマトのグリル



79 手羽先のコラーゲンスープ

● 美肌サポート ●

コラーゲン

お肌ぶるぶる

コラーゲンはたんぱく質の一種で、主に細胞と細胞をつなげる重要な役割を担っています。体内のコラーゲンが不足すると、肌のコラーゲン量も少なくなります。

すると細胞間の結合が緩み、結果的に肌にたるみやしわができて、潤いも失われます。

→鶏の手羽先、かれい、魚のあらなどに多く含まれます。



ビタミンA

うるおい肌

ビタミンAは肌のツヤや潤いを保ち、粘膜を正常に保つ働きがあります。不足すると、肌が乾燥して肌あれ・カサつきを起こしたり、にきびや吹き出ものができたりします。

→かぼちゃ、にんじん、パプリカなどに多く含まれます。



リコピン

抗酸化作用

美白

トマトの赤い色に含まれる色素「リコピン」。リコピンの抗酸化作用で、美肌の敵のシミの元「メラニンの生成」を抑制・還元してくれます。

トマトには美白効果やコラーゲンの生成を助ける効果のあるビタミンCも含まれています。



ビタミンC

美白

コラーゲン生成

ビタミンCの持つ抗酸化作用で活性酸素の害を防ぎ、また、シミ・しわ・皮膚の老化予防等にも役立ちます。ビタミンCはコラーゲンの生成を助けます。

→トマト、パプリカ、ブロッコリーなどの野菜や果物に多く含まれます。



● 若々しさサポート ●

ビタミンB群

疲労回復
新陳代謝の促進

ビタミンB群は美肌には欠かせず、特にビタミンB₂は細胞の再生や成長に関わり、「美容のビタミン」とも言われます。ビタミンB₁が不足すると疲労しやすくなります。ハツラツとした毎日を過ごすためにも大切な栄養素です。

→豚肉、卵、大豆製品などに多く含まれます。



ビタミンE

アンチエイジング(老化防止)

老化現象が起こる原因は、活性酸素による細胞の酸化だと言われています。ビタミンEはこの活性酸素を除去する抗酸化作用が強い栄養素の代表選手です。

→かぼちゃ、ピーマンなどの野菜や、アボカド、えびなどの魚介類などに多く含まれます。



ポリフェノール

抗酸化作用
アンチエイジング(老化防止)

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

→りんご、さつまいも、ごぼうなどに多く含まれます。



タウリン

疲労回復
新陳代謝の促進

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

→いか、たこなどの魚介類に多く含まれます。



イミダゾールジペプチド

抗酸化作用
疲労回復

渡り鳥や、回遊魚の驚異的な運動能力を支える物質のひとつがイミダゾールジペプチドです。イミダゾールジペプチドは抗酸化作用を持っていると言われています。疲労や老化の元凶といえる活性酸素を抑制することで、疲労に負けない元気な身体作りを目指してください。

→鶏のむね肉に多く含まれます。

※イミダゾールジペプチドが含まれる鶏のむね肉を使ったメニューは「鶏のやわらかハム」「鶏と野菜の蒸し物」 60 ページです。

● おなかすっきりサポート ●

食物せんい

おなかをすっきり
老廃物を排泄

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

→豆、きのこ、野菜、ひじきなどの海藻類などに多く含まれます。



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。



● ボールや泡立器は、水分や油分のついていないものを

- 卵の泡立てのとき、泡立ちが悪くなります。

卵の泡立ては力仕事です。
ハンドミキサーがあれば便利です。



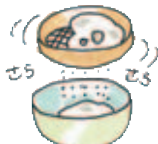
- 卵の泡立て後、時間が経つと泡が消えてうまく焼けませんので、作業は手早く行ってください。

【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、好みで

● 薄力粉と強力粉は使い分け、必ずふるって

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



● 生地は間隔をあけて並べて

- 加熱されるとふくらみますので、充分間隔をあけて並べてください。



● 焼き上がりについて

- クッキーやシュークリームなどの生地の高さや厚みが違うと、焼きムラの原因になります。生地の高さや分量はそろえてください。
- 焼きムラが気になるときは、加熱途中に角皿の前後または上下段を入れ替えてください。



● 焼き型の材質により、仕上がりが異なります

- このクックブックでは主に金属製の型を使用しています。紙製・シリコン製の型も使用できますが、耐熱温度を確認のうえ、様子を見ながら焼いてください。(取扱説明編22～23ページ参照) また、耐熱性のガラス容器は、金属製のものと比べて熱の伝わりが遅いため、仕上がりが異なります。

● このクックブック以外のレシピで作るときは

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

サイズ別材料表

(チョコレートケーキは薄力粉の約2割をココアにします)

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

仕上がりチェック!!

状態	断面	原因
ふくらみがよく、キメも細かくととのって形もよい。		
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。生地を作ってからすぐに焼かなかった。卵の泡立て不足。
キメが粗く、なめらかさが無い。		粉合わせ不足。粉ふるいを忘れた。

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、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めりましょう

● 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高さが違うと焼きムラの原因になります。生地の高さはそろえてください。
- 焼きムラが気になるときは、加熱途中で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。



127 スポンジケーキ

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

焼き上げ	下段 角皿	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

スポンジケーキ

薄力粉	90g
卵	M3個
砂糖	90g
バニラエッセンス	少々
バター	15g
牛乳	大さじ1

ホイップクリーム

生クリーム	200mL
砂糖	大さじ2
バニラエッセンス、ブランデー	各少々

仕上げ用フルーツ(いちご) 適量
クッキングシート(または硫酸紙)

*15cm、21cmも自動で焼けます。材料は、**110**ページの**サイズ別材料表**を参照ください。

1 水タンクに水を入れる。

■自動メニューの**127 スポンジケーキ**で焼く場合は適切なタイミングで過熱水蒸気が入るため、水タンクに水を入れます。手動で焼く場合は、水は使いません。

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

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

<ポイント>

卵白、卵黄の泡立てがポイント。しっかり泡立ててください。



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



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

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

<ポイント>

混ぜ方が足りないとキメが粗く、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)

お料理選択 >> 検索 >> メニュー番号

>> 127 >> 決定 >> 決定

>> 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、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36分
(15cmは約32分、21cmは約40分)

竹串を中心に刺してみても生地がついてこなければ焼き上がりです。

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

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

● タラリとさせたいとき

泡立器を持ち上げてトロリと流れるくらいが五分立て。



● スポンジケーキにぬるとき

もう少し泡立て、筋がつくくらいが七分立て。



● 絞り出し袋に入れて絞るとき

さらに泡立て、ツノが立てば九分立て。



<ポイント>

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

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





くま 耳はココアクッキー、目はスライスしたマシュマロとチョコレート、鼻はビスケットとチョコボール。



パンダ ココアを加えないホイップクリームをぬる。耳と目はココアビスケット。目玉はチョコボール。口と鼻はチョコレートソース。

130 ボール DE ケーキ

予熱 付属品は入れません 予熱目安時間 約4分 水タンクの水位 1以上

焼き上げ 下段 角皿 目安時間 約40分

材料(直径21cmの金属製ボール1個分)
約292kcal (1/8切れ) 塩分0.1g

スポンジケーキ ホイップクリーム
薄力粉……120g 生クリーム……200mL
卵……M4個 ……大さじ2
砂糖……120g ……大さじ2
バニラエッセンス ……適量
……少々 ……適量
バター……20g 仕上げ用飾り……適量
牛乳……小さじ4 (市販のココアクッキー、ビスケットなど好みで)

※ガラス製のボールではうまく焼けません。

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 スポンジケーキ(111ページ)の2～8と同じようにする。ただし、丸型の代わりに金属製ボールの内側に薄くバター(分量外)をぬって薄力粉(分量外)を軽くふり、余分な粉を落として冷蔵庫で冷やしてから使う。
- 3 予熱する。(付属品・食品は入れません)
お料理選択 >> 検索 >> メニュー番号
>> 130 >> 決定 >> 決定 >> スタート
- 4 スポンジケーキの10～12の要領で焼く。

手動ですときは: オープン・予熱あり
1段の160℃で約40分



129 2段ケーキ

予熱 付属品は入れません 予熱目安時間 約4分 水タンクの水位 1以上

焼き上げ 上段・角皿 目安時間 約50分
下段・角皿

※110ページのサイズ別材料表の分量で「15cmと21cm(2段ケーキとしてバランスのよい組み合わせ)」、「18cmと18cm(一般的な18cmを2個焼くとき)」の組み合わせが自動で焼けます。
※仕上げはスポンジケーキと同じ要領です。

約256kcal (1/16切れ) 塩分0.1g

- 1 スポンジケーキ(111ページ)の1～8と同じようにして、15cmと21cmの金属製の丸型2個分のスポンジケーキ生地(材料は110ページサイズ別材料表参照)を一度に作る。

- 2 予熱する。(付属品・食品は入れません)

お料理選択 >> 検索 >> メニュー番号

>> 129 >> 決定 >> 決定

>> サイズ選択 >> スタート

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

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

手動ですときは: オープン・予熱あり
2段の150℃で約50分

- 5 ホイップクリームを作る。ボールにあらかじめ冷やしておいた生クリームと砂糖、(くまの場合は、同量の湯で溶いたココア大さじ3を入れ)氷水でボールごと冷やしながら泡立て、とろみがつけば、バニラエッセンスを加えてさらに泡立てる。(七分立て位が目安)

- 6 網の下にバットを敷いて、5のクリームを流すようにぬり、冷蔵庫で冷やし固める。好みのお菓子で仕上げる。
※ケーキを横半分に切り、ホイップクリームとフルーツをはさんでもよいでしょう。



128 チョコレートケーキ

予熱 付属品は入れません 予熱目安時間 約4分 水タンクの水位 1以上

焼き上げ 下段 角皿 目安時間 約36分

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

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

*15cm、21cmも自動で焼けます。材料は、110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(111ページ)の1～12と同じ要領で、操作は

お料理選択 >> 検索 >> メニュー番号

>> 128 >> 決定 >> 決定

>> サイズ選択 >> スタート

で焼き上げる。ただし、薄力粉にココアを加えていっしょにふるって使う。

手動ですときは: オープン・予熱あり
1段の160℃で約36分
(15cmは約32分、21cmは約40分)

- 2 ホイップクリームの作り方(111ページ)の13と同じようにしてホイップクリームを作る。ただし、ココアを同量の湯で溶いたものを入れ、ツノが立つまで泡立てる。ケーキを横半分に切り、クリームを薄くぬってサンドして全体にぬり、残りのクリームとチョコレートなどで飾る。

■自動メニューの128、129、130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。

132 ロールケーキ

予熱 付属品は入れません 予熱目安時間 約4分 水タンクの水位 1以上

焼き上げ 上段 2枚の角皿を重ねる 目安時間 約19分

材料(1本分) 約264kcal (1/8切れ) 塩分0.2g

スポンジケーキ生地

薄力粉..... 90g
卵..... M5個
砂糖..... 100g
バニラエッセンス..... 少々
牛乳..... 大さじ2

ホイップクリーム

生クリーム..... 200mL
砂糖..... 大さじ2
バニラエッセンス、ブランデー..... 各少々

好みのフルーツ..... 適量
クッキングシート

1 水タンクに水を入れる。

■自動メニューの132 ロールケーキで焼く場合は適切なタイミングで過熱水蒸気が入るため、水タンクに水を入れます。手動で焼く場合は、水は使いません。

2 角皿の内側に薄くバター(分量外)をぬってクッキングシートを角皿のふちから2cm高くなるように敷く。
※クッキングシートは庫内壁面に接触しないようにしてください。

3 卵白は大きいボールに入れてツノが立つまで泡立て、砂糖の半量を少しずつ加えてさらに泡立てる。
＜ポイント＞
卵白、卵黄の泡立てがポイント。しっかり泡立ててください。

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

5 予熱する。(付属品・食品は入れません)

お料理選択 検索 メニュー番号
132 決定 決定 スタート

6 卵黄と卵白を合わせ、泡立器でなめらかになるまで混ぜ合わせる。

7 6に薄力粉をふるいながら加え、泡をこわさないようにサックリと粉けがなくなるまで底から生地を持ち上げるようにして混ぜ合わせる。その際は、ヘラを大きく動かしてサックリと混ぜ、粉けがなくなり、生地をヘラですくい上げるとリボン状にひらひらと落ち、折り重なってしばらく跡が残って消えるくらいを目安にする。

※ロールケーキは、スポンジケーキと比べると、卵に対して薄力粉の割合が少ないため、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、上段に入れる。**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、柔らかく仕上がることもできます。

10 加熱後、角皿から取り出し、クッキングシートをつけたまま粗熱を取る。

〔手動するときには：オープン・予熱あり1段の180℃で約19分〕

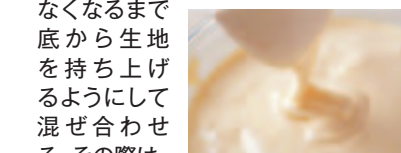
11 ホイップクリームの作り方(111ページ)の13と同じようにしてホイップクリームを作り、小さく切ったフルーツを混ぜる。

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

※ケーキの外周の固さが気になるときは、固い箇所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本を焼くときは、手動加熱のオープン・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。



132 ロールケーキ と 同じ操作でできるメニュー

ロールケーキ (ココア)

材料(1本分) 約266kcal (1/8切れ) 塩分0.2g

1 薄力粉を薄力粉80gにココア20gにして合わせてふるう。

ロールケーキ (抹茶)

材料(1本分) 約255kcal (1/8切れ) 塩分0.2g

1 薄力粉を薄力粉80gに抹茶大さじ1にして合わせてふるう。



131 パウンドケーキ

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

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

ラム酒漬けフルーツ	ドライフルーツ	90g
	ラム酒	30mL
生地	バター(柔らかくしたもの)	100g
	砂糖	80g
	卵	M2個
A	薄力粉	100g
	ベーキングパウダー	小さじ2/3
B	くるみ(粗みじん切り)	20g
	レモン汁	1/2個分
	レモンの皮(すりおろす)	1/2個分
	バニラエッセンス	少々
スライスアーモンド		適量
クッキングシート(または硫酸紙)		

1 水タンクに水を入れる。
■自動メニューの131 パウンドケーキで焼く場合は適切なタイミングで過熱水蒸気が入るため、水タンクに水を入れます。手動で焼く場合は、水は使いません。

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

レンジ >> 500W | 1～1分30秒 >> スタート

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

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

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

5 卵白は大きいボールに入れてツノが立つまで泡立て、残りの砂糖を少しずつ加えてさらに泡立てる。

6 4に5の半量を加え、Aを合わせてふるい入れ、サクッと混ぜ、残りの5を混ぜる。

7 6にBとラム酒漬けフルーツを加えて混ぜる。型に入れて中央に溝を作るようにしてへこませ、スライスアーモンドを散らす。

8 予熱する。(付属品・食品は入れません)

お料理選択 >> 検索 >> メニュー番号 >> 131 >> 決定 >> 決定

>> スタート

9 予熱が完了すれば、角皿の中央に7を横方向になるようにのせる。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]



133 米粉ロールケーキ

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

焼き上げ	上段	目安時間 約19分
	2枚の角皿を重ねる	

材料(1本分) 約283kcal(1/8切れ) 塩分0.4g

スポンジケーキ生地

米粉(製菓用)	90g
ベーキングパウダー	小さじ1
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
抹茶(同量のぬるま湯で溶く)	大さじ1 1/2

黒豆(市販の煮豆が手軽です) 適量
クッキングシート

1 ロールケーキ(113 ページ)の1～4と同じようにする。

2 予熱する。(付属品・食品は入れません)

お料理選択 >> 検索 >> メニュー番号 >> 133 >> 決定 >> 決定

>> スタート

3 ロールケーキの6～9と同じようにして生地を仕上げて焼く。ただし、米粉とベーキングパウダーは、合わせてふるう。

[手動でするときは:オープン・予熱あり1段の180℃で約19分]

4 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。

5 ホイップクリームの作り方(111 ページ)の13と同じようにしてホイップクリームを作り、溶いた抹茶と黒豆を混ぜる。

6 ロールケーキの12～13と同じように仕上げる。

※米粉はメーカーや保存状態などにより仕上がりが異なることがあります。



135

クッキー（型抜きクッキー）

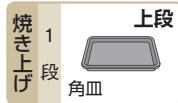
予熱	付属品は 入れません	予熱目安時間 約4分	焼き上げ 2段 上段・角皿 下段・角皿	目安時間 約22分
----	---------------	---------------	------------------------------	--------------

材料(約108個・2段分) 約161kcal (5個) 塩分0.0g

クッキー生地

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

*54個(1段分)も自動でできます。



- 1 柔らかくしたバターと砂糖を白っぽくなるまで練り混ぜる。
- 2 溶いた卵を少しずつ加えてよく混ぜ、バニラエッセンスを加える。
- 3 薄力粉をふるい入れてサックリと混ぜる。粉けがなくなれば、ひとまとめにする。
- 4 ラップに包み、冷蔵庫で30分以上ねかせる。
- 5 2枚の角皿に薄くバター(分量外)をぬっておく。
- 6 ラップとラップの間に4の生地をはさみ、棒で約5mm厚さにのばす。
<ポイント>
めん棒の両側に5mm厚さのもの(割りばしなど)を置くときれいにのばせます。
- 7 好みの型で抜く。
※一度型で抜いた生地はまとめて、のばしては抜くことを繰り返します。
<ポイント>
抜き型に粉をつけると抜きやすくなります。
- 8 角皿に間隔をあけて等分に並べる。
- 9 予熱する。(付属品・食品は入れません)
お料理選択 >> 検索 >> メニュー番号 >> 135 >> 決定 >> 決定
>> 分量選択 >> スタート
- 10 予熱が完了すれば、8を上段と下段に入れ、スタートを押す。
[手動するとき: 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)]
- 11 加熱後、熱いうちに角皿からはずして冷ます。



134

シフォンケーキ

予熱	付属品は 入れません	予熱目安時間 約4分	焼き上げ 下段 角皿	目安時間 約50分
----	---------------	---------------	------------------	--------------

材料(直径20cmのアルミ製シフォンケーキ型1個分)

約207kcal (1/10切れ) 塩分0.1g

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

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

- 1 卵白をツノが立つまで泡立て、砂糖の半量を少しずつ加えて、さらに泡立てる。
- 2 卵黄に残りの砂糖を加えて白っぽくなるまで泡立てる。
- 3 2に牛乳を1度に加えてザッと混ぜ、泡立器で混ぜながらサラダ油を少しずつ加える。
- 4 3に薄力粉をふるい入れ、ヘラで粉けがなくなるまで混ぜ合わせる。
- 5 予熱する。(付属品・食品は入れません)



お料理選択 >> 検索 >> メニュー番号 >> 134 >> 決定 >> 決定 >> スタート

- 6 4に1の1/3量を加えてヘラでよく混ぜ、残りの1を加えてヘラで泡をつぶさないようサックリと混ぜる。
- 7 何もぬっていない型に6を流し入れ、中央の筒の部分親指で押さえて両手で型を持ち、台の上にトントンたたきつけて空気抜きをする。
- 8 予熱が完了すれば、角皿の中央に7のをせ、スタートを押す。
[手動するとき: 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をはずす。
<アドバイス>
さかさまにしないで放置すると生地がしぼみます。



136 シュークリーム

予熱	付属品は 入れません	予熱目安時間	水タンクの水位
		約8分	1以上

焼き上げ	1 段	上段	目安時間
		角皿	約30分

材料(12個・1段分)
約161kcal(1個) 塩分0.1g

カスタードクリーム……………2カップ分
(124ページを参照して作る)

シュー生地

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

*24個(2段分)も自動で
できます。

焼き上げ	2 段	上段・角皿
		下段・角皿

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



レンジ >> 600W | 約3分30秒

>> スタート

<ポイント>

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

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

レンジ >> 500W | 40~50秒

>> スタート

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

4 ヘラですくってみて、ゆっくり落ちるぐらいの固さに調節する。

<ポイント>

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

卵が全部入らないうちにこの状態になったら、卵を加えるのをやめる。



5 水タンクに水を入れる。

■自動メニューの136 シュークリームで焼く場合は適切なタイミングで過熱水蒸気が入るため、水タンクに水を入れます。手動で焼く場合は、水は使いません。

6 予熱する。(付属品・食品は入れません)

お料理選択 >> 検索 >> メニュー番号

>> 136 >> 決定 >> 決定

>> 分量選択 >> スタート

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

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

手動でするとき: 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。

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



ひとくち memo

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



エクレア

約192kcal(1個) 塩分0.1g

1 シュークリームと同じようにするが、シュー生地は10cm長さの棒状にし、加熱後、シュー皮の上部を切って溶かしたチョコレート75gをつけて固める。カスタードクリームを詰めて上部をかぶせる。



138 プリン（なめらかタイプ）

蒸し 角皿	上段	目安時間 約 35分 (蒸らし 5分含む)	水タンクの水位 2 に 合わせる

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

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

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

レンジ >> 600W | 約2分50秒 >> スタート

- 3 2に残りの材料を加え、よく混ぜ合わせて、こす。
- 4 3を型に同量ずつ注ぎ、1個ずつアルミホイルでフタをして角皿に並べる。

お料理選択 >> 検索 >> メニュー番号 >> 138 >> 決定 >> 決定

>> スタート

手動ですときは：ソフト蒸し90℃で約30分。加熱後、庫内で約5分蒸らす。

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

138 プリン（なめらかタイプ）と 同じ操作でできるメニュー

豆乳プリン （なめらかタイプ）

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



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



137 プリン

蒸し 角皿	上段	目安時間 約 22分 (蒸らし 5分含む)	水タンクの水位 2 に 合わせる

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

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

※陶器製のプリン型は固まりにくいので、使用しないでください。

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

レンジ >> 600W | 約3分30秒 >> スタート

- 5 加熱後、かき混ぜて砂糖を溶かす。よく溶きほぐした卵とバニラエッセンスを加え、泡立てないように混ぜ合わせて、こす。
<ポイント>
卵は充分溶きほぐしてください。溶き方が足りないと裏ごしに卵白が残り、うまく固まらないことがあります。
- 6 プリン液を型に同量ずつ注ぎ、1個ずつアルミホイルでフタをして角皿の中央寄りに並べる。

お料理選択 >> 検索 >> メニュー番号 >> 137 >> 決定 >> 決定

>> スタート

手動ですときは：ソフト蒸し90℃で約17分。加熱後、庫内で約5分蒸らす。

- 7 加熱後、粗熱を取り、冷蔵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。



139 蒸しパン

蒸し 上段 目安時間 水タンクの水位

角皿 約17分 2に合わせる

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

卵……………M2個
砂糖……………100g
サラダ油……………大さじ2
牛乳……………150mL
A 薄力粉……………200g
ベーキングパウダー……………大さじ1/2
甘納豆……………60g
紙ケース……………10枚

- 1 水タンクに水を入れる。
 - 2 ボールに卵を割り入れ、砂糖を加えて泡立器でよく混ぜる。
 - 3 2にサラダ油を加えて混ぜ、牛乳も加えてサッと混ぜ合わせる。Aを合わせてふるい入れ、ダマが残らないように手早くヘラで混ぜ合わせて甘納豆を混ぜこむ。
 - 4 プリン型に紙ケースを入れ、生地を等分に入れて角皿にのせる。
- お料理選択 >> 検索 >> メニュー番号
- >> 139 >> 決定 >> 決定 >> スタート
- [手動でするときは:蒸し物で約17分]
- 5 加熱後、型から出し、網にのせて冷ます。

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調理網をのせて紙型を置いてください。

マドレーヌ

予熱 付属品は入れません 目安時間 約4分 焼き上げ 上段 角皿

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

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

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

- 1 マドレーヌ型に敷き紙を敷く。
 - 2 ボールに卵を割り入れ、泡立器でよく溶きほぐしてから砂糖を一度に加え、全体が白っぽくもったりするまで混ぜ合わせる。
 - 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)

- 手動加熱 >> 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。

オムレット

蒸し 上段・角皿 水タンクの水位 2に合わせる 下段・角皿

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。
 - 2 Aの材料を全て混ぜ合わせ、なめらかにする。
 - 3 2枚の角皿にクッキングシートを敷き、生地をだ円形に4枚ずつのばす。
 - 4 3を上段と下段に入れる。
- 手動加熱 >> 蒸し物 >> 約10分
- >> スタート
- 5 加熱後、クッキングシートからはずし、生地よりひとまわり大きく切ったラップにのせかえてホイップクリームやくだものをはさんで折りまげる。
- ※1段で蒸すときは上段に入れ、加熱時間を約8分にする。
- <ポイント>
ラップに生地をのせて折りまげると、生地が割れにくく、成形しやすくなります。



142 カロリーダウン 大学いも

焼き上げ	下段	目安時間	水タンクの水位
角皿		約28分	1以上

約17kcal減
約253kcal

材料(4人分) 約270kcal ☆ 塩分0.1g
 さつまいも……………2本(500g)
 サラダ油……………小さじ2
 みつ
 A 砂糖……………大さじ8
 水……………大さじ1
 しょうゆ……………小さじ2/3
 クッキングシート

*2人分も自動でできます。

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



お料理選択 >> 検索 >> メニュー番号

>> 142 >> 決定 >> 決定

>> 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。



141 中華まん(ミックス粉)

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

材料(8個分)
 約151kcal(1個) 塩分0.5g
 A 蒸しパンミックス……………200g
 水……………50mL
 サラダ油……………大さじ1 1/2
 冷蔵シュウマイ(市販品)……………8個
 クッキングシート

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

お料理選択 >> 検索 >> メニュー番号

>> 141 >> 決定 >> 決定 >> スタート

[手動ですときは:蒸し物で約13分]

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



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



140 米粉蒸しパン

蒸し	上段	目安時間	水タンクの水位
角皿		約17分	2に合わせる

材料(ステンレス製プリン型10個分)
 約121kcal(1個) 塩分0.2g
 A 米粉(製菓用)……………200g
 ベーキングパウダー……………大さじ1
 砂糖……………70g
 B 塩……………少々
 水……………180mL
 サラダ油……………大さじ1
 レーズン……………30g
 紙ケース……………10枚

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 ボールにAを合わせてふるい入れ、Bを加えて全体がなじむまでよく混ぜ合わせてからレーズンの2/3量を混ぜこむ。
- 3 プリン型に紙ケースを入れ、生地を等分に入れて、残しておいたレーズンを等分に散らし、指で押さえて生地沈め、角皿にのせる。

お料理選択 >> 検索 >> メニュー番号

>> 140 >> 決定 >> 決定 >> スタート

[手動ですときは:蒸し物で約17分]

- 4 加熱後、型から出し、網にのせて冷ます。
※米粉はメーカーや保存状態などにより仕上がりが異なることがあります。



甘酸っぱくて、どこか懐かしい味わい。皮ごと食べてポリフェノールの効果を

145 焼きりんご

美容サポート

若々しさ

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

材料(4人分)
約273kcal(1個) 塩分0.0g
りんご……………4個(1個300g)
A 砂糖……………60g
バター……………40g
シナモン……………小さじ1

- 1 水タンクに水を入れる。
- 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)

お料理選択 >> 検索 >> メニュー番号
>> 145 >> 決定 >> 決定 >> スタート

- 5 予熱が完了すれば3を入れてスターTを押す。

手動ですときは: ウォーターオーブン・予熱あり1段の190℃で約30分



144 チョコバナナケーキ

焼き上げ	アミ2枚 上段・角皿	目安時間 約12分	水タンクの水位 1以上
------	---------------	--------------	----------------

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 ①……………1本(正味90g)
卵……………M2個
バナナ ②(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。
- 2 適当な大きさにちぎったバナナ①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 調理網に、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②を並べ、半分にチョコチップを散らす。

お料理選択 >> 検索 >> メニュー番号
>> 144 >> 決定 >> 決定 >> 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。



143 揚げパン

カロリーダウン

焼き上げ	アミ2枚 上段・角皿	目安時間 約11分	水タンクの水位 1以上
------	---------------	--------------	----------------

約181kcal減
約249kcal

材料(20本分) 約430kcal(5本) ☆ 塩分0.6g
食パン(6枚切り)……………2枚
バター……………50g
グラニュー糖……………適量

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 食パンのミミを1cm幅に切る。残りのパンを6等分に切る。
- 3 耐熱容器にバターを入れ、ラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)
- 4 パン(ミミも)に3をかけて、まんべんなくからめる。
- 5 調理網に、4を並べる。

レンジ >> 200W | 約2分 >> スタート

お料理選択 >> 検索 >> メニュー番号
>> 143 >> 決定 >> 決定 >> 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。)



146 おはぎ



材料(15個分) 約186kcal (1個) 塩分0.0g 1カップ=200mL
 つぶあん……………600g 砂糖……………大さじ4
 もち米……………2カップ(340g) ごま……………大さじ5
 水……………300mL 青きな粉……………適量

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 つぶあんは15等分して丸める。
- 3 洗ったもち米と水を金属製バット(約27×21×高さ3.5cm)に入れ、約1時間つけておく。
- 4 調理網に、3のをせる。

お料理選択 >> 検索 >> メニュー番号 >> 146 >> 決定 >> 決定
 >> スタート

[手動ですときは:蒸し物で約20分]

※角皿を取り出す際、金属製バットがすべりやすいので注意してください。

- 5 加熱後、ボールに移しかえて砂糖を加え、水でぬらしたすりこ木で五分つきまでつき、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。

スイートポテト



材料(12個分) 約122kcal (1個) 塩分0.0g

さつまいも(直径5cmくらいのもの) 卵黄⑥……………M1個
 ……………2本(500g) 牛乳、はちみつ……………各適量
 A 砂糖……………40g クッキングシート
 卵黄④……………M1個
 バター(小さく切る) ……70g
 バニラエッセンス……………少々

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 さつまいもは皮ごと4等分に切る。いもを調理網1枚に並べる。
- 3 2を上段に入れる。

お料理選択 >> 検索 >> メニュー番号 >> 57 蒸しいも・かぼちゃ

>> 決定 >> 決定 >> スタート 目安時間 約22分

[手動ですときは:蒸し物で約22分]

※ 57 蒸しいも・かぼちゃ で加熱すると甘みが増します。急ぐ場合は、耐熱性の皿にのせてラップをして庫内中央に置き(角皿は入れません)、レンジ600Wで7～8分加熱してください。

- 4 加熱後、皮をむいて裏ごしする。
- 5 4にAを加えて混ぜ合わせ、固いようなら牛乳を加えて調節し、12等分して形をととのえる。
- 6 角皿にクッキングシートを敷いて、5を並べ、表面に卵黄⑥をぬる。

手動加熱 >> グリル >> 予熱なし 16～18分 >> スタート

- 7 加熱後、熱いうちに表面にはちみつをぬる。

146 おはぎ と 同じ操作でできるメニュー



桜もち

材料(20個分)
 約98kcal (1個) 塩分0.0g (桜の葉は計算外)

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

- 1 ボールに熱湯、砂糖、食紅を入れて溶かし、道明寺粉を加えて混ぜ、約30分おく。桜の葉はうすい塩水につけて塩抜きしておく。あんは20等分して丸める。
- 2 金属製バット(おはぎ参照)にふやかした道明寺粉を平らに入れる。
- 3 加熱後、木じゃくしで軽く混ぜる。
- 4 手に水をつけ、もちを20等分して平たくのばし、あんを包んで水気をきった桜の葉で包む。



アップルパイ

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

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

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

- りんごは8つ割りにして皮と芯を取る。大きさをそろえて厚めのいちよう切りにし、すぐに塩水にさらす。
- 1を洗って水気をきり、耐熱容器に入れて砂糖とレモン汁をまぶす。水気が出れば、ラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)

レンジ >> 600W | 10~12分 >> スタート

途中、残り時間が約2分のときに取り出す。汁気をきってコーンスターチ(同量の水で溶く)を混ぜ、ラップをせずに再び庫内中央に置き、スタートを押す。加熱後、好みでシナモンを加え、冷ます。

- 冷凍パイシートを2枚分ずつをくっつけ、打ち粉をした台でそれぞれのパイシートをめん棒で3~4mm厚さにのばし、パイ皿よりひとまわり大きめの円形を作る。
- 1枚をパイ皿に敷き、フォークで底にたくさん穴を開ける。
- 汁気をきったりんごの甘煮を入れ、パイシートの端にドリュールをぬってもう1枚のパイシートをかぶせる。
- 余ったふちを切り取って表面にドリュールをぬる。余ったパイシートをまとめたのばし直し、ふち飾りにしたり、型で抜いて表面に飾る。冷蔵庫で約30分ねかせる。
- 予熱する。(付属品・食品は入れません)

手動加熱 >> オープン >> 予熱あり | 1段 >> 決定 >> 210℃

>> スタート

- 8の表面にドリュールをぬり3~4カ所切り目を入れる。
- 予熱が完了すれば、角皿の中央に8をのせる。

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。



ココアチーズケーキ

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

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

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

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

- 丸型の内側に薄くバター(分量外)をぬってクッキングシートを敷く。
- グラハムクラッカーを2重にしたビニール袋に入れて、細かくくだく。
- 耐熱容器に小さめに切ったバターを入れ、ラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)

レンジ >> 200W | 約1分 >> スタート

- 加熱後、2を入れて混ぜ合わせ、1の型の底に敷き詰める。
- Aをフードプロセッサーに入れて、なめらかになるまで混ぜる。(フードプロセッサーがない場合は、ボールにクリームチーズと砂糖を入れて泡立器でなめらかになるまで混ぜ、その後、薄力粉を加えて混ぜ、卵、生クリームの順にダマがでないよう、少しずつ加えて混ぜる。)

- 予熱する。(付属品・食品は入れません)

手動加熱 >> オープン >> 予熱あり | 1段 >> 決定 >> 170℃

>> スタート

- 5の生地を1/4量をボールに取り、同量の湯で溶いたココアを加えてヘラで混ぜ、ココア生地を作る。
- 4に残りの5を流し入れ、その上に7を静かにまんべんなく流し入れて生地を2層にする。
※ココア生地を1ヶ所に流しこむと、きれいな2層にならない場合があります。

- 予熱が完了すれば、角皿に8をのせる。

約45分 >> スタート

- 加熱後、型に入れたまま粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす。



156 ドライフード(おつまみ)

焼き上げ アミ2枚 目安時間 水タンクの水位
上段・角皿 約2時間 2に合わせる

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

1 水タンクに水を入れる。

2 調理網の上に、キッチンペーパーなどで水分をふき取った食材を重ならないように並べる。



お料理選択 検索 メニュー番号

156 決定 決定 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 **しっかり** を押す。(目安時間約2時間30分)

3 加熱後、調理網からはずして冷ます。

※牛肉、ささ身、さけは調味液に漬けこんでから加熱してもよいでしょう。

<牛肉、ささ身の調味液>

牛肉またはささ身 100g
粗びきこしょう 少々
A 赤ワイン 40mL
しょうゆ 20mL
みりん 20mL

<さけの調味液>

さけ 200g
しょうゆ 80mL
B みりん 40mL
酒 40mL

155 ドライフード(チップス)

焼き上げ 2段 上段・角皿 目安時間 水タンクの水位
下段・角皿 約1時間 2に合わせる

- 食材例
じゃがいも、さつまいも、かぼちゃ、れんこん、ごぼう、りんごなど
- 分量の目安
角皿に重ならないよう広げての分量が適量です。
- 切り方
スライサーなどで1~2mm程度に薄くスライスし、かぼちゃ以外は水にさらします。ごぼうやれんこんは酢水に、りんごは塩水にさらすと変色が防げます。かぼちゃは、皮をむいてからスライスします。りんごは2mm程度の厚さの方が味わいがあります。

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



1 水タンクに水を入れる。

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



お料理選択 検索 メニュー番号

155 決定 決定 スタート

※2mm厚さにスライスしたものは、スタート後、30秒以内に **しっかり** 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。

154 ドライフード(セミドライ)

焼き上げ アミ2枚 目安時間 水タンクの水位
上段・角皿 約2時間 2に合わせる

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

1 水タンクに水を入れる。

2 調理網の上に、キッチンペーパーなどで水分をふき取った食材を重ならないように並べる。



お料理選択 検索 メニュー番号

154 決定 決定 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 **しっかり** を押す。(目安時間約2時間30分)

3 加熱後、調理網からはずして冷ます。

ドライフードのポイント

- 一般的なドライフードとは加熱方法が異なります。長期間の保存はできませんので、冷蔵庫に入れて早めに食べきってください。
- 食材の種類や季節によって、写真とは仕上がりが異なります。



いちごジャム

加熱

付属品は
入れません

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

いちご.....1パック(300g)
レモン汁.....1/2個分
砂糖.....100g

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

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。



カスタードクリーム

加熱

付属品は
入れません

材料(2カップ分)
約574kcal (1カップ) 塩分0.2g

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

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

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回繰り返す。(合計で約7分加熱する。)

<ポイント>

加熱直後は柔らかめですが、冷めるとちょうどよい固さになります。

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

<ポイント>

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



ホワイトソース

加熱

付属品は
入れません

材料(2カップ分)
約308kcal (1カップ) 塩分0.6g

薄力粉、バター.....各30g
牛乳.....2カップ
塩、こしょう.....各少々

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

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回繰り返す。(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>

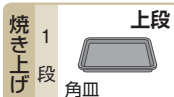
牛乳を豆乳に代えてもおいしいです。

147 ロールパン

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

材料(24個・2段分) 約127kcal(1個) 塩分0.3g

パン生地	ドリュール
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	*12個(1段分)も自動でできます。
……………小さじ2 2/3(8g)	
牛乳(室温のもの)…280mL	
卵……………L1個	
バター……………90g	



- 1 水タンクに水を入れる。
(発酵と焼き上げの両方ができる水量)
■自動メニューの147 ロールパンで焼く場合は適切なタイミングで過熱水蒸気が入るため、水タンクに水を入れます。手動で焼く場合は、水は使いません。

- 2 大きいボールに強力粉、砂糖、塩を合わせてふるい入れる。ドライイーストを加えて混ぜ、牛乳、溶き卵を順に入れて軽く混ぜたあと、柔らかくしたバターを混ぜこむ。

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

<ポイント>

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

- 4 生地をのばしてみて指が透けて見えればちょうどよい状態。



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

- 6 5を下段に入れる。

手動加熱 >> 発酵

>> 40℃ | 40～50分 >> スタート

<ポイント>

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



- 7 生地を軽く押してガスを抜き、生地の端をつかんで四方から折りこむ。(ガス抜き)

- 8 生地をスケッパーか包丁で24等分して小さく丸め、ラップをかけて約20分おき、休ませる。(ベンチタイム)

- 9 丸くなっている生地を細めの涙形にしてめん棒でのばし、太い方から巻く。薄くバター(分量外)をぬった2枚の角皿に間隔をあけて巻き終わりを下にして並べる。

- 10 9を上段と下段に入れる。(1段のときは上段に入れる。)

手動加熱 >> 発酵

>> 40℃ | 35～40分 >> スタート

<ポイント>

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

- 11 予熱する。(付属品・食品は入れません)

お料理選択 >> 検索 >> メニュー番号

>> 147 >> 決定 >> 決定

>> 分量選択 >> スタート

- 12 予熱が完了すれば、パンの表面にドリュールをぬる。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)

147 ロールパン と 同じ操作でできるメニュー

ウインナー ロール

(24個・2段分)



約163kcal(1個) 塩分0.5g

- 1 ロールパンの1～10と同じようにする。
- 2 ドリュールをぬって中央にカミソリで3～4cm長さの切りこみを深く入れ、ウインナーの輪切り120gとミックスベジタブル85gをしっかりとつめて、ピザ用チーズ120gをのせる。



あんパン

(24個・2段分)



約188kcal(1個) 塩分0.3g

- 1 ロールパンの1～8と同じようにする。

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

※焼く前にけしの実、ごま、さくらの花の塩漬けなどをのせてもよいでしょう。



148 カロリーダウン カレーパン

予熱 付属品は入れません 予熱目安時間 約6分 水タンクの水位 1以上

焼き上げ 2段 上段・角皿 目安時間 約30分 下段・角皿

約88kcal減
約265kcal

材料(16個・2段分) 約353kcal (1個) ☆ 塩分0.7g

A	レトルトカレー	400g
	豚ひき肉	100g
バン生地	強力粉	420g
	砂糖	大さじ4
	塩	小さじ1
	ドライイースト	小さじ2(6g)
	牛乳(室温のもの)	220mL
	卵	M1個
	バター	80g
溶き卵		M1個分
こんがりパン粉	(46 ページを参照して作っておく)	120g

※8個(1段分)も自動でできます。



1 耐熱容器にAを入れ、よく混ぜ合わせてラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)

レンジ >> 600W | 約11分 >> スタート

途中、残り時間が7分と3分のときに取り出して混ぜ、再び加熱する。

※加熱途中に取り出す場合は「とりけし」は押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止させ、食品を取り出してください。

2 加熱後、粗熱を取り、冷蔵庫で冷やす。

3 水タンクに水を入れる。

(発酵と焼き上げの両方ができる水量)

■自動メニューの148 カレーパンで焼く場合は適切なタイミ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。



4 ロールパン(125 ページ)の2~7と同じようにして、生地づくり、1次発酵、ガス抜きをする。

5 生地をスケッパーか包丁で16等分にして小さく丸め、ラップをかけて約20分おき、休ませる(ベンチタイム)

6 生地を円形にのばして2のカレーを16等分して包み、カレーがはみ出さないように包み目をしっかりと、とめる。

7 溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。

8 角皿2枚に薄くバター(分量外)をぬり、7を間隔をあけて同じ目を下にして並べる。

9 8を上段と下段に入れる。(1段の時は上段に入れる。)

手動加熱 >> 発酵 >> 40℃ | 35~40分 >> スタート

10 予熱する。(付属品・食品は入れません)

お料理選択 >> 検索 >> メニュー番号 >> 148 >> 決定 >> 決定

>> 分量選択 >> スタート

11 予熱が完了すれば、9を入れ、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200℃で約30分
(1段は、予熱あり1段の200℃で約25分)

■かたつむり

殻は棒状にのばした生地を丸めて作ります



■かめ



■くま





149 食パン

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

予熱 付属品は 入れません	予熱目安時間 約4分	水タンクの水位 1以上
焼き上げ 角皿	目安時間 約35分	

パン生地	ドリュール
強力粉……………300g	溶き卵……………M ¹ /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	

- 水タンクに水を入れる。
(発酵と焼き上げの両方ができる水量)
■自動メニューの149 食パンで焼く場合は適切なタイミングで過熱水蒸気が入るため、水タンクに水を入れます。手動で焼く場合は、水は使いません。
- 材料表の材料でロールパン(125 ページ)の2～5と同じようにする。
- ロールパンの6～8と同じようにして1次発酵をし、ガス抜きした生地を2等分してベンチタイムをおく。
- 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を下段に入れる。
手動加熱 >> 発酵 >> 40℃ | 40～50分 >> スタート
- 予熱する。(付属品・食品は入れません)
お料理選択 >> 検索 >> メニュー番号 >> 149 >> 決定 >> 決定
>> スタート

- 予熱が完了すれば、パン生地の表面にドリュールをぬり、角皿の中央に横方向になるようにのせる。**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180℃で約35分]



- 加熱後、型から出してクッキングシートをはがす。



動物パン

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

材料(8個・2段分) 約328kcal (1個) 塩分0.9g

パン生地	レーズン、ドレンチェリー
強力粉……………340g	……………各適量
薄力粉……………80g	ドリュール
砂糖……………70g	溶き卵……………M ¹ /2個分
塩……………小さじ1	塩……………少々
ドライイースト ……………小さじ2 (6g)	
牛乳……………200mL	
卵……………M1個	
バター……………70g	

- 水タンクに水を入れる。
- 材料表の材料でロールパン(125 ページ)の2～5と同じようにする。
- ロールパンの6～8と同じようにして1次発酵をし、ガス抜きした生地を8等分し、ベンチタイムをおく。下図の動物パンの成形の仕方を参照して成形し、薄くバター(分量外)をぬった2枚の角皿に間隔をあけて生地をのせる。
- ロールパン(125 ページ)の10と同じようにして2次発酵する。
- 予熱する。(付属品・食品は入れません)
手動加熱 >> オープン >> 予熱あり | 2段 >> 決定 >> 170℃
>> スタート
- 予熱が完了すれば、パン生地の表面にドリュールをぬる。
24～26分 >> スタート
※1段で焼くときは上段に入れ、加熱時間を20～22分にする。

動物パンの成形の仕方





ブール

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

クッペ

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



ひとくち memo

- ★ フランスパンのように糖分や油脂分の少ない素朴なパンを『リーンなパン』といいます。これに対し、ロールパンなど、砂糖やバターを多く用いたパンは『リッチなパン』と呼びます。

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

フランスパン (バゲット)

*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。

予熱	上段 角皿	予熱目安時間 約10分*	焼き上げ	上段 角皿	目安時間 約30分	水タンクの水位 1以上
----	----------	-----------------	------	----------	--------------	----------------

※付属品を入れて予熱するため、予熱時間は長めになります。

材料(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

キャンパス地

(パン生地が角皿につかないように生地の下に敷いたり、乾燥を防ぐために生地にかけてたりするのがキャンパス地です。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。
(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(125ページ)の2~5と同じようにする。

3 2を下段に入れる。

手動加熱 >> 発酵

>> 30℃ | 約2時間30分 >> スタート

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

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



向こう側1/3を折る



手の腹で閉じる



生地をつまんでひっつける

6 角皿にキャンパス地を敷いて、間隔をあけて生地を2本並べる。キャンパス地をたるませて溝状にする。



7 6を上段に入れる。

手動加熱 >> 発酵 >> 30℃ | 約40分

>> スタート

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)

お料理選択 >> 検索 >> メニュー番号

>> 150 >> 決定 >> 決定 >> スタート

予熱をしている間、生地にキャンパス地をかけておく。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、庫内上段に入れていた角皿を取り出してドアを閉める。生地の下のカンパス地を少し持ち上げて板にコロんと移し、予熱した角皿に、間隔をあけて2本のせかえる。



真上から見たところ

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

10 カミソリで3本ずつ切りこみ(クープ)を入れる。
スタートを押す。

フランスパンを手動で焼くとき

2次発酵後、角皿からキャンパ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: オープン・予熱あり
1段の230℃で約30分

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パリパリ感や、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。



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)

152 ピザ (レギュラー)

予熱 2 段 上段・角皿 下段・角皿 予熱目安時間 約16分*

水タンクの水位 1以上

※付属品を入れて予熱するため、予熱時間は長めになります。

焼き上げ 2 段 上段・角皿 下段・角皿 目安時間 約20分

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

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

*1枚(1段分)も自動でできます。

予熱 1 段 上段 角皿 予熱目安時間 約10分*

- 1 水タンクに水を入れる。
(発酵と焼き上げの両方ができる水量)
■自動メニューの152 ピザ(レギュラー)で焼く場合は適切なタイミングで過熱水蒸気が入るため、水タンクに水を入れます。
手動で焼く場合は、水は使いません。
- 2 材料表の材料でロールパン(125 ページ)の2~5と同じようにする。
- 3 ロールパンの6~8と同じようにして1次発酵をし、ガス抜きした生地は2つに分割してベンチタイムをおく。(ベンチタイムは約10分)
- 4 生地を直径25cmの円形にのばし、それぞれクッキングシートにのせる。
- 5 角皿を入れて予熱する。(食品は入れません)
お料理選択 >> 検索 >> メニュー番号 >> 152
>> 決定 >> 決定 >> 分量選択 >> スタート
- 6 4にピザソースをぬって具を等分にのせ、ピザ用チーズを散らす。
※サラミは焦げやすいのでチーズを上のにのせるとよいでしょう。
- 7 予熱が完了すれば、ミトンを使って角皿を取り出してドアを閉める。角皿に6をクッキングシートごとのせて入れる。
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)]

151 ピザ (クリスピー)

予熱 2 段 上段・角皿 下段・角皿 予熱目安時間 約20分*

水タンクの水位 1以上

※付属品を入れて予熱するため、予熱時間は長めになります。

焼き上げ 2 段 上段・角皿 下段・角皿 目安時間 約12分

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ピザソース(市販のもの)……………適量
塩……………少々	モッツアレラチーズ(2cm角に切る)……………180g
ドライイースト……………小さじ1 1/3(4g)	バジルの葉(なければドライバジルを適量)……………16枚
水……………大さじ2 2/3	
牛乳……………大さじ2	
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。
*モッツアレラチーズは種類によって溶け方が異なります。

予熱 1 段 上段 角皿 予熱目安時間 約20分*

- 1 水タンクに水を入れる。
(発酵と焼き上げの両方ができる水量)
■自動メニューの151 ピザ(クリスピー)で焼く場合は適切なタイミングで過熱水蒸気が入るため、水タンクに水を入れます。
手動で焼く場合は、水は使いません。
- 2 材料表の材料でロールパン(125 ページ)の2~5と同じようにする。ただし、ロールパンの生地の写真ほど透けません。
- 3 ロールパンの6~8と同じようにして1次発酵をし、ガス抜きした生地は2つに分割してベンチタイムをおく。(ベンチタイムは約10分)
- 4 生地を直径25cmの円形にのばし、それぞれクッキングシートにのせる。
- 5 角皿を入れて予熱する。(食品は入れません)
お料理選択 >> 検索 >> メニュー番号 >> 151
>> 決定 >> 決定 >> 分量選択 >> スタート
- 6 4にトマトソースを等分にぬってチーズを散らす。
- 7 予熱が完了すれば、ミトンを使って角皿を取り出してドアを閉める。角皿に6をクッキングシートごとのせて入れる。
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。



153 ピザ（市販品）



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

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 ピザを調理網にのせ、上段に入れる。
※冷凍ピザの場合は調理網1枚を中央にのせます。

お料理 選択 >> 検索 >> メニュー 番号 >> 153 >> 決定 >> 決定

>> 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
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。

アレンジメニュー

焼き上げは151 ピザ(クリスピー)と同じ要領です。

生ハムとルッコラ

材料（直径25cmのピザ1枚分）

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

加熱後、生ハムとルッコラをのせる。

アンチョビと野菜

材料（直径25cmのピザ1枚分）

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

パプリカは細切りに、アスパラガスは半分に切る。加熱後、刻みパセリを散らす。

焼き上げは152 ピザ(レギュラー)と同じ要領です。

ツナトマト

材料（直径25cmのピザ1枚分）

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

ツナはほぐし、トマトは種を取って薄い輪切りに、玉ねぎは薄切りにする。

たらこ

材料（直径25cmのピザ1枚分）

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

たらこは薄皮を取り、全体にぬる。ピザ用チーズ、刻みのりを散らす。

キムチ

材料（直径25cmのピザ1枚分）

トッピング	キムチ	……80g
	ゆで卵	……1個
	マヨネーズ	……適量

※ピザソースはぬらなくてもおいしくできます。

キムチはひと口大に刻み、ゆで卵は輪切りにする。マヨネーズを全体に絞る。

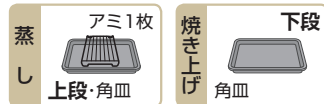
●食品の種類・加熱前の温度・素材の鮮度・容器の形状・材質などにより異なりますので、様子を見ながら加熱してください。

夏

〈操作方法〉

お料理選択 >> 検索 >> 季節の食材 >> 夏
から食材を選びます。

加熱の画面へ進む を押すと加熱できます。



とうもろこし

分量 2本(1本300g)

蒸し方

水タンクに水を入れる。

1 皮をむく。

2 1を調理網に並べる。

※スタート画面に表示される「蒸し物・14分」は、目安です。様子を見ながら加熱してください。

水タンクの水位

2に
合わせる

焼き方

水タンクに水を入れる。

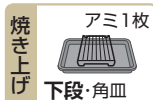
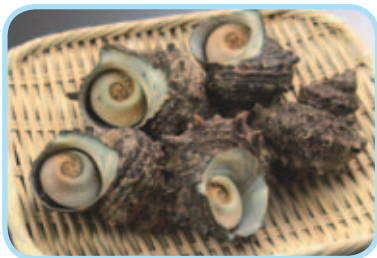
1 皮をむいてビニール袋に入れ、しょうゆ、みりん各大さじ1を加えて、約30分漬けておく。

2 角皿にアルミホイルを敷き、1をのせる。

※スタート画面に表示される「ウォーターグリル・予熱なし・23分」は、目安です。様子を見ながら加熱してください。

水タンクの水位

1以上



さざえ

分量 4個(1個100g) 殻つき

水タンクに水を入れる。

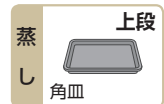
1 さざえを調理網に並べる。

2 しょうゆ、酒各小さじ1を合わせて等分に口に注ぐ。

※スタート画面に表示される「ウォーターグリル・予熱なし・15分」は、目安です。様子を見ながら加熱してください。

水タンクの水位

1以上



枝豆

分量 1袋(200g)

水タンクに水を入れる。

1 角皿に重ならないように広げる。

※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。

※スタート画面に表示される「蒸し物・18分」は、目安です。様子を見ながら加熱してください。

水タンクの水位
2に
合わせる

急ぐときは、レンジで加熱します(角皿は入れません。)

● 耐熱容器に入れ、浸かるぐらいの水(約200mL)を加え、ラップをたるませて枝豆に接するようにかぶせる。
600Wで約5分30秒加熱する。



うなぎのかば焼き(あたたため)

分量 200g(1切れ(100g))

*1～2切れまで自動でできます。

水タンクに水を入れる。

1 かば焼きの皮を上にして調理網に並べる。

手動するときには：下段に入れ、ウォーターオープン・予熱なし1段の200℃で約8～10分
※自動加熱とは棚位置が異なります。

急ぐときは、**あたたため・スタート**で加熱します(角皿は入れません。)

● 皮を下にして耐熱性の皿にのせる。ラップをせずに加熱する。

〔手動するときには：レンジ600Wで約50秒〕

季節の食材

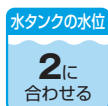
春

〈操作方法〉

お料理選択 >> 検索 >> 季節の食材 >> 春

から食材を選びます。

加熱の画面へ進む を押すと加熱できます。



えんどう豆

分量 200g(正味100g)

*正味100～400gまで自動でできます。

水タンクに水を入れる。

1 さやから出して金属製のザルに入れる。
塩少量をふって少しおく。

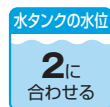
2 1を調理網にのせる。

(柔らかめ が選択されています。)

[手動ですときは: 蒸し物で約10分]

急ぐときは、レンジで加熱します(角皿は入れません。)

- さやから出して、耐熱容器に入れ、浸かるぐらいの水(約100mL)と塩少量を加え、ラップをたるませて豆に接するようにかぶせる。600Wで約5分加熱する。



そら豆

分量 500g(正味150g)

*正味100～400gまで自動でできます。400gのときは「柔らかめ」を押します。

水タンクに水を入れる。

1 さやから出して金属製のザルに入れる。

※おつまみの場合は、塩を多めにふり少しおいてから加熱します。

2 1を調理網にのせる。

[手動ですときは: 蒸し物で約8分]

急ぐときは、レンジで加熱します(角皿は入れません。)

- さやから出して、皿にのせてラップをする。600Wで約5分加熱する。



菜の花

分量 150g

*100～400gまで自動でできます。

水タンクに水を入れる。

1 菜の花を調理網に並べる。

※調理網は2枚使ってもよいでしょう。

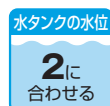
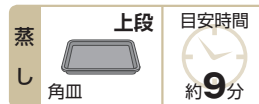
2 加熱後、色止めのため、水に取って絞る。

(固め が選択されています。)

[手動ですときは: 蒸し物で約6分]

急ぐときは、レンジで加熱します(角皿は入れません。)

- 花先と茎を交互にしてラップに包み、皿にのせる。600Wで約1分30秒加熱する。



あさり はまぐり

分量 4人分(400g)

*2人分も自動でできます。

水タンクに水を入れる。

1 塩水にしばらくつけて砂を出す。

2 底の平らな浅い耐熱容器に重ならないように入れ、酒適量をふって角皿にのせる。

[手動ですときは: 蒸し物で約9分(2人分は約8分)]

「67 あさりの酒蒸し」(57ページ) 参照

●食品の種類・加熱前の温度・素材の鮮度・容器の形状・材質などにより異なりますので、様子を見ながら加熱してください。

冬

〈操作方法〉

お料理選択 >> 検索 >> 季節の食材 >> 冬
から食材を選びます。

加熱の画面へ進む を押すと加熱できます。



大根・かぶ

分量 400g

*100～400gまで自動でできます。

水タンクに水を入れる。



大根

1 大きさをそろえて切る。

2 1を調理網に並べる。

※調理網は2枚使ってもよいでしょう。

[手動ですときは: 蒸し物で約16分]

目安時間

約16分

「56 蒸し根菜」(取扱説明編47ページ)でも加熱できます。

急ぐときは、レンジで加熱します(角皿は入れません。)

●底の平らな耐熱容器に入れて、ラップをする。600Wで約7分30秒加熱する。

かぶ

1 大きさをそろえて切る。

2 1を調理網に並べる。

※調理網は2枚使ってもよいでしょう。

(固め が選択されています。)

[手動ですときは: 蒸し物で約12分]

目安時間

約12分

急ぐときは、レンジで加熱します(角皿は入れません。)

●底の平らな耐熱容器に入れて、ラップをする。600Wで約5分加熱する。



もち

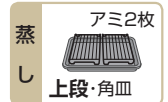
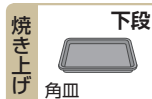
分量 4個(1個50g)

1 角皿に並べる。

※スタート画面に表示される「グリル・予熱なし・9分」は、目安です。様子を見ながら加熱してください。

※冷凍のときは、2～3分加熱時間をのばします。

※ふくれてくればできあがりです。トースターのような焼き色はつきません。



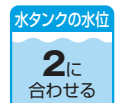
かに

分量 1杯(1kg)

水タンクに水を入れる。

1 かにを汁がこぼれないように、腹を上にして調理網にのせる。

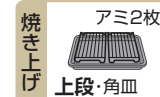
※スタート画面に表示される「蒸し物・20分」は、目安です。かにの大きさにより様子を見ながら加熱してください。



●かきの蒸し物



●かきフライ



※このメニューではアミを2枚使います。

かき

かきの蒸し物

分量 かき(むき身) 4人分(300g)

水タンクに水を入れる。

●かきは、塩水に入れてふり洗いし、耐熱容器に入れて角皿にのせる。

※スタート画面に表示される「蒸し物・10分」は、目安です。様子を見ながら加熱してください。

「かきの蒸し物」(別冊クックブック63ページ) 参照

かきフライ

分量 かき(むき身) 4人分(400g)

*2人分も自動でできます。

1 かきは、塩水に入れてふり洗いし、薄力粉、卵、こんがりパン粉をつける。

2 1を調理網に並べる。

「かきフライ」(48ページ) 参照

[手動ですときは: 下段に入れ、グリル・予熱なしで12～14分(2人分は11～13分)]

※自動加熱とは棚位置が異なります。

季節の食材

秋

〈操作方法〉

お料理選択 >> 検索 >> 季節の食材 >> 秋

から食材を選びます。

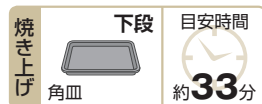
加熱の画面へ進む を押すと加熱できます。



●ふかしいも



●焼きいも



さつまいも

分量 直径5cm 以下のもの 4本(1本250g)

*1～4本まで自動でできます。

ふかしいも(丸ごと加熱するとき)

水タンクに水を入れる。

1 さつまいもを調理網に並べる。

[手動ですときは: 蒸し物で約30分]

「58 ふかしいも」(51ページ) 参照

※切って加熱するときは、1本を4つに切る。「57 蒸しいも・かぼちゃ」(取扱説明編47ページ) 参照

[手動ですときは: 蒸し物で約22分]

急ぐときは、レンジで加熱します(角皿は入れません。)

● 皿にのせて、ラップをして**600W**で約**5分30秒**加熱する(1本250gの場合)。丸ごと加熱するときは加熱後、ラップをしたまま4～5分蒸らす。

焼きいも

水タンクに水を入れる。

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て、角皿に並べる。

[手動ですときは: ウォーターグリル・予熱なしで約33分]

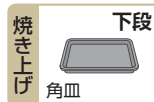
「43 焼きいも」(42ページ) 参照

水タンクの水位

2に
合わせる

水タンクの水位

1以上



栗

分量 300g

蒸し方

水タンクに水を入れる。

1 栗を調理網に並べる。

※調理網は2枚使ってもよいでしょう。

※加熱後、半分に切ってスプーンですくって食べます。

[手動ですときは: 蒸し物で約22分]

焼き方

水タンクに水を入れる。

1 栗は破裂防止に、皮に深い切りこみを入れる。角皿に並べる。

2 加熱後、庫内で約10分蒸らす。

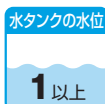
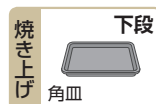
※スタート画面に表示される「ウォーターオープン・予熱なし・1段の160℃・20分」は、目安です。様子を見ながら加熱してください。

水タンクの水位

2に
合わせる

水タンクの水位

1以上



ぎんなん

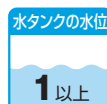
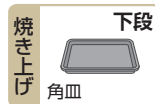
分量 100g(殻付き)

水タンクに水を入れる。

1 破裂防止に、殻に割れ目を入れ、濃いめの塩水に約30分浸けてから、水気をきる。

2 1を角皿に広げる。

※スタート画面に表示される「ウォーターグリル・予熱なし・12分」は、目安です。様子を見ながら加熱してください。



松茸

分量 3～4本(1本40g)

水タンクに水を入れる。

1 石づきの汚れを削り取り、下に十字に切りこみを入れ、香りを逃さないようアルミホイルに包み、角皿にのせる。

2 加熱後、手で裂く。

※スタート画面に表示される「ウォーターグリル・予熱なし・16分」は、目安です。様子を見ながら加熱してください。

か行	ページ	メニュー 番号
かきフライ	48	(53)
カスタードクリーム	124	—
カツカレー	23	(19)
かぼちゃのグラタン&小松菜ソテー	102	119
かぼちゃの煮物	63	(77)
から揚げ	から揚げ&蒸し野菜&ゆで卵	15 13
	から揚げポン酢がけ&かぼちゃサラダ	98 112
	から揚げ(手羽元)	44 47
	から揚げ(鶏もも肉)	9 46
	から揚げ(豚肉)	44 (46)
	カレーから揚げタルタルソース&バジル風味ポテトサラダ	97 109
	フライドチキンの洋風パーティセット	83 94
カレー	カツカレー	23 (19)
	カレーから揚げタルタルソース&バジル風味ポテトサラダ	97 109
	カレーパン	126 148
	カレービーンズ&長いものグリル	101 116
	カレー風味肉じゃが&大豆の甘煮	107 126
	カレーライス	81 92
	焼き野菜&レトルトカレー&ゆで卵	23 19
カレーうどん	79	(89)
かれいのあんかけ&もやしのあえ物	103	120
かれいのソテー野菜添え	39	40
カンタンスイーツ(焼き&蒸し)	25	20
カンタン煮物(白菜とツナのしょうゆ煮)	16	(14)
きつねうどん	79	89
きのこさけのサラダ	14	(13)
牛肉のチャブチェ&二色ナムル	107	125
牛肉巻きごはんの和風パーティセット	84	95
切り干し大根の煮物	65	(78)
クッキー(型抜きクッキー)	115	135
クッペ	128	(150)
黒豆	67	81
ココアチーズケーキ	122	—
ごはん	68・80	82
ごはん&肉じゃが	81	90
ごはん&焼きなす&さばのみそ煮	81	91
米粉蒸しパン	119	140
米粉ロールケーキ	114	133
コロ ック ケ	おからコロック	47 52
	さけフレークのライスコロック&きのこのソテー	106 124
	ポテトコロック	47 51
こんがりパン粉	46	—
根菜のサラダ	50	(56)
昆布豆	67	(81)

さ行	ページ	メニュー 番号
桜もち	121	(146)
さけの香味蒸し&きのこのおひたし	92	102
さけのムニエル	16	(14)
さけフレークのライスコロック&きのこのソテー	106	124
サクリあたため&しっとりあたため	26	21

あ行	ページ	メニュー 番号
揚げパン	120	143
あさりの酒蒸し	57	67
あじの開き	37	32
あじムニエルきのこソース&ひじき茶わん蒸し	87	97
アップルケーキ&なめらかプリン	25	(20)
アップルパイ	122	—
あんパン	125	(147)
いかの塩こうじ蒸し	61	(75)
いちごジャム	124	—
いもまんじゅう	24	(20)
いわしソテーの彩り野菜トマトソース	94	105
いわしの骨までやわらか煮	62	(76)
ウインナーロール	125	(147)
うなぎの大皿蒸し	57	—
エクレア	116	(136)
えび入り二色シュウマイ&青菜のあえ物	91	101
えびのサラダ	14	(13)
えびのチリソース	34	—
えびフライ	48	53
オイルサーディンのスパゲティ	78	88
おかゆ	69	—
おからコロック	47	52
おから春巻き&チンゲン菜の豆腐シュウマイ	100	115
おはぎ	121	146
お弁当用おかず(組み合わせ自在)	73	85
油揚げのチーズ巻き	73	—
いり卵	74	—
ウインナーのマヨネーズ焼き	75	—
エリンギのベーコン巻き	74	—
かぼちゃサラダ	75	—
カンタンチンジャオ	74	—
ささ身ロール	73	—
セサミチキン	74	—
タラモサラダ	75	—
チンゲン菜のじゃこあえ	75	—
鶏そぼろ	74	—
鶏マヨグラタン	75	—
肉巻きブロッコリー&トマト	73	—
にんじんのきんぴら	74	—
ハムエッグ	74	—
豚肉と高菜の混ぜごはん(具)	75	—
豚肉の甘辛炒め	75	—
まいたけのきんぴら	74	—
焼き魚3種	73	—
冷凍春巻き	75	—
冷凍ハンバーグ	75	—
オムレット	118	—
温泉卵	59	71

※ () は、() 内のメニュー番号の自動メニューと同じ操作でできることを示しています。

さ行	ページ	メニュー番号
シフォンケーキ	115	134
じゃがいもの薬味あえ	50	(57)
クシューム エクレア	116	(136)
シュークリーム	116	136
えび入り二色シュウマイ & 青菜のあえ物	91	101
おから春巻き & チンゲン菜の豆腐シュウマイ	100	115
しいたけシュウマイ	56	(65)
シュウマイ (手作り)	55	65
ショウロンボウ 小籠包	55	(65)
春巻き & シュウマイ (手作り)	19	15
肉団子のもち米蒸し	56	(65)
食パン	127	149
白煮	64	(77)
スイートポテト	121	—
スパゲティ オイルサーディンのスパゲティ	78	88
スパゲティ & 市販ソース	78	87
酢豚	45	49
スペアリブ	30	26
スポンジケーキ	111	127
せいろ蒸し (海の幸)	53	(63)
せいろ蒸し (たっぷり野菜のせいろ豚しゃぶ)	53	63
赤飯	54	64
そうざい天ぷら & ゆでめん	21	17

た行	ページ	メニュー番号
大学いも	119	142
大豆と野菜のタコライス & 焼き野菜ヨーグルトソース	93	104
たいの姿蒸し	57	68
たいの姿焼き	39	36
たいの姿焼き & 茶わん蒸し & 赤飯	16	(14)
たいのみそ漬	38	(35)
たいのレモン蒸し & 昆布のピリ辛あえ	96	110
たらのみそソース焼き & かぼちゃのそぼろ煮	99	113
たらのワイン蒸し & カリフラワーサラダ	95	107
タンドリーチキン	32	—
チキンステーキ	28	(22)
チャーハン	34	—
あじムニエルきのこソース & ひじき茶わん蒸し	87	97
茶わん蒸し	10	70
茶わん蒸し (チーズ風味)	59	(70)
茶わん蒸し (洋風)	58	(70)
鶏のマーマレード蒸し & なめこ茶わん蒸し	96	108
焼き魚 & 茶わん蒸し	17	14
中華まん (手作り)	56	66
中華まん (ミックス粉)	119	141
チョコバナナケーキ	120	144
チョコレートケーキ	112	128
手作り豆腐	53	—
手羽先の甘辛焼き	66	—
手羽先のコラーゲンスープ	66	79
手羽先のやわらか煮	62	(76)

さ行	ページ	メニュー番号
サククリ天ぷらセット	76	86
彩り野菜のチーズ焼き	76	—
かぼちゃのきんぴら	77	—
きのこのホイル焼き	76	—
じゃこピーマン	77	—
大根とベーコンのサラダ	77	—
長いもカナッペ風	77	—
白菜とツナのしょうゆ煮	77	—
パプリカのあえ物	77	—
ブルスケッタ風	76	—
フレンチフライ	77	—
焼きオクラのおひたし	77	—
焼きなます	77	—
焼き野菜サラダ	77	—
野菜の焼きびたし	77	—
里いもおこわ	54	(64)
里いもの煮物	63	(77)
さばの塩焼き	37	33
さばの南蛮漬 & 切り干し大根の煮物	89	99
さばのみそ煮	65	(78)
さばのゆずこしょう焼き & れんこん蒸し	92	103
えびのサラダ	14	(13)
きのこ & さけのサラダ	14	(13)
から揚げ & 蒸し野菜 & ゆで卵	15	13
から揚げポン酢がけ & かぼちゃサラダ	99	112
カレーから揚げタルタルソース & バジル風味ポテトサラダ	97	109
根菜のサラダ	50	(56)
シーフードサラダ	61	75
たらのワイン蒸し & カリフラワーサラダ	95	107
鶏だんごの中華あんかけ & サラダ	96	114
肉巻き & 焼き野菜 & キャベツサラダ	90	100
ビタミンサラダ	52	61
ブロッコリー & アスパラのサラダ	51	59
ポテトサラダ	52	60
マカロニサラダ	52	(60)
ミモザサラダ	51	(59)
焼きかぼちゃのコロコロサラダ	40	38
焼き野菜	40	37
さわらの塩焼き	16	(14)
さわらのみそ漬	38	(35)
山菜おこわ	54	(64)
さんまの塩焼き	38	34
さんまの開き	37	(32)
さんまの骨までやわらか煮	62	76
さんまの骨までやわらか煮 (トマト風味)	62	(76)
シーフードサラダ	61	75
しいたけシュウマイ	56	(65)
塩カルビ焼きそば	22	(18)
塩ざけ	36	31
塩さば	36	31
うなぎのかば焼きのあたため	132	—
パン・中華まん・シュウマイ等のあたため	141	—
天ぷら・フライ等のあたため	143	—
ピザ・ぎょうざ等を焼く	145	—

な行		ページ	メニュー 番号
煮物	白煮	64	(77)
	手羽先のやわらか煮	62	(76)
	肉じゃが	63	77
	ひじきと大豆の煮物	65	78
	ひじきの煮物	65	(78)
	含め煮	64	(77)
	豚の角煮	66	(79)
	ポークビーンズ	67	80
にんじんケーキ		24	(20)

は行		ページ	メニュー 番号
パーティセット	牛肉巻きごはんの和風パーティセット	84	95
	フライドチキンの洋風パーティセット	83	94
	豚肉のしそ巻きの和風パーティセット	85	96
	ロールパンキッシュの洋風パーティセット	82	93
パウンドケーキ		114	131
パエリア		69	—
春巻き	おから春巻き&チンゲン菜の豆腐シュウマイ	100	115
	春巻き (ツナ)	48	(54)
	春巻き (豚ひき肉)	48	54
	春巻き&シュウマイ (手作り)	19	15
パン	あんパン	125	(147)
	ウインナーロール	125	(147)
	カレーパン	126	148
	クッペ	128	(150)
	食パン	127	149
	動物パン	127	—
	フランスパン (バゲット)	129	150
	ブール	128	(150)
	ロールパン	125	147
	ロールパンキッシュの洋風パーティセット	82	93
ハンバーグ		33	—
ピザ (クリスピー)		130	151
アンチョビと野菜/生ハムとルッコラ		131	(151)
ピザ (市販品)		131	153
ピザ (レギュラー)		130	152
キムチ/たらこ/ツナトマト		131	(152)
ひじきと大豆の煮物		65	78
ひじきの煮物		65	(78)
ビタミンサラダ		52	61
ピリ辛チキン		28	(22)
ブール		128	(150)
ふかしいも		51	58
含め煮		64	(77)
豚肉の黒酢あん&白菜のマヨネーズ焼き		105	122
豚肉のしそ巻きの和風パーティセット		85	96
豚の角煮		66	(79)
豚バラ肉のおろしがけ		31	28
フライドチキンの洋風パーティセット		83	94
フライドポテト		45	48
ブラウニー		24	(20)

た行		ページ	メニュー 番号
照り焼き	鶏の照り焼き	28	22
	ぶりの照り焼き	38	35
	焼きとり	30	25
天ぷらうどん		21	(17)
トースト	トースト	12	45
	トースト&目玉焼き&アスパラベーコン	12	84
豆乳プリン (なめらかタイプ)		117	(138)
豆腐の焼きつくね&アスパラのごまあえ		101	117
動物パン		127	—
土鍋ごはん		68	83
トマトのグリル		41	41
ドライフード (おつまみ)		123	156
ドライフード (セミドライ)		123	154
ドライフード (チップス)		123	155
ドリア		35	—
鶏だんごの中華あんかけ&サラダ		99	114
鶏と野菜の蒸し物		60	73
鶏肉とカシューナッツの炒め物		33	—
鶏のごま衣から揚げ&焼き野菜		93	106
鶏のしょうが蒸し		61	74
鶏の照り焼き		28	22
鶏のマーマレード蒸し&なめこ茶わん蒸し		96	108
鶏のもも焼き (オレンジソース)		29	24
鶏のもも焼き (レモンガーリック)		29	(24)
鶏のやわらかハム		60	72
とんかつ		46	50
どんぶりごはん		80	—

な行		ページ	メニュー 番号
なすのミートグラタン&かぼちゃのミルク煮		105	123
肉じゃが		63	77
肉団子のもち米蒸し		56	(65)
肉の油抜き		30	27
肉巻き&焼き野菜&キャベツサラダ		90	100
煮魚	いわしの骨までやわらか煮	62	(76)
	ごはん&焼きなす&さばのみそ煮	81	91
	さばのみそ煮	65	(78)
	さんまの骨までやわらか煮	62	76
	さんまの骨までやわらか煮 (トマト風味)	62	(76)
2段ケーキ		112	129
煮豆	カレービーンズ&長いものグリル	101	116
	カレー風味肉じゃが&大豆の甘煮	107	126
	黒豆	67	81
	昆布豆	67	(81)
	ひじきと大豆の煮物	65	78
煮物	ポークビーンズ	67	80
	かぼちゃの煮物	63	(77)
	カンタン煮物 (白菜とツナのしょうゆ煮)	16	(14)
	切り干し大根の煮物	65	(78)
	ごはん&肉じゃが	81	90
	里いもの煮物	63	(77)
さばの南蛮漬け&切り干し大根の煮物		89	99

※ () は、() 内のメニュー番号の自動メニューと同じ操作でできることを示しています。

や 行		ページ	メニュー 番号
焼きいも		42	43
焼きかぼちゃのコロコロサラダ		40	38
焼き高野豆腐のあんかけ		41	39
焼 き 魚	あじの開き	37	32
	さばの塩焼き	37	33
	さばのゆずこしょう焼き&れんこん蒸し	92	103
	さわらの塩焼き	16	(14)
	さわらのみそ漬け	38	(35)
	さんまの塩焼き	38	34
	さんまの開き	37	(32)
	塩だけ	36	31
	塩さば	36	31
	たいの姿焼き	39	36
	たいの姿焼き&茶わん蒸し&赤飯	16	(14)
	たいのみそ漬け	38	(35)
	ぶりの照り焼き	38	35
	焼き魚&茶わん蒸し	17	14
焼 き そ ば	焼きそば	34	—
	塩カルビ焼きそば	22	(18)
	焼きそば卵のせ&蒸し野菜	22	18
焼きとり		30	25
焼きなす		42	42
焼き肉サラダ&大学いも風あえ物		98	111
焼き豚		31	30
焼き野菜		40	37
焼き野菜&レトルトカレー&ゆで卵		23	19
焼きりんご		120	145
野菜のパン粉焼き&さけのみそバター蒸し		104	121
ゆで卵		58	69
ゆでめん&だし		79	89

ら・わ 行		ページ	メニュー 番号
冷凍食品 (市販品)		140~145	—
れんこんの肉詰め&にんじんチーズあえ		102	118
ローストチキン		32	—
ローストビーフ		32	—
ローストポークのハーブマリネ焼き		31	29
ロ ー ル ケ ー キ	米粉ロールケーキ	114	133
	ロールケーキ	113	132
	ロールケーキ (ココア)	113	(132)
	ロールケーキ (抹茶)	113	(132)
ロールパン		125	147
ロールパンキッシュの洋風パーティセット		82	93

は 行		ページ	メニュー 番号
フランスパン (バゲット)		129	150
ぶりの照り焼き		38	35
ブ リ ン	アップルケーキ&なめらかプリン	25	(20)
	豆乳プリン (なめらかタイプ)	117	(138)
	プリン	117	137
	プリン (なめらかタイプ)	117	138
ブロッコリー&アスパラのサラダ		51	59
ベイクドポテト		42	44
ヘルシー串焼き&蒸しキャベツ		88	98
弁当 (コンビニ・冷凍)		141	—
ポークステーキ		29	23
ポークビーンズ		67	80
ボール DE ケーキ		112	130
ほうれん草のベーコンあえ		50	(55)
ポテトコロケ		47	51
ポテトサラダ		52	60
ホワイトソース		124	—

ま 行		ページ	メニュー 番号
マカロニグラタン		35	—
マカロニサラダ		52	(60)
マドレーヌ		118	—
ミモザサラダ		51	(59)
蒸し青野菜		50	55
蒸しいも・かぼちゃ		50	57
蒸し根菜		50	56
蒸 し パ ン	米粉蒸しパン	119	140
	中華まん (ミックス粉)	119	141
	蒸しパン	118	139
モーニングセット (組み合わせ自在)		70	84
└	アスパラベーコン	72	—
	かぼちゃのチーズ焼き	72	—
	市販の加工済食品	72	—
	じゃこトースト	71	—
	卵焼き	72	—
	ツナキャベツのカレーマヨ風味	72	—
	ツナマヨトースト	71	—
	トースト&目玉焼き&アスパラベーコン	12	—
	ハムチーズトースト	71	—
	ピザトースト	71	—
	ピザトースト (市販品)	71	—
	ミートサンドパン	71	—
	目玉焼き	72	—
	目玉焼きトースト	71	—
	焼き野菜	72	—
	ラペ	72	—
	りんごトースト	71	—
モーニングセット&スープ		20	16
もち		134	—
もやしと豚の蒸し物		11	62

その他、普段よく使う、あたためや焼き物などの加熱方法は「季節の食材」(132 ~ 135 ページ)、「加熱早見表」(140 ~ 147 ページ)にも記載しています。

※②水をタンクの
「2」の高さまで
入れてください。
取扱説明編 24ページ参照

※③ラップの有無は
食品パッケージ
の記載通りにし
てください。

※④食品パッケージに「皿に
のせて加熱する。」と記載
されている食品は耐熱性
の平皿にのせます。

・アミは2枚使ってもかまいません。

手動加熱 <small>(手動加熱を押して、加熱の種類を選びます)</small>				付属品・棚位置	ラップの有無 または水位	ワンポイント アドバイス等
加熱方法	分量	目安時間				
レンジ→600W	牛乳 1杯200mL コーヒー1杯150mL	約1分30秒	—	—	●加熱の前後は必ずかき混ぜる。	
	1本(180mL)	約1分			●茶わんが浅い耐熱容器に入れ、角皿に置く。(画面には調理網が表示されますが、このメニューでは使いません)	
蒸し物	1人分(150g)	約8分	角皿を上段	水位2まで※②	●固めのときは、水を振りかける。	
レンジ→600W	1杯(150g)	約1分	—	—	●包んでいたラップをはずし、(容器に入っている場合は取り出して)金属製のザルに入れる。	
蒸し物	150g	約18分	角皿+アミ1枚を上段	水位2まで※②	●2～3cm厚さで、平らに冷凍した ものを使う。必ず皿にのせる。	
レンジ→600W		約2分30秒	—	ラップ有		
蒸し物	1個(200g)	約11分	角皿+アミ1枚を上段	水位2まで※②	●パッケージのフタをはがす。	
レンジ→600W		約1分	—	—	●パッケージのフタを少しはがし、庫内の中央に置く。	
	1人分(250g)	約1分50秒	—	—	●加熱後、混ぜる。	
レンジ→600W		4～5分	—	ラップ有	※④ ●あらかじめ、よくほぐしておく。	
レンジ→600W	1人分(250g)	4～5分	—	※③	※④	
レンジ→600W	1人分(400g)	約1分40秒	—	—	●包装しているラップやフタ、調味料容器、ゆで卵(うすら卵含む)、アルミケースは取りはずす。	
レンジ→600W	1人分(250g)	4～5分	—	※③	※④ ●容器の形状、おかずの種類、盛りつけかた や保存状態によって仕上がりの温度が変わ ります。様子を見ながら加熱してください。	
ウォーターオープン →予熱なし・1段→150℃	ロールパン 2個	7～8分	角皿+アミ1枚を下段	水位1以上	●フランスパンは、厚さ約4cm未満 に切り、切り口を上にして置く。 ●ソーセージやコーン、チーズなど具 材の入ったパンを自動加熱であたため る際は、パン生地に合わせて設定 キー・メニュー番号を選ぶ。 取扱説明編44～45ページ参照。	
ウォーターオープン →予熱なし・1段→150℃	フランスパン 2切れ (60g)	8～9分				角皿+アミ1枚を下段
ウォーターオープン →予熱なし・1段→150℃	クロワッサン2個 (80g)	8～9分	角皿+アミ1枚を下段	水位1以上	●加熱前、加熱後に、かき混ぜる。	
ウォーターオープン →予熱なし・1段→150℃	1個(100g)	9～10分				角皿+アミ1枚を下段
ウォーターオープン →予熱なし・1段→150℃		10～11分	角皿+アミ1枚を下段	水位1以上	●底の平らな浅い容器に入れる。	
ウォーターオープン →予熱なし・1段→200℃	17～18分	角皿+アミ1枚を下段				水位1以上
レンジ→600W	1杯(150mL)		約1分10秒	—	ラップ有	
	1人分(200g)	約1分50秒	—	ラップ有	●底の平らな浅い容器に入れる。	
レンジ→600W		約5分			●加熱後、かき混ぜる。	
蒸し物	1袋(200g)	約12分	角皿+アミ1枚を上段	水位2まで※②	※レトルトパックはレンジ加熱では、 絶対にしないでください。	
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。	
レンジ→600W	1人分(200g)	約4分	—	※③	※④ ●加熱後、すぐにかきまぜる。	
蒸し物	1個(70～80g)	約11分	角皿+アミ1枚を上段	水位2まで※②	—	
レンジ→600W		40～50秒	—	ラップ有	●底の紙をとってサッと水にくぐらせ、 ゆったりとラップに包む。 ※あんまは、あんが先に熱くなり、加熱 しすぎると発煙・発火のおそれがあるの で、加熱時間はひかえめに。	
蒸し物		約18分	角皿+アミ1枚を上段	水位2まで※②	—	
レンジ→600W		1分10秒～ 1分20秒	—	ラップ有	※上記「常温・冷蔵/急ぐとき」の「ワンポ イントアドバイス等」を参照ください。	
蒸し物	12個(160g)	約8分	角皿+アミ1枚を上段	水位2まで※②	—	
レンジ→600W		約2分	—	ラップ有	●両面に水を振りかける。	
蒸し物		約9分	角皿+アミ1枚を上段	水位2まで※②	—	
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・素材の鮮度・容器の形状・材質などにより異なりますので、様子を見ながら加熱してください。
- 操作方法については、取扱説明編 3ページにて該当する加熱方法のページを確認し、参照してください。

あたためる

[あたため・スタート] 以外は、初期画面から選ぶ方法で記載しています。

メニュー名	加熱前の状態	仕上がり等	加熱方法	
			自動加熱	
			加熱方法	分量
飲み物	牛乳	冷蔵	あたためいろいろ→2 牛乳	1～4杯(牛乳 1杯200mL)
	コーヒー	常温		(コーヒー1杯150mL)
	酒	常温		※コーヒーはあつめ
ごはん・弁当・パン類	ごはん おこわ 	常温・冷蔵	あたためいろいろ→3 酒	1～4本(1本180mL)
			あたためいろいろ→ヘルシオあたため→8 しっとりあたため	100～600g ※300g以下はぬるめ
	冷凍	しっとりさせたいとき	[あたため・スタート]	1～4杯(1杯150g)
		急ぐとき	手動で加熱します。	
		しっとりさせたいとき		
		急ぐとき	[あたため・スタート]	1～2個(1個100～150g)
ごはん・弁当・パン類	市販のパックごはん	常温	しっとりさせたいとき	手動で加熱します。
			急ぐとき	
	ピラフ・チャーハン	常温・冷蔵	[あたため・スタート]	100～400g
		冷凍	あたためいろいろ→4 冷凍食品(市販品)	200～450g
	オムライス	冷凍	あたためいろいろ→4 冷凍食品(市販品)→あつめ	1人分(200～300g)
	コンビニ弁当	常温・冷蔵	あたためいろいろ→5 コンビニ弁当	1人分(300～500g)
	冷凍弁当 (ごはん付きまたはおかずのみ)	冷凍	あたためいろいろ→4 冷凍食品(市販品)→あつめ	1人分(200～300g)
	ロールパン・ピザ	常温・冷蔵	あたためいろいろ→ヘルシオあたため→10 焼きたてパンあたため パン・ピザ	ロールパン:30～240g(1～8個) ※1～3個のときはひかえめ ピザ:100～400g(1～4切れ) ※3～4切れのときはしっかり
		冷凍		
	フランスパン	常温・冷蔵	あたためいろいろ→ヘルシオあたため→11 焼きたてパンあたため フランスパン	30～240g(1～8切れ) ※1～3切れのときはひかえめ
汁物・カレー・シチュー・丼	クロワッサン・パイ	常温・冷蔵	あたためいろいろ→ヘルシオあたため→12 焼きたてパンあたため クロワッサン・パイ	40～240g(1～6個) ※1～2個のときはひかえめ
		冷凍		
	カレーパン	常温・冷蔵	あたためいろいろ→ヘルシオあたため→10 焼きたてパンあたため パン・ピザ	100～200g(1～2個)
		冷凍	手動で加熱します。	
汁物・カレー・シチュー・丼	みそ汁	常温・冷蔵	[あたため・スタート]→あつめ	1～2杯(1杯150mL)
	カレー・シチュー	常温・冷蔵	[あたため・スタート]→あつめ	200～400g
		冷凍	手動で加熱します。	
	レトルトカレー	常温	あたためいろいろ→ヘルシオあたため→9 缶詰・レトルト	1～2袋(1袋200g)
蒸し物・煮物	中華まん	常温・冷蔵	容器に移しかえて [あたため・スタート]→あつめ	200～400g
			あたためいろいろ→ヘルシオあたため→8 しっとりあたため	1～4個(1個70～120g) ※1個が120gのときはあつめ
		冷凍	しっとりさせたいとき	あたためいろいろ→ヘルシオあたため→8 しっとりあたため
			急ぐとき	手動で加熱します。
蒸し物・煮物	シュウマイ	常温・冷蔵	あたためいろいろ→ヘルシオあたため→8 しっとりあたため→ぬるめ	5～12個(160gまで)
			急ぐとき	
		冷凍	あたためいろいろ→ヘルシオあたため→8 しっとりあたため→ぬるめ	
			急ぐとき	

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

※②水をタンクの「2」の高さまで入れてください。
取扱説明編 24ページ参照

※③ラップの有無は食品パッケージの記載通りにしてください。

※④食品パッケージに「皿にのせて加熱する。」と記載されている食品は耐熱性の平皿にのせます。

手動加熱 (手動加熱を押して、加熱の種類を選びます)				付属品・棚位置	ラップの有無 または水位	ワンポイント アドバイス等
加熱方法		分量	目安時間			
蒸し物		1個(50～100g)	約6分	角皿+アミ1枚を上段	水位2まで※②	※もちを使った和菓子(例:大福など)は、加熱できません。
レンジ→600W		1個(50～100g)	10～20秒	—	—	●あんが熱くなるので、ひかえめに加熱する。
蒸し物		1個(150g)	約18分	角皿を上段	水位2まで※② 共ブタまたはラップ有	●手作りの茶わん蒸しは、共ブタまたはラップをする。 ●市販の茶わん蒸しは、フィルム製のフタをはがさず、そのまま加熱する。 ※表示部には調理網が表示されますが、このメニューは使いません。
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。
レンジ→600W		1人分(200g)	約1分20秒	—	—	●加熱前、加熱後にかき混ぜる。 ●煮魚など、身がはじけるおそれのあるものはラップをする。
ウォーターオープン →予熱なし・1段→200℃		200g	約13分	※①	水位1以上	—————
レンジ→600W			約1分20秒	—	—	●皿にキッチンペーパーや天ぷら敷紙を敷き、重ならないように並べる。 ※いかは、はじけるので手動加熱のレンジ200Wでひかえめに加熱します。
ウォーターオープン →予熱なし・1段→200℃			約14分	角皿+アミ1枚を下段	水位1以上	—————
レンジ→600W		150g	約1分50秒	—	—	※上記「常温・冷蔵/急ぐとき」の「ワンポイントアドバイス等」を参照ください。
ウォーターオープン →予熱なし・1段→200℃		2個(140g)	9～10分	角皿+アミ1枚を下段	水位1以上	●焦げやすいので、ひかえめに加熱する。
ウォーターオープン →予熱なし・1段→200℃		200g	約11分	※①	水位1以上	—————
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。
ウォーターオープン →予熱なし・1段→200℃		200g	約11分	※①	水位1以上	※揚げていないとんかつやフライなど、パン粉が白い状態のものはできません。
レンジ→600W			約50秒	—	—	—————
ウォーターオープン →予熱なし・1段→220℃		120g (1個20～35g)	約14分	※①	水位1以上	—————
レンジ→600W			約1分40秒	—	—	—————
ウォーターオープン →予熱なし・1段→200℃		100g	約9分	※①	水位1以上	—————
レンジ→600W			約50秒	—	—	●耐熱性の皿に広げてのせる。
ウォーターオープン →予熱なし・1段→200℃		2個(200g)	約13分	※①	水位1以上	—————
レンジ→600W			約1分40秒	—	—	—————
ウォーターオープン →予熱なし・1段→200℃		2切れ(200g)	約11分	※①	水位1以上	—————
レンジ→600W			約50秒	—	—	—————
ウォーターオープン →予熱なし・1段→200℃		6本(150g)	約11分	※①	水位1以上	—————
レンジ→600W			約50秒	—	—	—————
ウォーターオープン →予熱なし・1段→200℃		2個(180g)	約11分	※①	水位1以上	—————
レンジ→600W			約1分20秒	—	ラップ有	—————
ウォーターオープン →予熱なし・1段→220℃			約14分	※①	水位1以上	—————
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。
レンジ→600W		1人分(200g)	約1分20秒	—	—	●バ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。
		1人分(300g)	4～5分	—	※③	※④ ●加熱後、すぐにかき混ぜる。

加熱早見表

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

あたためる

あたため・スタート 以外は、初期画面から選ぶ方法で記載しています。

メニュー名	加熱前の状態	仕上がり等	加熱方法	
			自動加熱	分量
蒸し物・煮物	常温・冷蔵	しっとりさせたいとき	手動で加熱します。	
		急ぐとき		
	常温・冷蔵	しっとりさせたいとき	あたためいろいろ→ヘルシオあたため→8 しっとりあたため→あつめ	1～4個(1個150g)
		急ぐとき	手動で加熱します。	
煮物	常温・冷蔵	—	あたため・スタート	100～400g
フライ・天ぷら (すでに油で揚げたもの)	常温・冷蔵	サクリさせたいとき	あたためいろいろ→ヘルシオあたため→7 サクリあたため	100～600g ※400g以上は濃いめ
		急ぐとき	あたため・スタート	100～400g
	冷凍	サクリさせたいとき	手動で加熱します。	
		急ぐとき	あたため・スタート	100～200g
かき揚げ	常温・冷蔵	サクリさせたいとき	手動で加熱します。	
から揚げ	常温・冷蔵	サクリさせたいとき	あたためいろいろ→ヘルシオあたため→7 サクリあたため→薄め	100～600g
		急ぐとき	あたため・スタート	100～200g
とんかつ・コロッケ	常温・冷蔵	サクリさせたいとき	あたためいろいろ→ヘルシオあたため→7 サクリあたため→薄め	100～600g
		急ぐとき	あたため・スタート	100～400g
調理済お弁当用フライ	冷凍	サクリさせたいとき	あたためいろいろ→ヘルシオあたため→7 サクリあたため→薄め	80～300g(1個20～35g)
		急ぐとき	手動で加熱します。	
フライドポテト	常温・冷蔵	サクリさせたいとき	あたためいろいろ→ヘルシオあたため→7 サクリあたため→薄め	100～200g
		急ぐとき	手動で加熱します。	
骨付きフライドチキン	常温・冷蔵	サクリさせたいとき	あたためいろいろ→ヘルシオあたため→7 サクリあたため→薄め	100～400g
		急ぐとき	手動で加熱します。	
焼き魚	常温・冷蔵	香ばしくさせたいとき	あたためいろいろ→ヘルシオあたため→7 サクリあたため	1～3切れ(1切れ100g)
		急ぐとき	あたため・スタート	1～2切れ(1切れ100g)
うなぎのかば焼き (あたためる)	※ 132 ページを参照ください。			
焼きとり	常温・冷蔵	香ばしくさせたいとき	あたためいろいろ→ヘルシオあたため→7 サクリあたため	100～300g
		急ぐとき	あたため・スタート	2～6本(150gまで)
ハンバーグ (すでに焼いてあるもの)	常温・冷蔵	香ばしくさせたいとき	あたためいろいろ→ヘルシオあたため→7 サクリあたため	1～4個(1個90g)
		急ぐとき	あたため・スタート→あつめ	
	冷凍	香ばしくさせたいとき	あたためいろいろ→ヘルシオあたため→7 サクリあたため	
		急ぐとき	あたため・スタート	
パスタ・焼きそば	常温・冷蔵	—	あたため・スタート	100～200g
	冷凍	—	あたためいろいろ→4 冷凍食品(市販品)	パスタ1人分(180～360g) 焼きそば1人分(200～300g)

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

※②水をタンクの「2」の高さまで
入れてください。
取扱説明編 24ページ参照

手動加熱 (手動加熱を押して、加熱の種類を選びます)				付属品・棚位置	ラップの有無 または水位	ワンポイント アドバイス等
加熱方法	分量	目安時間				
ウォーターオープン →予熱なし・1段→200℃	8個(160g)	11～12分	※①	水位1以上	——	
レンジ→600W		約1分20秒	—	—	——	
ウォーターオープン →予熱なし・1段→220℃		14～15分	※①	水位1以上	——	
レンジ→600W		約3分20秒	—	—	——	
ウォーターオープン →予熱なし・1段→200℃	2個(160g)	11～12分	※①	水位1以上	——	
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。	
ウォーターオープン →予熱なし・1段→220℃		14～15分	※①	水位1以上	——	
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。	
ウォーターオープン →予熱なし・1段→200℃	1枚(200g)	13～15分	※①	水位1以上	——	
レンジ→600W		約2分	—	—	——	
ウォーターオープン →予熱なし・1段→220℃		18～20分	※①	水位1以上	——	
レンジ→600W		約5分30秒	—	—	——	
ウォーターオープン →予熱なし・1段→220℃	2個(100g)	14～16分	※①	水位1以上	——	
レンジ→600W		約2分20秒	—	—	——	
蒸し物	1缶(100g)	約8分	角皿+アミ1枚を上段	水位2まで※②	●缶詰のフタを開ける。 ※缶詰はレンジ加熱では、絶対にし ないでください。	
レンジ→600W	400g	約8分	—	ラップ有	●必ず皿にのせる。	
レンジ→600W	100g	約2分40秒	—	ラップ有	●必ず皿にのせる。 ※ブロッコリーやカリフラワーが入っ ているものは、焦げやすいので様 子を見ながら手動で加熱します。 ※少量で加熱しすぎると発煙・発 火・火花のおそれがあります。	

手動加熱(手動加熱を押して、加熱の種類を選びます)				付属品・棚位置	ラップの有無 または水位	ワンポイント アドバイス等
加熱方法	分量	目安時間				
ウォーターグリル →予熱なし	2枚	9～11分 10～12分	※①	水位1以上	●1枚のときは、調理網の中央に置く。	
ウォーターグリル →予熱なし	1枚(直径約22cm)	12～14分	※①	水位1以上	————— ●クッキングシートを敷いた角皿に 水をくぐらせたぎょうざを並べて、 アルミホイルをかぶせる。 ※ひだの部分が若干固く焼き上がります。	
	1枚(直径約15cm)	13～15分				
ウォーターグリル →予熱なし	10個(180g)	19～21分	角皿を自動加熱は上段 手動加熱は下段	水位1以上		
	12個(250g)	23～25分				
グリル→予熱なし	4個(1個100g)	16～17分	角皿+アミ1枚を下段	—	●おにぎりの表面にまんべんなく しょうゆをぬって加熱する。	

加熱早見表

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

あたためる

【あたため・スタート】以外は、初期画面から選ぶ方法で記載しています。

メニュー名	加熱前の状態	仕上がり等	加熱方法	
			自動加熱	分量
調理済加工食品	常温・冷蔵	香ばしくさせたいとき	あたためいろいろ→ヘルシオあたため→7 サックリあたため	80～300g
		急ぐとき	手動で加熱します。	
	冷凍	香ばしくさせたいとき	あたためいろいろ→ヘルシオあたため→7 サックリあたため	80～300g
		急ぐとき	手動で加熱します。	
	常温・冷蔵	香ばしくさせたいとき	あたためいろいろ→ヘルシオあたため→7 サックリあたため	1～4個(1個80g)
		急ぐとき	手動で加熱します。	
	冷凍	香ばしくさせたいとき	あたためいろいろ→ヘルシオあたため→7 サックリあたため	1～4個(1個80g) ※4個は濃いめ
		急ぐとき	手動で加熱します。	
	常温・冷蔵	香ばしくさせたいとき	あたためいろいろ→ヘルシオあたため→7 サックリあたため→濃いめ	1枚(200g)
		急ぐとき	【あたため・スタート】→あつめ	
	冷凍	香ばしくさせたいとき	あたためいろいろ→ヘルシオあたため→7 サックリあたため→濃いめ	
		急ぐとき	手動で加熱します。	
	冷凍	香ばしくさせたいとき	あたためいろいろ→ヘルシオあたため→7 サックリあたため→薄め	80～300g
		急ぐとき	手動で加熱します。	
	常温	—	あたためいろいろ→ヘルシオあたため→9 缶詰・レトルト→ぬるめ	1～2缶(1缶80～100g)
		—		
冷凍野菜	冷凍	—	あたためいろいろ→4 冷凍食品(市販品)	100～400g
	冷凍	—	あたためいろいろ→4 冷凍食品(市販品)	100～300g

焼く

メニュー名	加熱前の状態	加熱方法	
		自動加熱	分量
トースト(食パンを焼く)	常温	お料理選択→検索→メニュー番号→45 トースト→分量を選択	1～4枚 (4～6枚切り)
	冷凍		
もち	—	※ 134 ページを参照ください。	
ピザ (市販品・焼いていないもの)	冷蔵	お料理選択→検索→メニュー番号→153 ピザ(市販品)	1枚(直径約22cm)
	冷凍		1枚(直径約15cm)
市販のぎょうざ	冷蔵	まかせて調理→焼く	10～20個(360gまで)
	冷凍		
焼きおにぎり (白いごはんをおにぎりにしたもの)	常温	手動で加熱します。	
焼きとうもろこし	—		
さざえ	—	※ 132 ページを参照ください。	

※②水をタンクの「2」の高さまで
入れてください。

取扱説明編 24ページ参照

手動加熱 (手動加熱を押して、加熱の種類を選びます)				付属品・棚位置	ワンポイント アドバイス等
加熱方法	分量	目安時間			
レンジ→200W	約200g	2分30秒～3分 (薄切り肉)	—		<ul style="list-style-type: none"> ●ラップを敷いて、食品を庫内の中央に置く。 ●細い部分(魚の尾など)にはアルミホイルを巻く。 ●冷凍の方法は取扱説明編31ページを参照。
		約2分 (まぐろの赤身)			

・アミは2枚使ってもかまいません。

手動加熱 <small>(手動加熱を押して、加熱の種類を選びます)</small>				付属品・棚位置	ラップの有無 または水位	ワンポイント アドバイス等
加熱方法	分量	目安時間				
蒸し物	200 g	約8分	角皿+アミ1枚を上段	水位2まで※②	●太い根には十字の切りこみを入れる。	
レンジ→600W		約2分30秒	—	ラップ有	●葉と茎を交互にしてラップで包み、皿にのせる。	
蒸し物	200 g	約8分	角皿+アミ1枚を上段	水位2まで※②	●小房に分ける。	
レンジ→600W		約2分30秒	—	ラップ有	●小房に分けてラップに包み、皿にのせる。	
蒸し物	200 g	約8分	角皿+アミ1枚を上段	水位2まで※②	●根元のかたい皮を取る。	
レンジ→600W		約1分50秒	—	ラップ有	●穂先と根元を交互にしてラップで包み、皿にのせる。	
蒸し物	200 g	約16分	角皿+アミ1枚を上段	水位2まで※②	●1 cm厚さに切る。	
レンジ→600W		約5分30秒	—	ラップ有	●野菜が浸かるぐらいの水(200gに対して100mL)を加え、ラップはたるませて野菜に接するようにかぶせる。	
蒸し物	1個 (150 g)	約22分	角皿+アミ1枚を上段	水位2まで※②	●1個を4つに切る。(丸ごとは、加熱されにくいので、できません)	
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。	
蒸し物	1本 (250 g)	約22分	角皿+アミ1枚を上段	水位2まで※②	●1本を4等分に切る。 ●丸ごと加熱するときは、58 ふかし いも(51 ページ)を参照。	
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。	
蒸し物	400 g	約16分	角皿+アミ1枚を上段	水位2まで※②	●3～4cm角に切る。	
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。	
蒸し物	4個	約12分	角皿+アミ1枚を上段	水位2まで※②	●冷蔵保存の卵を使う。	

加熱早見表

生ものを解凍する

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

メニュー名	加熱前の状態	加熱方法	
		自動加熱	
		加熱方法	分量
肉類 (かたまり肉、薄切り肉、鶏肉、ひき肉)	冷凍	※取扱説明編31ページを参照ください。	100～500g
魚介類 (まぐろの赤身、いか、えび、魚)			

蒸す・ゆでる

「あたため・スタート」以外は、初期画面から選ぶ方法で記載しています。

メニュー名	加熱前の状態	加熱方法	
		自動加熱	
		加熱方法	分量
ほうれん草	常温	お料理選択→蒸し物・煮物 →55 蒸し青野菜	100～400g
		急ぐときは、手動レンジで加熱します。	
ブロッコリー	常温	お料理選択→蒸し物・煮物 →55 蒸し青野菜	100～400g
		急ぐときは、手動レンジで加熱します。	
アスパラガス	常温	お料理選択→蒸し物・煮物 →55 蒸し青野菜	100～400g
		急ぐときは、手動レンジで加熱します。	
大根・かぶ		※ 134 ページを参照ください。	
にんじん ごぼう	常温	お料理選択→蒸し物・煮物 →56 蒸し根菜	100～400g
		急ぐときは、手動レンジで加熱します。	
じゃがいも	常温	お料理選択→蒸し物・煮物 →57 蒸しいも・かぼちゃ	150g～1kg
		急ぐときは、手動レンジで加熱します。	
さつまいも	常温	お料理選択→蒸し物・煮物 →57 蒸しいも・かぼちゃ	150g～1kg
		急ぐときは、手動レンジで加熱します。	
かぼちゃ	常温	お料理選択→蒸し物・煮物 →57 蒸しいも・かぼちゃ→固め	150～400g
		急ぐときは、手動レンジで加熱します。	
枝豆		※ 132 ページを参照ください。	
とうもろこし		※ 132 ページを参照ください。	
卵	冷蔵	お料理選択→蒸し物・煮物 →69 ゆで卵	2～8個
かに(生)		※ 134 ページを参照ください。	

SHARP®

クックブック 取扱説明編

ウォーターオーブン 家庭用

エイエックス エクスタブル

形名 **AX-XW300**

Healslo

ヘルシオ

おいしくて、 健康的な毎日のお料理づくり

水で焼いて、脱油・減塩・栄養素をキープ



お買いあげいただき、まことにありがとうございました。

このクックブック(取扱説明編／料理編)をよくお読みのうえ正しくお使いください。

※料理編は、裏表紙からご覧ください。

●ご使用の前に、「安全上のご注意」を必ずお読みください。

●このクックブック(取扱説明編／料理編)は、保証書とともにいつでも見ることができる所に必ず保存してください。

※業務用として使用しないでください。

※お問い合わせ、ご相談窓口は取扱説明編76ページをご覧ください。

Healslo ヘルシオロゴ および ヘルシオは、シャープ株式会社の商標です。

製品登録の お願い

オンラインでの各種サポートサービスをご利用いただくために、〈SHARP i CLUB〉で
ご愛用製品の登録をお願いいたします。(登録無料)

<http://iclub.sharp.co.jp/m/>

スマートフォンや
携帯電話はこちらから

