



彩り豊かな一皿で、 身体の中からきれいに。 温野菜サラダ

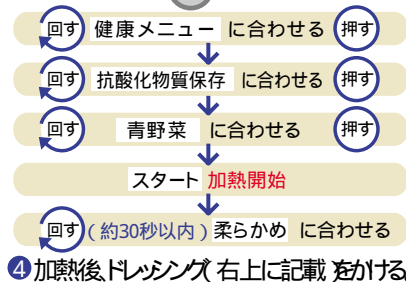
材料(4人分) 139 kcal (組み合わせ でドレッシングをかけた場合) 塩分1.5g *2人分も自動でできます。

〔組み合わせ①の場合〕

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	8個

- ① 水タンクに水を入れる。(水位2)
- ② ブロッコリーは、小房に分け、アスパラガスは固い部分を落とす。角皿に調理網をのせて材料を並べる。
- ③ 2を中段に入れる。次の操作をする。

自動メニュー を...



- ④ 加熱後、ドレッシング右上に記載 をかける。

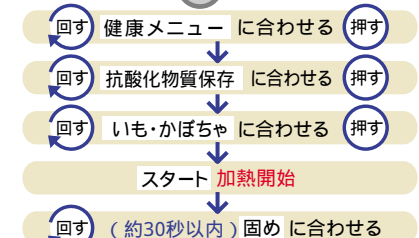
ご注意 殻付き卵の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

〔組み合わせ②の場合〕

かぼちゃ(5mm厚さに切る)	200g
いんげん	100g

- ① 水タンクに水を入れる。(水位2)
- ② 角皿に調理網をのせて材料を並べる。
- ③ 2を中段に入れる。次の操作をする。

自動メニュー を...



- ④ 加熱後、マヨネーズをかけ、粗びきこしょうをふる。

手動ですときは:組み合わせ 蒸し物(強)で約10分
組み合わせ 蒸し物(強)で約15分

組み合わせ

自動メニュー	水位	ゆで	目安時間
健康メニュー		中段	約10分
抗酸化物質保存 青野菜(柔らかめ)	水位2	角皿・アミ	

組み合わせ

自動メニュー	水位	ゆで	目安時間
健康メニュー		中段	約15分
抗酸化物質保存 いも・かぼちゃ(固め)	水位2	角皿・アミ	

・自動メニュー → ゆで・蒸し物 → 青野菜(柔らかめ)
[またはいも・かぼちゃ(固め)]でも同じ加熱ができます。

●ドレッシング

玉ねぎ(すりおろす)...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

金ザルが使えるので便利です

ブロッコリーの ミモザサラダ



- ① ブロッコリー150gは小房に分け、玉ねぎ50gは薄切り、にんじん50gは3mm厚さの半月切りにして金ザルに入れる。(にんじんも薄く切れば金ザルに入れて同時に加熱できます。)

- ② 角皿に調理網をのせ、1と卵(冷蔵のもの)2個をのせる。



- ③ 組み合わせ と同じ操作をし、加熱後、金ザルごと野菜を取り出す。延長で3～5分卵を加熱して水につけてから殻をむき、白身と黄身を分けて刻む。

自動メニュー	水位	ゆで	目安時間
ゆで・蒸し物 ゆで卵・レトルカレー		中段	約12分
	水位2	角皿・アミ	



ゆで卵のポイント

- 冷蔵保存の卵を使います。
- 卵の保存状態や形・大きさなどによって仕上がりが変わることがありますので、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仕上がりを調節してください。

ゆで卵

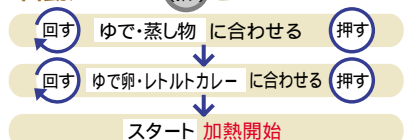
材料(4個分) 76kcal 塩分0.2g

卵(冷蔵のもの).....M4個

*Mサイズ2～8個まで自動でできます。

- ① 水タンクに水を入れる。(水位2)
- ② 角皿に調理網をのせて、卵をのせる。
- ③ 2を中段に入れる。次の操作をする。

自動メニュー を...



手動ですときは:蒸し物(強)で約12分

- ④ 加熱後、水に取ってから、殻をむく。

ご注意 ゆで卵やレトルパックは、レンジ加熱では絶対にしないでください。

ゆで卵&冷凍ごはん& レトルカレーが 同時にできます



- 卵といっしょにレトルパック(カレーなど1袋)を並べ、冷凍ごはん(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)ものを自動メニューのゆで・蒸し物のゆで卵・レトルカレーでスタート後、約30秒以内にしっかりと選んで加熱します。

レトルパックを開けるとは、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。

- レトルパックのみ(1～2袋)の加熱は、標準でできます。

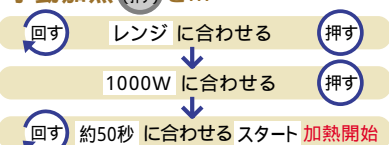
茶わん蒸し

材料(4人分) 115kcal 塩分2.2g

干しいたけ(水でもどす).....2枚
 A 干しいたけのもどし汁.....大さじ2
 しょうゆ.....小さじ3
 砂糖.....大さじ1
 ささ身.....100g
 酒、薄口しょうゆ.....各少々
 えび.....4尾
 かまぼこ.....4切れ
 ぎんなん(缶詰).....8粒
 卵液
 卵.....M2個
 だし汁.....2カップ
 塩.....少々
 薄口しょうゆ.....小さじ1
 みりん.....小さじ2
 みつ葉.....適量
 *1~4人分も自動でできます。

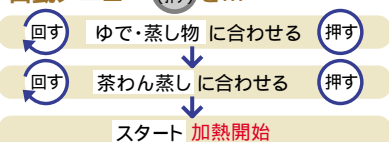
① 干しいたけは、半分に切って大きめの耐熱容器にAとともに入れ、フタをせずに庫内中央に置く。次の操作をする。(角皿は入れません)

手動加熱(決定)を押すを...



- ② 水タンクに水を入れる。(水位2)
- ③ ささ身はすじを取ってそぎ切りにし、酒と薄口しょうゆをふっておく。えびは尾を残して殻をむき、背ワタを取る。
- ④ 卵をよく溶きほくしてだし汁でのばし、塩、薄口しょうゆ、みりんを加えて混ぜ、こす。
- ⑤ 蒸し茶わんに具を入れ、卵液を8分目まで注ぎ、共ぶたをする。
- ⑥ 角皿に5を並べる。
- ⑦ 6を中段に入れる。次の操作をする。

自動メニュー(決定)を押すを...



手動ですときは: 蒸し物(弱)で約20分。
加熱後、庫内で約10分蒸らす

加熱後、みつ葉を散らす。

自動メニュー	水位	蒸し	目安時間
ゆで・蒸し物 茶わん蒸し	水位2	中段 角皿	約30分 (蒸らし10分含む)



茶わん蒸しのポイント

- 卵の溶き方が足りないとうまくかたまりないことがあります。はしをボールの底から離さないで混ぜると泡が立ちません。
- 卵とだし汁の割合はおよそ1:4が適当です。
- 卵液の温度は15~25℃が適当です。温度が高いとスガたったりします。
- 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)、卵液の量は蒸し茶わんの口から1.5cm下くらいが適当です。



バリエーション

洋風茶わん蒸し

材料(4人分) mL=cc

とりもも肉(8等分に切り、塩こしょう).....80g
 マッシュルーム・薄切り(缶詰).....30g
 ベーコン(1cm幅に切る).....2枚(40g)
 卵液
 卵.....M2個
 ブイヨン(固形ブイヨン1個を少量の湯で溶き、水でのばす).....300mL
 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
 アルミホイル

- 加熱は「茶わん蒸し」と同じ要領です。
*1~4人分も自動でできます。

- ① 茶わん蒸しと同じ要領で卵液を作る。
- ② 耐熱容器(直径約10cmのスープカップ)に1、とり肉、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。

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、いったんは少し、折り目から1cm外をはさみで切る。



蒸し茶わんで作る場合は、フタは共フタを用いてください。アルミホイルのフタをするとかたまりにくいことがあります。

- ③ 加熱後、チャービルを飾る。

卵豆腐

材料

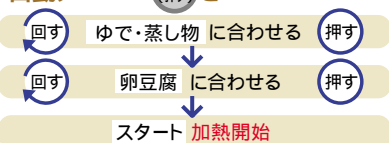
((底)17×13.5×(高さ)4.5cmの金属製卵豆腐型1個分)
 92 kcal(1/6量) 塩分1.7g

卵.....M6個
 だし汁.....2 1/4カップ
 A 薄口しょうゆ、みりん.....各大さじ1
 塩.....小さじ2/3
 かけつゆ
 だし汁.....1/2カップ
 薄口しょうゆ、みりん.....各大さじ1/2

- ① 水タンクに水を入れる。(水位2)
- ② 卵はよく溶きほくしてだし汁でのばし、Aを加えて混ぜる。卵液をこしてから、水に通した型に注ぐ。

- ③ 角皿に調理網をのせ、2をのせる。
- ④ 3を中段に入れる。次の操作をする。

自動メニュー(決定)を押すを...



手動ですときは: 蒸し物(弱)で約18分

蒸気の当たり具合により、表面の中央が少しへこんで仕上がる場合がありますが、すぐに平らに戻ります。
 ⑤ 加熱後、型から出す。かけつゆの材料をひと煮立ちさせてさまし、適当な大きさに切った卵豆腐にかける。
 すりおろしたゆずの皮を散らしてもよいでしょう。

自動メニュー	水位	蒸し	目安時間
ゆで・蒸し物 卵豆腐	水位2	中段 角皿・アミ	約18分





自動メニュー	水位	蒸し	目安時間
ゆで・蒸し物 手作り豆腐	水位2	中段 角皿	約30分 (蒸らし 5分含む)

手作り豆腐

材料(4人分) 58kcal 塩分0g(にがり計算外) mL=cc
 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に見合う分量を使用します。)
 アルミホイル

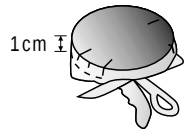
手作り豆腐のポイント

- 1度に1～4個までできます。
- 豆乳は、成分無調整の「豆腐が作れる」と記載されているものを使用します。調整豆乳では、うまく仕上がりにくいです。また、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、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分量に従って豆乳500mLに見合う量を入れてください。また、入れ過ぎても少な過ぎても固まらなかったり、分離したりすることがありますので、正確に計量してください。
- 容器の大きさ、形状により仕上がりの異なる場合があります。加熱が足りない場合は、延長機能を利用するか、手動の蒸し物(強)で様子を見ながら加熱を追加してください。

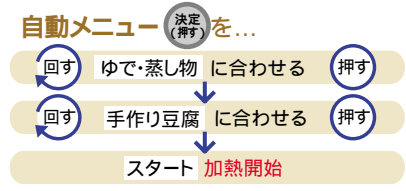
- ① 水タンクに水を入れる。(水位2)
- ② 豆乳(冷蔵のもの)に、にがりを加えて混ぜ合わせる。
- ③ 耐熱容器(料理写真を参照)4個に2を同量ずつ入れ、アルミホイルでフタをする。

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、いったんはさみ、折り目から1cm外をはさみで切る。



- ④ 角皿に3を並べる。
- ⑤ 4を中段に入れる。 次の操作をする。



手動ですときは: 蒸し物(強)で約25分。加熱後、庫内で約5分蒸らす。

梅風味

手作り豆腐の3の耐熱容器1個について、中くらいの大きさの梅干し1個(約12g)のものを種を取って細かくちぎり、半量を加えて加熱する。加熱後、残りの半量を散らす。梅干しを入れた後かき混ぜ過ぎたり、また、梅干しの入れ過ぎ、梅干しの種類により、固まりにくい場合があります。

豆花(トウファ) *ほんのり甘い、口あたりのよいデザートです。

手作り豆腐の3の耐熱容器1個について、砂糖小さじ2を加えて混ぜ、加熱する。加熱後、シロップ(下記)をかけ、お好みで冷蔵庫で冷やしてからいただく。
 ●シロップの作り方(4人分)...耐熱容器に水50mLと砂糖大さじ1¹/₃を入れ、フタをせずに庫内中央に置く。(角皿は入れません)手動のレンジ1000Wで約50秒加熱する。加熱後、混ぜて砂糖を溶かす。

バリエーション

- 加熱は「手作り豆腐」と同じ要領です。

ごま風味

手作り豆腐の3の耐熱容器1個について、市販のしゃぶしゃぶ用ごま油小さじ1を加えて混ぜ、加熱する。加熱後、ごま適量を散らす。

そのまま温奴

*奴は本来、四角く切った豆腐のことを言います。
 手作り豆腐の3の耐熱容器1個について、市販のチューブ入りおろししょうがを2cmと小口切した青ねぎ適量を加えて混ぜ、加熱する。

自動メニュー	水位	蒸し	目安時間
ゆで・蒸し物 手作り豆腐	水位2	中段 角皿	約30分 (蒸らし 5分含む)



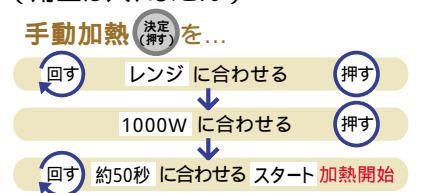
豆乳卵豆腐

材料(4人分)
 123kcal 塩分1.1g mL=cc

- 豆乳(成分無調整)..... 500mL
- 卵..... M2個
- みりん..... 大さじ2
- 塩..... 小さじ1¹/₂
- A[だし汁..... 50mL
- 薄口しょうゆ、みりん..... 各小さじ1
- アルミホイル
- *1～4個まで自動でできます。

- ① 水タンクに水を入れる。(水位2)
- ② 卵をよく溶きほぐして豆乳でのばし、みりん、塩を加えて混ぜ、こす。

- ③ 手作り豆腐の(上記)3～5と同じようにする。加熱後、粗熱をとってから冷蔵庫で冷やす。
- ④ 耐熱容器にA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、冷まして卵豆腐の容器に等分にかける。
 お好みで木の芽のせてもよいでしょう。

自動メニュー	水位	蒸し	目安時間
ゆで・蒸し物 手作り中華まん		 中段 角皿・アミ	約18分
	水位2		

手作り中華まん

材料(8個分)

206 kcal 塩分1g mL=cc

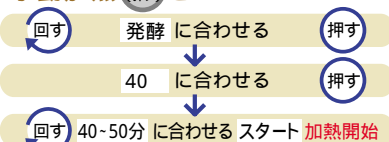
皮生地

薄力粉 150g
強力粉 100g
ベーキングパウダー 小さじ1¹/₃
砂糖 30g
塩 小さじ1¹/₄
ドライイースト 小さじ1¹/₃ (4g)
牛乳 大さじ1
ぬるま湯(約30) 120mL
ラード 小さじ1
オープン用クッキングペーパー
具
豚ひき肉 150g
玉ねぎ(5mm角に切る) 1/2個(100g)
ゆでたけのこ(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1¹/₂
しょうが(すりおろす) 小さじ1
塩 小さじ1¹/₂
干しいたけのもどし汁 50mL

- ① 水タンクに水を入れる。(水位2)
- 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やわ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。次の操作をする。

手動加熱  を...

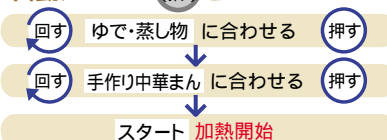


- ⑥ 具の全材料をよく混ぜ合わせ、8等分しておく。
- ⑦ 発酵後の生地を軽く押してガスを抜き、生地の端をつかんで四方から折りこむ。
- ⑧ 生地をスクッパーか包丁で8等分して丸め、ラップをかけて約20分おき、休ませる。(ベンチタイム)
- ⑨ 生地をめん棒で直径12cmくらいの円形にのばす。そのとき、外周は薄めにし、まん中をやや厚めにのばすと、包みやすくなる。

⑩ 手のひらに生地をのせ、生地のまん中に具を置く。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。調理網にオープン用クッキングペーパーを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 角皿に10をのせる。
- ⑫ 11を中段に入れる。次の操作をする。

自動メニュー  を...



手動ですときは: 蒸し物(強)で約18分



蒸しぎょうざの黒酢かけ

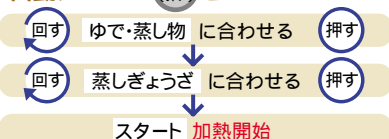
材料(24個分) 40kcal(1個) 塩分0.2g

えび 40g
キャベツ(みじん切り) 1¹/₂枚(150g)
塩 小さじ1¹/₄
豚ひき肉 150g
A { 水 大さじ1¹/₂
白ねぎ(みじん切り) 大さじ1¹/₂
しょうが(みじん切り) 大さじ3¹/₄
しょうゆ、酒 各小さじ2
塩 小さじ1¹/₄
こしょう 少々
ぎょうざの皮 24枚
片栗粉(倍量の水で溶く) 大さじ1
B { 黒酢 大さじ1¹/₂
ごま油 小さじ1¹/₂
ラー油、しょうゆ 各適量
香菜(シャンツアイ) 適量
オープン用クッキングペーパー

- ① 水タンクに水を入れる。(水位2)
- ② えびは殻をむいて尾と背ワタを取り、包丁で粗くきざむ。

- ③ キャベツに塩をして、しんなりさせ、水気を絞る。豚ひき肉にえび、キャベツ、Aを加え、よく練り混ぜる。
- ④ ぎょうざの皮に具をのせ、皮の周囲に水をぬり、ひだを寄せながら包む。
- ⑤ 調理網にオープン用クッキングペーパーを敷く。ぎょうざのひだのとがった部分を水溶き片栗粉にひたし、オープン用クッキングペーパーに間隔をあけて並べる。
- ⑥ 角皿に5をのせる。
- ⑦ 6を中段に入れる。次の操作をする。

自動メニュー  を...



手動ですときは: 蒸し物(強)で約9分

自動メニュー	水位	蒸し	目安時間
ゆで・蒸し物 蒸しぎょうざ		 中段 角皿・アミ	約9分
	水位2		



皿に盛って、香菜をちらし、合わせたBをかける。

自動メニュー	水 位	蒸 し	目安時間
ゆで・蒸し物		 中段	約9分
蒸しぎょうざ			



アスパラガスの簡単ぎょうざ

材料(16個分) 39kcal(1個) 塩分0.3g

アスパラガス	8本	
ぎょうざの皮	16枚	
A	豚ひき肉	200g
	酒	大さじ3
	土しょうが(すりおろす)	小さじ2
	塩、こしょう	各適量
オープン用クッキングペーパー		

- ① 水タンクに水を入れる。(水位2)
- ② アスパラガスは固いところを切り落とし半分に切る。
- ③ Aを混ぜ合わせ、ぎょうざの皮にのせ、アスパラガスをのせて巻く。
角皿に調理網をのせて、オープン用クッキングペーパーを敷き、その上に巻き終わりを下にして並べる。
- ④ 3を中段に入れる。 次の操作をする。

自動メニュー を...

回す ゆで・蒸し物 に合わせる 押す

回す 蒸しぎょうざ に合わせる 押す

スタート 加熱開始

手動でするときは:蒸し物(強)で約9分

手動加熱	水 位	蒸 し
蒸し物(強)	 水位2	 中段 角皿



豚肉の柔らか蒸し

材料(4人分) 262kcal 塩分1.6g

A	豚口ーソース肉(かたまり).....	500g
	白ねぎ(みじん切り).....	大さじ2
	にんにく(みじん切り).....	2かけ
	土しょうが(みじん切り).....	大さじ2
	しょうゆ、みりん.....	各大さじ2
	ごま油.....	大さじ1
	片栗粉.....	大さじ1
	トウチ ^{ジャン} 醬.....	小さじ1
	塩、こしょう.....	各適量

- ① 水タンクに水を入れる。(水位2)
- ② ひと口大に切った豚肉とAをビニール袋に入れ、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。
- ③ 底の平らな耐熱容器に2を漬け汁ごと入れ、角皿にのせる。
- ④ 3を中段に入れる。次の操作をする。

手動加熱 を...

④ 蒸し物(強)に合わせる

約23分 に合わせる スタート加熱開始

自動メニュー	水位	蒸し	目安時間
ゆで・蒸し物	 水位2	 中段 角皿・アミ	約13分
手作リシュマイ			



しいたけシュウマイ

材料(16個分) 34kcal(1個) 塩分0.3g

生しいたけ	16個
塩	少々
具	
冷凍シーフードミックス	200g
とりひき肉	100g
ゆでたけのこ(みじん切り)	80g
塩	小さじ2/3
砂糖	大さじ1 1/2
片栗粉	大さじ1
ごま油	大さじ1
こしょう	少々

- ① 水タンクに水を入れる。(水位2)
- ② 生しいたけは軸を切り、かさの内側に軽く塩をふる。冷凍シーフードミックスは、解凍してみじん切りにする。
- ③ ボールに2のシーフードミックスと具の全材料を入れ、よく混ぜ合わせて2の生しいたけにこんもりとのせる。
- ④ 角皿に調理網をのせ、3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...

回す ゆで・蒸し物 に合わせる 押す

回す 手作りシュウマイ に合わせる 押す

スタート 加熱開始

手動でするときは:蒸し物(強)で約13分

手作りシュウマイ

材料(20個分)

44 kcal(1個) 塩分0.3g mL=cc

具	
かに(缶詰)	100g
豚ひき肉	200g
ゆでたけのこ(みじん切り)	40g
玉ねぎ(みじん切り)	1/2個(100g)
しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ1/2
砂糖	大さじ1/2
片栗粉	大さじ1
ごま油	小さじ1/2
こしょう	少々
スープ	20mL
片栗粉(倍量の水で溶く)	大さじ1
グリーンピース	20粒
シュウマイの皮	20枚
オープン用クッキングペーパー	

- ① 水タンクに水を入れる。(水位2)
- ② かに身のうち、30gを飾り用に残し、他の具の全材料をよく混ぜ合わせる。
- 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込み、具を

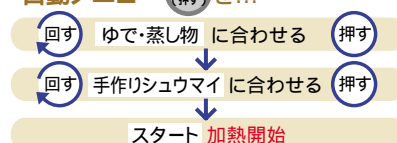
入れるくぼみを作る。具をスプーンかナイフで皮のくぼみに押し込み、皮の端を具にはりつけるようにして形づくる。シュウマイの上部を水溶き片栗粉に軽くひたし、飾り用のかに身とグリーンピースをのせる。調理網にオープン用クッキングペーパーを敷き、シュウマイを並べる。

ポイント...水溶き片栗粉をシュウマイの上部につけることにより、しっとり、つややかに蒸し上がります。

④ 角皿に3をのせる。

⑤ 4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...



手動ですときは: 蒸し物(強)で約13分

自動メニュー	水位	蒸し	目安時間
ゆで・蒸し物 手作りシュウマイ	水位2	中段 角皿・アミ	約13分



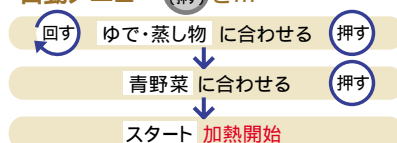
ひすいシュウマイ

材料(16個分) 34 kcal(1個) 塩分0.3g

ほうれん草	300g
干しいたけ(もどす)	2枚
白ねぎ	20g
土しょうが	20g
豚ひき肉	160g
塩	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2
A ごま油	小さじ2
片栗粉	大さじ1
シュウマイの皮	16枚
片栗粉(倍量の水で溶く)	大さじ1
オープン用クッキングペーパー	

- ① 水タンクに水を入れる。(水位2)
- ② ほうれん草の太い根には、十字の切り込みをいれる。角皿に、葉と茎が交互になるように広げてのせる。
- 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...



手動ですときは: 蒸し物(強)で約8分

加熱後、水にとって色止めし、細かくきざんで水気をよく絞る。

④ 干しいたけ、白ねぎ、土しょうがはみじん切りにする。

⑤ ボールに豚ひき肉と塩を入れてよく練り混ぜ、Aと3、4を加えてさらに混ぜ合わせる。

⑥ 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込み、皮の端を具にはりつけるようにして形作る。シュウマ

自動メニュー	水位	蒸し	目安時間
ゆで・蒸し物 手作りシュウマイ	水位2	中段 角皿・アミ	約13分



イの上部を水溶き片栗粉に軽くひたす。角皿に調理網をのせてオープン用クッキングペーパーを敷き、その上に並べる。⑦ 6を中段に入れる。手作りシュウマイ(上記)の5と同じ操作をする。

手動ですときは: 蒸し物(強)で約13分

肉団子のもち米蒸し

材料(約20個分)

61 kcal(1個) 塩分0.2g mL=cc

肉だんご	
豚ひき肉	200g
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	大さじ1
酒	大さじ2
塩	小さじ1/3
スープ	50mL
ごま油	大さじ1
片栗粉	大さじ2
もち米(一晩、水に漬けたのち、ザルにあげておく)	150g
オープン用クッキングペーパー	

- ① 水タンクに水を入れる。(水位2)
- ② 具の全材料をよく混ぜ合わせる。(はじめは柔らかいですが、よく混ぜてしばらくおくと、肉が水分を吸って適度な固さになります)
- ③ バットに水気をきったもち米を敷き、2をスプーンですくってもち米の上に落とし、米を表面につけていく。調理網にオープン用クッキングペーパーを敷き、肉団子を並べる。

④ 手作りシュウマイ(上記)の4~5と同じようにする。

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。

自動メニュー	水位	蒸し	目安時間
ゆで・蒸し物 手作りシュウマイ	水位2	中段 角皿・アミ	約13分

