

# お総菜 Daily Dishes



料理は、家族への愛情や健康を願う気持ちがあっこそ。『ヘルシオ』で素材の持ち味、良さを生かした、おいしくて栄養バランスの取れた家庭料理のレパートリーを広げてください。

監修：為後 喜光

Yoshimitsu Tamego

辻学園調理・製菓専門学校 技術教育本部顧問。  
テレビ出演や講演など幅広く活躍し、多数の著作がある。



## 「とり肉」……………

とり肉は、低カロリーで良質なたんぱく質を含むヘルシーな食材です。肉質がやわらかく、淡白な味わいなので、あらゆるお料理に向いています。お弁当のおかずでも定番素材です。コラーゲンも多く含むので美容と健康にもよく、お子様からお年寄りまでおいしく召し上がっていただきたいお肉です。  
『ヘルシオ』で焼いたとり肉なら余分な油が落ちてカロリーセーブができ、しかも柔らかくジューシーに仕上がるのがうれしいですね。

## ガーリックの風味と黒こしょうをアクセントに。 チキンガーリックステーキ

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
健康メニュー		中段	約23分
脱油・減油 とりの塩焼き	水位1	角皿・アミ	

・自動メニュー **焼き物** **とりの塩焼き** でも同じ加熱ができます。

材料(4人分) 291 kcal 塩分1.2g  
 とりもも肉 …………… 2枚(500g)  
 赤パプリカ …………… 1個  
 黄パプリカ …………… 1個  
 塩、黒こしょう …………… 各少々  
 A { にんにく(薄切り) …………… 1かけ  
 好みのハーブ …………… 大さじ1  
 オリーブオイル …………… 大さじ2  
 塩 …………… 小さじ1  
 黒こしょう …………… 少々

\* 2人分も自動でできます。

- ① 水タンクに水を入れる。(水位1)
- ② とり肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開いてそれぞれ2等分に切る。
- ③ ビニール袋にAととり肉を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵庫で約30分漬けこむ。パプリカは大きめのくし切りにして種を取っておく。
- ④ 角皿に調理網をのせて、3の肉に塩、黒こしょうをふる。皮を上にしてのせ、パプリカも肉の横にのせる。
- ⑤ 4を中段に入れる。 次の操作をする。



手動するときには:ウォーターグリル・予熱なしで約23分(2人分は約21分)

加熱後、パプリカを適当な大きさに切って盛る。

## とりの トマトソースがけ

材料(4人分) 356kcal 塩分1.8g

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

\*2人分も自動でできます。

- ① 水タンクに水を入れる。(水位1)
- ② とり肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開いて塩、こしょうをし、しばらくおく。

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
健康メニュー		 中段	約23分
脱油・減油			
とりの塩焼き	水位1	角皿・アミ	

・自動メニュー 焼き物 とりの塩焼きでも同じ加熱ができます。

③ 角皿に調理網をのせ、とり肉の皮を上にしてのせる。

④ 3を中段に入れる。チキンガーリックステーキ(76ページ)の5と同じ操作をする。

⑤ 肉を焼いている間に、トマトを耐熱性ボールに入れる。フライパンにオリーブオイルを熱してにんにくを色づくまで炒め、トマトのボールに油ごと入れてAと青じそを加えて味をととのえる。

アドバイス...オリーブオイルの量は好みで調節してください。

⑥ 肉が焼ければ、適当な大きさに切った器に盛り、5のトマトソースをかける。



## とりのゆず風味焼き

材料(4人分) 154kcal 塩分1.2g

とりもも肉(皮なし)……………2枚(500g)  
A〔塩……………小さじ1/2  
酒……………大さじ1  
ゆずの皮……………1個分  
赤とうがらし……………1本  
ゆず果汁……………1個分  
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。(水位1)
- ② とり肉にAをよくすり込んでおく。

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
健康メニュー		 中段	約23分
脱油・減油			
とりの塩焼き	水位1	角皿・アミ	

・自動メニュー 焼き物 とりの塩焼きでも同じ加熱ができます。

③ ゆずの皮を細かく刻む。赤とうがらしも種を取ってから、細かく刻む。ゆずの皮と赤とうがらしを混ぜ、ゆず果汁と塩を加える。

④ 角皿に調理網をのせてとり肉の皮のついてた方を、下にしてのせ、表面に3を広げてぬる。

⑤ 4を中段に入れる。チキンガーリックステーキ(76ページ)の5と同じ操作をする。



## とりのもも焼き (オレンジソースがけ)

材料(4人分) 271kcal 塩分1.1g

とり骨つきもも肉……………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……………大さじ2  
オレンジジュース、白ワイン、レモン汁……………各大さじ1  
練りからし……………小さじ2  
塩、こしょう……………各少々  
ローズマリー……………適量

\*2人分も自動でできます。

- ① 水タンクに水を入れる。(水位1)
- ② とり肉は皮にフォークで穴をあけ、塩、こしょうをする。
- ③ オレンジソースの材料を合わせておく。

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
健康メニュー		 中段	約28分
脱油・減油			
とりの塩焼き(濃いめ)	水位1	角皿・アミ	

・自動メニュー 焼き物 とりの塩焼き(濃いめ)でも同じ加熱ができます。

④ 角皿に調理網をのせ、とり肉の皮を上にしてのせる。

⑤ 4を中段に入れる。チキンガーリックステーキ(76ページ)の5と同じ操作をするが、スタートを押して約30秒以内に自動メニューつまみを回して濃いめに合わす。

手動でするときは:ウォーターグリル・予熱なしで約28分(2人分は約25分)

⑥ オレンジソースをあたたためて、肉にかける。アドバイス...オレンジソースに水溶性コーンスターチを加えて煮ると、とろみのあるソースも楽しめます。



バリエーション

### とりのもも焼き(レモンガーリック)

焼き上げは「とりのもも焼き(オレンジソースがけ)」と同じ要領です。

材料(4人分)

とり骨つきもも肉……………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

\*2人分も自動でできます。

- ① とりのもも焼き(オレンジソースがけ)の2と同じようにし、Aをよくすり込む。





香ばしいみその香りが食欲をそそります。  
**とりのねぎみそ焼き**

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
健康メニュー			約21分
脱油・減油			
とりの照り焼き			

・自動メニュー **焼き物** とりの照り焼きでも同じ加熱ができます。

材料(4人分) 327kcal 塩分1.5g  
 とりもも肉 ..... 2枚(500g)  
 みそ ..... 大さじ4  
 ごま油 ..... 大さじ2  
 砂糖 ..... 小さじ1  
 A 白ねぎ(みじん切り) ..... 大さじ2  
 にんにく(みじん切り) ..... 小さじ1  
 七味とうがらし ..... 少々  
 しょうが汁 ..... 少々  
 じゃがいも ..... 1個(150g)  
 塩、こしょう ..... 各適量  
 \*2人分も自動でできます。

- ① 水タンクに水を入れる。(水位1)
- ② とり肉は皮にフォークで穴を明け、身の厚いところを切り開く。
- ③ ビニール袋にAを入れて混ぜ、とり肉を入れて袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵庫で約1時間漬けておく。じゃがいもは、皮をむいて6等分のくし切りにし、塩、こしょうをして下味をつけておく。
- ④ 3のとり肉のみそをかるくごき取る。角皿に調理網をのせ、とり肉の皮を上にしてのせ、じゃがいもを肉の前後に並べる。
- ⑤ 4を中段に入れる。 次の操作をする。



自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
健康メニュー			約21分
脱油・減油			
とりの照り焼き			

・自動メニュー **焼き物** とりの照り焼きでも同じ加熱ができます。



**ピリ辛チキン**

材料(4人分) 265kcal 塩分1.5g  
 とりもも肉 ..... 2枚(500g)  
 白ねぎ ..... 6cm  
 赤とうがらし ..... 2本  
 A しょうゆ ..... 大さじ4  
 酒 ..... 大さじ4  
 七味とうがらし ..... 適量  
 \*2人分も自動でできます。

- ① 水タンクに水を入れる。(水位1)
- ② 白ねぎと赤とうがらしはみじん切り

にしてビニール袋に入れ、Aも加えてたれを作る。  
 ③ とり肉は皮にフォークで穴を明け、身の厚いところを切り開く。  
 ④ 2のビニール袋にとり肉を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵庫で約30分漬けておく。  
 ⑤ 角皿に調理網をのせ、とり肉の皮を上にしてのせる。  
 ⑥ 5を中段に入れる。とりのねぎみそ焼き(上記)の5と同じ操作をする。加熱後、七味とうがらしをふる。

**ひとくちMEMO**

とりの照り焼き ができるメニューは、水を使って油を落としながらヘルシーに焼くため、色・つやが料理写真よりもやや薄くなります。

とりの照り焼き ができるメニューを脱油しないで焼くときは、**手動グリル・予熱なし**で約16分(4人分)を目安に様子を見ながら焼いてください。

付属品は、角皿と調理網を使用し、中段に入れます。水タンクには水を入れません。

## とりの照り焼き

材料(4人分) 277kcal 塩分1.4g

とりもも肉 ..... 2枚(500g)

たれ

しょうゆ	.....	大さじ3
みりん	.....	大さじ2
酒	.....	大さじ1
砂糖	.....	小さじ1

\*2人分も自動でできます。

① 水タンクに水を入れる。(水位1)

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
健康メニュー			約21分
脱油・減油			
とりの照り焼き	水位1	角皿・アミ	

② とり肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開く。



③ ビニール袋にたれととり肉を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵庫で約30分漬けこむ。

④ 角皿に調理網をのせ、とり肉の皮を上にしてのせる。

⑤ とりのねぎみそ焼き(78ページ)の5と同じようにする。

・自動メニュー **焼き物** とりの照り焼きでも同じ加熱ができます。



## 焼きとり

材料(8本・4人分) 256 kcal 塩分1.4g

とりもも肉 ..... 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 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>
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。

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
健康メニュー			約21分
脱油・減油			
とりの照り焼き	水位1	角皿・アミ	

① 水タンクに水を入れる。(水位1)

② とり肉は24等分、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冷蔵庫で約1時間漬けこむ。

④ 角皿に調理網をのせ、3を並べる。

⑤ とりのねぎみそ焼き(78ページ)の5と同じようにする。

・自動メニュー **焼き物** とりの照り焼きでも同じ加熱ができます。



## 手羽元の香り焼き

材料(4人分)

252 kcal 塩分1.8g mL=cc

とり手羽元 ..... 12本(1本60g)

たれ

しょうゆ	.....	90mL
砂糖	.....	大さじ3
酒	.....	大さじ2
ごま油	.....	大さじ1
豆板醤(トウバンジャン)	.....	小さじ2

\*2人分も自動でできます。

① 水タンクに水を入れる。(水位1)

② ビニール袋にたれとフォークで皮に穴をあけた手羽元を入れ、袋の口を結

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
健康メニュー			約25分
脱油・減油			
とりの照り焼き(濃いめ)	水位1	角皿・アミ	

んで上下を返しながら冷蔵庫で約1時間漬けこむ。

③ 角皿に調理網をのせ、汁気をきった肉を並べる。

④ 3を中段に入れる。とりのねぎみそ焼き(78ページ)の5と同じ操作をするが、スタートを押して約30秒以内に自動メニューつまみを回して濃いめに合す。

手動でするときは:ウォーターグリル・予熱なしで約25分(2人分は約21分)

・自動メニュー **焼き物** とりの照り焼き(濃いめ)でも同じ加熱ができます。



## タンドリーチキン

材料(4人分) 255 kcal 塩分1.8g

とり手羽元 ..... 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
	んにく、しょうが(すりおろす)	.....	各大さじ1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>
B	カレー粉、ターメリック	.....	各小さじ1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>
	塩	.....	小さじ1
	チリパウダー	.....	小さじ1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>

\*2人分も自動でできます。

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
健康メニュー			約25分
脱油・減油			
とりの照り焼き(濃いめ)	水位1	角皿・アミ	

① 水タンクに水を入れる。(水位1)

② 手羽元にAをすり込む。ビニール袋にBと汁気をぬぐった肉を入れ、袋の口を結んで、冷蔵庫で2~3時間漬けこむ。

アドバイス... 一晩漬けこむとさらに肉に味がしみ込んでおいしくなります。

③ 角皿に調理網をのせ、汁気をきった肉を並べる。

④ 手羽元の香り焼き(上記)の4と同じようにする。

・自動メニュー **焼き物** とりの照り焼き(濃いめ)でも同じ加熱ができます。





自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
健康メニュー			約22分
脱油・減油			
スペアリブ			

・自動メニュー **焼き物** **スペアリブ** でも同じ加熱ができます。

## スペアリブの黒酢風味焼き

材料(4人分) 398 kcal 塩分1g

豚肉スペアリブ(10cm長さのもの)… 600g  
たれ

しょうゆ……………大さじ4  
黒酢、酒……………各大さじ2  
はちみつ……………大さじ3  
にんにく(すりおろす)……………ひとかけ  
塩、こしょう……………各少々

\*2人分も自動でできます。

- ① 水タンクに水を入れる。(水位1)
- ② ビニール袋にスペアリブとたれを入れて空気を抜き、袋の口を閉めて冷蔵庫で2~3時間漬けこむ。(肉を漬けたたれは残しておく)
- ③ 角皿に調理網をのせ、汁気をきった2を並べる。
- ④ 3を中段に入れる。 次の操作をする。



手動でするときは:ウォーターオープン(ロースト)・1段調理・予熱なしの250 で約22分(2人分は約18分)

- ⑤ 耐熱容器に2で残しておいたたれを入れ、フタをせずに庫内中央に置く。 次の操作をする。(角皿は入れません)



自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
健康メニュー			約22分
脱油・減油			
スペアリブ			

・自動メニュー **焼き物** **スペアリブ** でも同じ加熱ができます。



## スペアリブ

材料(4人分) 413 kcal 塩分1.8g

豚肉スペアリブ(10cm長さのもの)… 600g  
たれ

しょうゆ、ウスターソース……………各大さじ4  
トマトケチャップ、サラダ油、赤ワイン……………各大さじ2  
砂糖……………小さじ2  
練りからし……………小さじ1 1/2  
にんにく(すりおろす)……………ひとかけ  
こしょう……………少々

\*2人分も自動でできます。

- ① 水タンクに水を入れる。(水位1)
- ② ビニール袋にスペアリブとたれを入れて、袋の口を結んで冷蔵庫で2~3時間漬けこむ。
- ③ 角皿に調理網をのせ、汁気をきった2を並べる。
- ④ 3を中段に入れる。スペアリブの黒酢風味焼き(上記)の4と同じ操作をする。

### 和風のたれでもお試しください

たれ mL=cc

しょうゆ、みりん……………各50mL  
砂糖……………30g  
しょうが(すりおろす)……………10g

## 肉の油抜き

[できる種類と分量]

豚バラ肉(かたまり)……………250~800g  
とりもも肉……………1~3枚(1枚250g)

- ① 水タンクに水を入れる。(水位1)
- ② 肉は4~5cm角に切る。  
とり肉の油抜きをするときは切りません。
- ③ 角皿に調理網をのせ、肉の脂身を上手にしてのせる。
- ④ 3を中段に入れる。 次の操作をする。

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
健康メニュー			約30分
脱油・減油			
肉の油抜き			

・自動メニュー **焼き物** **肉の油抜き** でも同じ加熱ができます。



とりもも肉は、スタート後、約30秒以内に **ひかえめ** に合わず。  
豚バラ肉が400g未満の場合は、**ひかえめ** に合わず。

**お願い** 庫内から取り出すとき、油がぬれますので、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。

- ⑤ 加熱後、肉を湯で洗う。

手動でするときは:ウォーターオープン(ロースト)・1段調理・予熱なしの220 で約18分のあと続けて延長で約12分加熱、手動加熱つまみで180 に温度変更する。

## 野菜の肉巻き (アスパラガスとにんじん)

材料(4人分) 170 kcal 塩分1.8g

豚もも肉(薄切り)…………… 400g  
アスパラガス…………… 8本  
にんじん…………… 100g  
塩、こしょう…………… 少々  
A [ しょうゆ、みりん…………… 各大さじ2  
砂糖、水…………… 各大さじ1

\*2人分も自動でできます。

- ① 水タンクに水を入れる。(水位1)
- ② アスパラガスは半分の長さに切り、にんじんはアスパラガスの長さに合わせてマッチ棒程度の太さに切る。
- ③ 豚肉は8等分し、1本分の肉を少しずつ重ねてひろげ、塩、こしょうをする。2のアスパラガス2本と8等分したにんじんをのせて端から巻く。肉の表面にも塩、こしょうをする。
- ④ 角皿に調理網をのせ、巻き終わりを下にして肉巻きを並べる。
- ⑤ 4を中段に入れる。次の操作をする。

自動メニュー  を…

 健康メニュー に合わせる 

↓  
脱油・減油 に合わせる 

 野菜の肉巻き に合わせる 

 分量を合わせる 

↓  
スタート **加熱開始**

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで約21分(2人分は約19分)

- ⑥ Aを耐熱容器に入れて混ぜ合わせ、フタをせずに庫内中央に置く。次の操作をする。(角皿は入れません)

手動加熱  を…

 レンジ に合わせる 

↓  
1000W に合わせる 

 約50秒 に合わせる **スタート 加熱開始**

適当な大きさに切った肉巻きにかける。

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
健康メニュー		中段 	約21分
脱油・減油			
野菜の肉巻き	水位1	角皿・アミ	

• **自動メニュー** **焼き物** **野菜の肉巻き** でも同じ加熱ができます。

## 野菜の肉巻き (大根とにんじん)

材料(4人分) 147 kcal 塩分1.6g

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

\*2人分も自動でできます。

- ① 水タンクに水を入れる。(水位1)
- ② 野菜の肉巻き アスパラガスとにんじん(左記)と同じ要領で肉を8等分し、肉の幅に長さを合わせてマッチ棒程度の太さに切った大根とにんじんを巻く。
- ③ 角皿に調理網をのせ、巻き終わりを下にして肉巻きを並べる。野菜の肉巻き(アスパラガスとにんじん)(左記)の5と同じようにする。
- ④ Aを混ぜ合わせ、適当な大きさに切った肉巻きにかける。



### バリエーション

焼き上げは「野菜の肉巻き」と同じ要領です。

### 白ねぎの和風ロール(ごまみそ味)

材料(4人分)

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

(梅味)ごまみそ味のAを下記に変える。

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

\*2人分も自動でできます。

- ① 白ねぎは青い部分を切り落として8等分する。

- ② 豚肉は8等分し、1本分の肉を少しずつ重ねてひろげ、塩、こしょうをする。混ぜ合わせたAをぬり、1を1本ずつのせて端から巻き、肉の表面にも塩、こしょうをする。

## 豚バラ肉の おろしがけ

材料(4人分)

523 kcal 塩分1g mL=cc

豚バラ肉(かたまり)…………… 500g  
大根…………… 300g  
A [ 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…………… 少々

\*肉の油抜きは2人分も自動でできます。

- ① 肉の油抜き(80ページ)の1~5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。(水位1)

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
健康メニュー		中段 	約30分
脱油・減油			
肉の油抜き	水位1	角皿・アミ	

• **自動メニュー** **焼き物** **肉の油抜き** でも同じ加熱ができます。

- 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 油抜きした肉を約1cm幅に切り、塩、黒こしょうをふりかける。
- ⑤ 角皿に調理網をのせ、肉を並べる。
- ⑥ 5を中段に入れる。次の操作をする。

手動加熱  を…

 ウォーターグリル に合わせる 

↓  
 予熱なし に合わせる 

 12~13分 に合わせる **スタート 加熱開始**

- ⑦ 加熱後、3のおろしだれをかける。





自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
焼き物		上段	
ハンバーグ			約21分

## ハンバーグ

材料(4人分) 298 kcal 塩分1.2g  
 玉ねぎ(みじん切り)..... 小1個(150g)  
 バター..... 15g  
 パン粉..... 30g  
 牛乳..... 大さじ3  
 合びき肉..... 400g  
 塩..... 小さじ2/3  
 A [ 溶き卵..... M<sup>1</sup>/2個分  
 こしょう、ナツメグ..... 各少々  
 好みのソース..... 適量  
 アルミホイル  
 \* 2人分も自動でできます。

### ハンバーグ + ゆで卵 + 付け合わせ野菜 が4人分一度にできる

① アルミホイルで舟型を作り、じゃがいも2個(皮をむいてそれぞれ6等分にする)にんじん80g(8等分に切り、面取りする)を入れ、小切りにしたバター20gをのせて塩、こしょうをする。卵4個(冷蔵のもの)はしわを寄せたアルミホイルでくるむ。

② 角皿1枚に1のアルミホイル型をのせて下段に入れる。もう1枚の角皿にアルミホイルを敷き、薄くサラダ油をぬってハンバーグ生地4個を中央寄りにのせ、周囲に卵をのせて上段に入れる。3~4人分を選んで焼く。(本体表示部は1段加熱の内容ですが、このメニューは2段でできます。ただし、食品の棚位置を間違えるとうまくできません。)

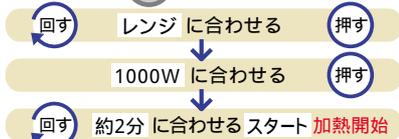
1~2人分(1段で加熱)のときは、ハンバーグ生地2個の横に1をのせて上段に入れる。1~2人分を選んでスタートを押して約30秒以内に自動メニューつまみを回して濃いめに合わせます。

ゆで卵は水につけてから殻をむく。

**ご注意** ゆで卵はレンジ加熱では絶対にしないでください。

① 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。次の操作をする。(角皿は入れません)

手動加熱(決定/押す)を...



加熱後、汁気をきって冷ます。

- ② 水タンクに水を入れる。(水位1)  
 ③ パン粉は牛乳でしめらせておく。  
 ④ ボールに合びき肉と塩を入れてよく練り、1と3、Aを加えて混ぜる。  
 ポイント... 塩と肉をしっかりと練ると粘りが出ておいしくなります。  
 ⑤ 手にサラダ油をつけて生地を4等分する。生地をたたいて空気を抜き、直径9cmの平らな丸形にととのえる。角皿にアルミホ

イルを敷き、薄くサラダ油をぬってハンバーグ生地をのせ、中央をくぼませる。

ポイント... たね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。

⑥ 5を上段に入れる。次の操作をする。

自動メニュー(決定/押す)を...



手動ですときは:ウォーターオープン(ロースト)・1段調理・予熱なしの250 で約21分(2人分は約18分)

加熱後、好みのソースをかける。

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
焼き物		上段	
ハンバーグ			約21分



## 豆腐ハンバーグ

材料(4人分) 230 kcal 塩分2.3g  
 もめん豆腐..... 1丁(300g)  
 玉ねぎ(みじん切り)..... 50g  
 パン粉..... 30g  
 牛乳..... 大さじ3  
 合びき肉..... 200g  
 塩..... 小さじ1/2  
 A [ 溶き卵..... M<sup>1</sup>/2個分  
 こしょう..... 少々  
 大根おろし、あさつき..... 各適量  
 ポン酢しょうゆ..... 適量  
 アルミホイル  
 \* 2人分も自動でできます。

① 豆腐は乾いたふきんか、キッチンペーパーに包んで斜めにしたまな板にのせ、皿などで重しをして水気をよくきる。ポイント... 水気をしっかりととると、上手に仕上がります。

② 玉ねぎを耐熱容器に入れ、ラップをして庫内中央に置く。次の操作をする。(角皿は入れません)

手動加熱(決定/押す)を...



加熱後、汁気をきって冷ます。

- ③ 水タンクに水を入れる。(水位1)  
 ④ パン粉は牛乳でしめらせておく。  
 ⑤ ボールに合びき肉と塩を入れてよく練り、1、2、4とAを加えて混ぜる。  
 ⑥ ハンバーグ(上記)の5~6と同じようにする。  
 ⑦ 器に盛り、大根おろしとあさつきをのせ、ポン酢しょうゆをかける。



自動メニュー	焼き上げ	目安時間
焼き物	中段	約17分
グラタン	角皿	

## マカロニグラタン

材料(4人分) 404 kcal 塩分2.2g

- ホワイトソース
- 薄力粉、バター ..... 各30g
  - 牛乳 ..... 2カップ
  - 塩、こしょう ..... 各少々
- マカロニ(ゆでて、バター適量をからめておく) ..... 80g
- A
- えび(殻、尾、背ワタを取る) ..... 200g
  - 玉ねぎ(薄切り) ..... 1/2個(100g)
  - マッシュルーム・薄切り(缶詰) ..... 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

①大きめの耐熱容器に薄力粉とバターを入れ、フタをせずに庫内中央に置く。次の操作をする。(角皿は入れません)



加熱後、泡立器でなめらかになるまでよくかき混ぜる。

②1に牛乳を加える。次の操作をする。(角皿は入れません)



途中、残り時間が約2分20秒と約1分のときに取り出して混ぜる。

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。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。

③耐熱容器にAを入れ、庫内中央に置く。次の操作をする。(角皿は入れません)



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。

④3にゆでたマカロニを加えて塩、こしょう、2の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等分に分けて、ピザ用チーズを散らす。

⑤4を角皿に並べて中段に入れる。次の操作をする。

### グラタンのポイント

2人分も自動でできます。大皿に4人分を入れて自動で焼くこともできます。

2人以上を1つの器に入れて焼くときは、スタートを押して約30秒以内に自動メニューつまみを回して、濃いめに合わせます。

ソースや具が冷めてから焼く場合は、グラタン皿を庫内中央に置き、(角皿は入れません)手動のレンジ1000Wで人肌程度まであたためてから焼いてください。チーズは焼く前に散らします。



手動でするときは:グリル・予熱なしで約17分(2人分は約14分)

## 海の幸の豆乳グラタン

材料(4人分) 412 kcal 塩分1.3g

- ホワイトソース
- 豆乳(成分無調整) ..... 2カップ
  - 薄力粉、バター ..... 各30g
  - マスタード ..... 大さじ1
  - 塩、こしょう ..... 各少々
- A
- 生ざけ・切身(ひと口大に切る) ..... 300g
  - えび(殻、尾、背ワタを取る) ..... 100g
  - ほたて貝柱(半分は切る) ..... 4個
  - マッシュルーム・薄切り(缶詰) ..... 60g
  - 白ワイン ..... 大さじ2
  - バター ..... 20g
  - ピザ用チーズ ..... 80g
  - パセリ(きざむ) ..... 適量

①マカロニグラタン(上記)の1~2と同じようにして、牛乳を豆乳に置き換えてホワイトソースを作る。マスタードは、塩、こしょうとともに加える。

②耐熱容器にAを入れ、ラップをして

庫内中央に置く。次の操作をする。(角皿は入れません)



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薄くバター(分量外)をぬったグラタン皿に2を4等分して入れ、ホワイトソースを等分に分けて、ピザ用チーズを散らす。

④3を角皿に並べて中段に入れる。マカロニグラタン(上記)の5と同じ操作をするが、スタートを押して約30秒以内に自動メニューつまみを回して濃いめに合わせる。

自動メニュー	焼き上げ	目安時間
焼き物	中段	約20分
グラタン(濃いめ)	角皿	



加熱後、パセリを散らす。

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
健康メニュー		 中段	約20分
減塩			
塩ざけ・塩さば (薄め)			
	水位1	角皿・アミ	

・自動メニュー **焼き魚** **塩ざけ・塩さば** (薄め) でも同じ加熱ができます。

## 塩ざけ

材料(4人分) 159 kcal 塩分1.5g  
 塩ざけ……………4切れ(1切れ80g)  
 \*2人分も自動でできます。

- ① 水タンクに水を入れる。(水位1)
- ② 角皿に油をぬった調理網をのせ、魚の表側を上にして並べる。
- ③ 2を中段に入れる。次の操作をする。



### ひとくちMEMO

塩ざけ・塩さば | 魚の開き | ベーコン・ハム | ししゃも

でできるメニューは、水を使って塩分を軽減しながら焼きますが、素材自体に含まれる塩分量が多い場合、焼き上げ後も塩辛く感じることがあります。

### バリエーション

## 塩さば

材料(4人分) \*2人分も自動でできます。  
 塩さば……………4切れ(1切れ80g)

焼き上げは「塩ざけ」を参照しますが、スタート後は標準で加熱します。



### 自動メニュー 決定(押す) を...



自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
健康メニュー		 中段	約14分 ハムの場合は15分
減塩			
ベーコン・ハム			
	水位1	角皿・アミ	

・自動メニュー **焼き物** **ベーコン・ハム** でも同じ加熱ができます。  
 ・メーカーや種類によって仕上がりが異なります。様子を見ながら加熱してください。

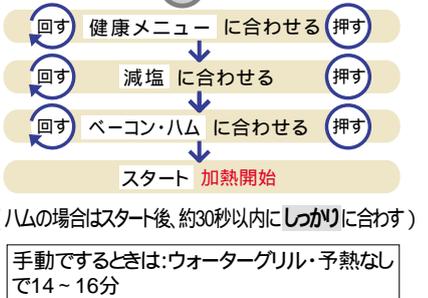
## ベーコン・ハム

材料 122kcal(ベーコン2枚) 塩分0.6g  
 ベーコン……………2~6枚(1枚15g)  
 \*ハムの場合は2~6枚(1枚50g)

- ① 水タンクに水を入れる。(水位1)
- ② 角皿に調理網をのせ、ベーコン(またはハム)を並べる。
- ③ 2を中段に入れる。次の操作をする。



### 自動メニュー 決定(押す) を...



自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
健康メニュー		 中段	約23分
減塩			
魚の開き			
	水位1	角皿・アミ	

・自動メニュー **焼き魚** **魚の開き** でも同じ加熱ができます。

## あじの開き

材料(4人分) 109 kcal 塩分1.1g  
 あじの開き……………4枚(1枚100g)  
 \*2人分も自動でできます。

- ① 水タンクに水を入れる。(水位1)
- ② 角皿に油をぬった調理網をのせ、魚の皮を上にして並べ、尾は反りを防ぐため調理網の下にくらせる。
- ③ 2を中段に入れる。次の操作をする。



### 自動メニュー 決定(押す) を...



### バリエーション

## さんまの開き

材料  
 さんまの開き……………3枚(1枚120g)

焼き上げは「あじの開き」と同じ要領です。\*分量は3~4人分を選びます。



自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
健康メニュー		 中段	約15分
減塩			
ししゃも			
	水位1	角皿・アミ	

・自動メニュー **焼き魚** **ししゃも** でも同じ加熱ができます。

## ししゃも

材料(4人分) 80 kcal 塩分0.6g  
 ししゃも……………12尾(1尾16g)  
 \*2人分も自動でできます。

- ① 水タンクに水を入れる。(水位1)
- ② 角皿に油をぬった調理網をのせ、ししゃもを並べる。
- ③ 2を中段に入れる。次の操作をする。



### 自動メニュー 決定(押す) を...



アドバイス...ししゃもと同じくらいの大きさの干ものも同じ操作でできます。

## さばの塩焼き

材料(4人分) 162kcal 塩分1g

さば……………4切れ(1切れ100g)

塩……………適量

\*2人分も自動でできます。

- ① 水タンクに水を入れる。(水位1)
- ② 魚は皮に切り目を入れ、両面に塩をふって約30分おき、出てきた水気をふきとる。
- ③ 予熱する。(付属品・食品は入れません) 次の操作をする。

### 焼き魚のポイント

魚は素材の部位や脂の乗りにより、焦げ方が異なります。焦げが足りないときは、延長で様子を見ながら焼いてください。

\*健康的に召しあがっていただくため、焼き色は薄めに仕上げています。

自動メニュー	水位	予熱	焼き上げ	目安時間
焼き魚	水位1	付属品は入れません (予熱目安時間 約12分)	中段 角皿・アミ	約14分
切り身魚の塩焼き				

自動メニュー(決定/押す)を…



- ④ 予熱が完了すれば、角皿に油をぬった調理網をのせて魚の表側を上にして並べ、中段に入れる。スタートを押す。

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱ありで約14分(2人分は約12分)



### 塩焼きのポイント

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、また、焼き色もきれいになります。この「砂糖入りの塩」は、魚(いわしやさんま、あじなど)をはじめ、とり肉や豚肉などの下ごしらえにも応用できて便利です。

魚の鮮度によっては、皮がはがれて焼き上がることがあります。

## さんまの塩焼き

材料(4人分) 326 kcal 塩分1g

さんま……………4尾(1尾150g)

塩……………適量

\*2人分も自動でできます。

- ① 水タンクに水を入れる。(水位1)
- 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。さんまが大きい場合は、半分に切る。
- ③ 予熱する。(付属品・食品は入れません) 次の操作をする。

自動メニュー	水位	予熱	焼き上げ	目安時間
焼き魚	水位1	付属品は入れません (予熱目安時間 約12分)	中段 角皿・アミ	約22分
さんま・たいの塩焼き				

自動メニュー(決定/押す)を…



- ④ 予熱が完了すれば、角皿に油をぬった調理網をのせて2の表側を上にしてのせ、中段に入れる。スタートを押す。

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱ありで約22分(2人分は約17分)



## いわしの塩焼き

材料(4人分) 109 kcal 塩分0.5g

いわし……………4尾(1尾100g)

塩……………適量

\*2人分も自動でできます。

- ① 水タンクに水を入れる。(水位1)
- ② いわしは下処理をし、水気をふいて塩をふり、約30分おいてから出てきた水気をふく。
- ③ 予熱する。(付属品・食品は入れません) 次の操作をする。

自動メニュー	水位	予熱	焼き上げ	目安時間
健康メニュー	水位1	付属品は入れません (予熱目安時間 約12分)	中段 角皿・アミ	約14分
抗酸化物質保存				
いわしの塩焼き				

自動メニュー(決定/押す)を…



- ④ 予熱が完了すれば、角皿に油をぬった調理網をのせて2の表側を上にしてのせ、中段に入れる。スタートを押す。

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱ありで約14分(2人分は約12分)



・自動メニュー 焼き魚 いわしの塩焼き  
でも同じ加熱ができます。

### バリエーション

#### いわしの韓国風みそ焼き

材料(4人分)

いわし……………4尾(1尾100g)

A[ しょうゆ、みりん……………各小さじ2

ごま油……………少々

コチュジャン……………小さじ4

白ごま、ねぎ(小口切り)……………各適量

\*2人分も自動でできます。

焼き上げは「いわしの塩焼き」を参照しますが、スタート後は薄めで加熱します。

- ① 水タンクに水を入れる。(水位1)
- ② いわしは頭を落とし、内臓を取って水洗いし、水気を軽くふきとる。ビニール袋にAといわしを入れ、10分ほど漬けておく。加熱後、熱いうちにコチュジャンを上面にぬり、白ごま、ねぎを散らす。





自動メニュー	水位	予熱	焼き上げ	目安時間
焼き魚 さんま・たいの塩焼き		付属品は入れません (予熱目安時間 約12分)	中段 角皿・アミ	約17分
	水位1			

## たいの姿焼き

材料 970 kcal(全量) 塩分2.2g

たい ..... 1尾(500g)

塩 ..... 適量

- ① 水タンクに水を入れる。(水位1)
- ② たいはうろこを取ってエラといっしょに内臓を取り、水洗いして水気をふく。表面に串でたくさん穴をあける。塩をふって約10分おき、洗って水気をふく。串で穴をあけるのは、魚が新鮮な場合、皮がむけたり、身がはじけるのを防ぐためです。

- ③ 予熱する。(付属品・食品は入れません) 次の操作をする。



- ④ 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)。

- ⑤ 予熱が完了すれば、角皿に油をぬった調理網をのせて、たいの表側を上にしてのせ、中段に入れる。スタートを押す。

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱ありで約17分

自動メニュー	焼き上げ	目安時間
焼き魚 魚の漬け焼き	中段 角皿・アミ	約14分



## ぶりの照り焼き

材料(4人分) 228kcal 塩分1.3g

ぶり ..... 4切れ(1切れ80g)

たれ  
 しょうゆ ..... 大さじ3  
 みりん ..... 大さじ2  
 酒 ..... 大さじ1

\* 2人分も自動でできます。

- ① ビニール袋にたれとぶりを入れ、空気を抜いて袋の口を結ぶ。途中、2

~3度上下を返しながらか約30分冷蔵庫で漬けこむ。

ポイント... 素材を漬けるときはこうするとたれがまんべんなくからみ、後始末も大変楽です。

- ② 角皿に油をぬった調理網をのせてたれをよくからめたぶりの表側を上にして並べる。

- ③ 2を中段に入れる。 次の操作をする。



手動ですときは:グリル・予熱なしで約14分(2人分は約12分)

ポイント... 盛りつけるときは、腹が手前です。

### バリエーション

焼き上げは「ぶりの照り焼き」と同じ要領です。\*2人分も自動でできます。余分なみそをふき取ってから魚を並べます。



## たいのみそ漬け

材料(4人分)

たいのみそ漬け ..... 4切れ(1切れ80g)

## さわらのみそ漬け

材料(4人分)

さわらのみそ漬け ..... 4切れ(1切れ80g)

自動メニュー	焼き上げ	目安時間
焼き魚 魚の漬け焼き(薄め)	中段 角皿・アミ	約11分



## さばの黒酢照り焼き

材料(4人分) 216kcal 塩分1.2g

さば ..... 4切れ(1切れ100g)

たれ  
 黒酢、しょうゆ ..... 各大さじ3  
 みりん ..... 大さじ2

\* 2人分も自動でできます。

- ① さばは皮に切り目を入れ、ぶりの照り焼き(上記)の1~2と同じようにする。(たれは残しておく)

- ② 1を中段に入れる。ぶりの照り焼き(上記)の3と同じ操作をするが、スタート

を押して約30秒以内に自動メニューつまみを回して薄めに合わせる。

- ③ 耐熱容器に1で残しておいたたれを入れ、フタをせずに庫内中央に置く。次の操作をする。(角皿は入れません)



- ④ 加熱後、器に盛った魚にかける。



「焼き野菜」……………

ゆでたり煮たりした野菜とはひと味違った、香ばしさと甘さが魅力の“焼き野菜”。野菜本来の味が楽しみ、しかも、低カロリーでヘルシーです。さらに、『ヘルシオ』の焼き野菜なら、ビタミンCもしっかりキープできて野菜の恵みが100%満喫できます。

“野菜ってこんなにおいしかったんだ”って思いますよ。

## 焼き野菜サラダ

材料(4人分)

76 kcal(ドレッシングAの場合) 塩分0.4g

パプリカ(赤・黄) 2~3cmの角切り)…… 100g  
かぼちゃ(5mmの厚さの薄切り)…… 80g  
エリンギ(半分の長さの1cm厚さ切り)…… 80g  
ズッキーニ(5mmの厚さの輪切り)…… 80g  
ドレッシングA

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

ドレッシングB

しょうゆ、酢、オリーブオイル…………… 各小さじ2  
砂糖、粗びきこしょう…………… 各少々

\* 2人分も自動でできます。

- ① 水タンクに水を入れる(水位1)
- ② 角皿に野菜を平たく入れる。
- ③ 予熱する。(付属品・食品は入れません) 次の操作をする。

自動メニュー	水位	予熱	焼き上げ	目安時間
健康メニュー	水位1	付属品は入れません (予熱目安時間) 約12分	上段 角皿	約12分
抗酸化物質保存				
焼き野菜(しっかり)				

・自動メニュー **焼き物** **焼き野菜**  
(しっかり)でも同じ加熱ができます。

自動メニュー **決定(押す)** を…



④ 予熱が完了すれば、2を上段に入れる。スタートを押す。

手動ですときは:ウォーターオープン(ロースト)・1段調理・予熱ありの250 で約12分(2人分は約9分)

- ⑤ 加熱後、合わせたドレッシング(A、B好み)でをかける。(写真はAをかけています。)

バリエーション

焼き上げは「焼き野菜サラダ」と同じ要領です。

### ピンチョス (スペインのフィンガーフード)

- ① パプリカは小切りにして、なす、かぼちゃ、小玉ねぎは、5mm厚さに切る。(野菜は4人分で合計300gくらいにする)
- ② 角皿に1、マッシュルームを平たく入れる。加熱後、塩、こしょう各少々をしてオリーブオイル適量にしぼく漬、薄切りのフランスパンや、オリーブと共にピックに刺す。オリーブオイルの代わりにガーリックオイルやハーブオイルでもおいしい。

## 焼きかぼちゃの コロコロサラダ

材料(4人分) 105 kcal 塩分0.4g

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

\* 2人分も自動でできます。

- ① 水タンクに水を入れる。(水位1)
- ② 角皿にかぼちゃを平たく入れる。
- ③ 予熱する。(付属品・食品は入れません) 次の操作をする。

自動メニュー	水位	予熱	焼き上げ	目安時間
健康メニュー	水位1	付属品は入れません (予熱目安時間) 約12分	上段 角皿	約10分
抗酸化物質保存				
焼き野菜				

・自動メニュー **焼き物** **焼き野菜**  
でも同じ加熱ができます。

自動メニュー **決定(押す)** を…

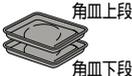


④ 予熱が完了すれば、2を上段に入れる。スタートを押す。

手動ですときは:ウォーターオープン(ロースト)・1段調理・予熱ありの250 で約10分(2人分は約8分)

混ぜ合わせたAであえ、好みの野菜と合わせる。



手動加熱	水位	焼き上げ
ウォーターオープン (ロースト)	 水位1	 角皿上段 角皿下段

## オープンオムレットセット(オープンオムレット・なすのチーズ焼き)

材料(4人分) 431 kcal 塩分2.9g

### \*オープンオムレット

卵……………M6個  
じゃがいも……………2個(300g)  
玉ねぎ……………小1個(150g)  
トマト……………大1個(200g)  
マッシュルーム・薄切り(缶詰)……………50g  
オリーブオイル・生クリーム……………各大さじ2  
塩……………小さじ1  
こしょう……………少々  
サラダ油……………少々

- ① 水タンクに水を入れる。(水位1)
- ② 卵は溶きほぐす。じゃがいも、玉ねぎ、トマトは1.5cm角に切る。なすは軽く塩をして、しばらくおいてから軽く水気を絞る。
- ③ グラタン皿4個に薄くサラダ油をぬり、オムレットの全材料を混ぜ合わせたものを4等分して流し入れる。
- ④ ココット型4個にそれぞれ薄くサラダ油をぬり、なすを敷き詰め、ピザソースを

### \*なすのチーズ焼き

なす(2~3mmの薄い輪切り)……………4本(400g)  
塩……………少々  
ピザソース……………100g  
ピザ用チーズ……………100g  
バジル……………少々

- ぬる。再び、なすを敷いてピザソースをぬり、ピザ用チーズとバジルを散らす。
- ⑤ 角皿1枚に3、もう1枚に4をのせる。
  - ⑥ 3をのせた角皿を上段に入れ、4をのせた角皿を下段に入れる。次の操作をする。

### 手動加熱(決定/停止)を…



1~2人分(1段調理)のときは、上段に入れ、加熱時間を約25分にする。



### オープンオムレット4人分を、大きな器でダイナミックに焼くこともできます

上記の材料4人分が全部入るくらいの大きめの耐熱容器に薄くサラダ油をぬり、全材料を混ぜ合わせたものを流し入れる。角皿にのせ、上段に入れて右記と同じ要領で加熱するが、1段調理を選択して加熱時間は30~35分にする。

手動加熱	水位	焼き上げ
ウォーターグリル	 水位1	 中段 角皿

## 海の幸のホイル焼き

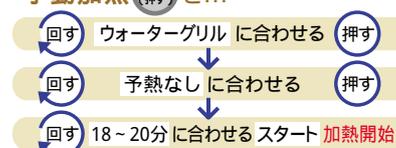
材料(4人分) 222 kcal 塩分1g

白身魚(塩、こしょうする)……………4切れ(1切れ80g)  
ほたて貝柱(適当に切り、塩、こしょうする)……………4個(100g)  
えび(殻と背ワタを取る)……………大4尾(80g)  
きぬさや(すじを取る)……………20g  
生しいたけ……………4枚(80g)  
レモン(薄切り)……………4枚  
酒……………大さじ4  
ポン酢しょうゆ……………適量  
アルミホイル(25cm角)……………4枚

- ① 水タンクに水を入れる。(水位1)
- ② アルミホイルを広げてAを4等分し、形よくのせてレモンをのせ、酒を大さじ1ずつかけて包む。
- ③ 角皿に2を並べ、中段に入れる。次の操作をする。



### 手動加熱(決定/停止)を…



加熱後、ポン酢しょうゆを添える。



手動加熱	焼き上げ
グリル	 中段 角皿・アミ

## 焼きおにぎり

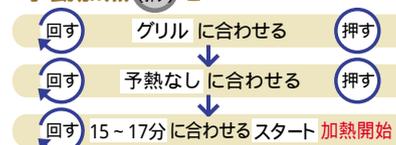
材料(4人分) 172 kcal(1個) 塩分0.8g

おにぎり……………4個(1個100g)  
しょうゆ……………適量

- ① 皿にしょうゆを入れ、皿の上で転がすようにしておにぎりにしょうゆをまんべんなくつける。
- ② 角皿に油をぬった調理網をのせておにぎりを並べる。

- ③ 2を中段に入れる。次の操作をする。

### 手動加熱(決定/停止)を…



## 焼きなす

材料(4人分) 24 kcal 塩分0.6g  
なす…………… 4本(1本100g)

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1)
- 2 なすは洗って水気をふき、竹串で数カ所穴を開けておく。
- 3 角皿に調理網をのせてなすを並べる。

④ 3を中段に入れる。次の操作をする。

手動加熱  を…

- ① 回す  に合わせる 
- ② 回す  に合わせる 
- ③ 回す 25～28分に合わせる **スタート 加熱開始**

加熱後、水にとって皮をむき、冷蔵庫で冷やす。  
おろししょうがを添えてしょうゆをかけます。

手動加熱	水位	焼き上げ
ウォーターグリル		 中段



## もち

材料 120 kcal(1個) 塩分0.3g  
もち…………… 4個(1個50g)  
しょうゆ、焼きのり…………… 各適量

種類などにより焼け方が異なります。  
様子を見ながら焼いてください。

① 予熱する。角皿に調理網をのせ、中段に入れる。(食品は入れません) 次の操作をする。

手動加熱  を…

- ① 回す  に合わせる 
- ② 回す  に合わせる 
- ③ **スタート 予熱開始**

② 予熱が完了すれば、ミノンを使って調理網にもちを横に並ぶようにのせる。次の操作をする。

手動加熱  を…

- ④ 回す 5分～5分30秒に合わせる **スタート 加熱開始**

③ 加熱後、もちにしょうゆをぬり、焼きのりを巻く。

手動加熱	予熱	焼き上げ
グリル	 中段 (予熱目安時間約12分)	 中段



## 焼きいも

材料 297 kcal(1本) 塩分0g  
さつまいも(直径5cm以下のもの)… 4本(1本250g)  
\*1～4本まで自動でできます。

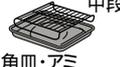
- 1 水タンクに水を入れる。(水位1)
- 2 さつまいもは洗って水気をふき、フォークで数カ所穴を開ける。
- 3 角皿に調理網をのせていもを並べる。
- 4 3を中段に入れる。次の操作をする。

手動でするときは:ウォーターオープン(ロースト)・1段調理・予熱なしの250 で約30分

自動メニュー  を…

- ① 回す  に合わせる 
- ② 回す  に合わせる 
- ③ **スタート 加熱開始**

ふかしいもにする場合は、45ページをご覧ください。

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
焼き物		 中段	
焼きいも			約30分



### バリエーション

焼き上げは「焼きいも」と同じ要領です。

## バイクドポテト

材料  
じゃがいも…………… 4個(1個150g)  
バター、塩…………… 適量

\*1～4個まで自動でできます。

- 1 じゃがいもは洗って水気をふく。
- 2 焼きいも(上記)と同じようにするが、4でスタートを押して約30秒以内に自動メニューつまみを回して、しっかりと合わせる。

手動でするときは:ウォーターオープン(ロースト)・1段調理・予熱なしの250 で約40分

加熱後、十文字に切り込みを入れ、四隅を押して切り口を開き、バターをのせる。好みで塩をふる。

