

自動メニュー	水位	炊き上げ	目安時間
煮物・赤飯 赤飯	 水位2	 中段 角皿・アミ	約20分



赤飯

材料(米2カップ分)

345kcal(1/4量) 塩分0g mL=cc

もち米 2カップ(340g)

あずき 50g

あずきのゆで汁(たりないときは水を加える)

..... 260mL

*もち米1~3カップ分まで自動でできます。

① 水タンクに水を入れる。(水位2)

② あずきをゆでる。(ゆで汁は残しておく)

金属製バット(28×21×(高さ)3.5cm)

に洗ったもち米とあずきのゆで汁(たり

ないときは水を加える)を入れ、

約1時間つけ、

ゆでたあずきを

加える。



③ 角皿に調理網をのせ、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  を...

 煮物・赤飯 に合わせる 

 赤飯 に合わせる 

 分量を合わせる 

スタート **加熱開始**

手動でするときは: 蒸し物(強)で約20分

加熱後、軽く全体を混ぜて庫内で約10分蒸らす。

自動メニュー	水位	炊き上げ	目安時間
煮物・赤飯 赤飯	 水位2	 中段 角皿・アミ	約20分



山菜おこわ

材料(米2カップ分)

323kcal(1/4量) 塩分1g mL=cc

もち米 2カップ(340g)

水 240mL

山菜の水煮(正味) 60g

A 薄口しょうゆ 大さじ1/2

塩 少々

*もち米1~3カップ分まで自動でできます。

① 水タンクに水を入れる。(水位2)

② 洗ったもち米と水を金属製バット(28

×21×(高さ)3.5cm)に入れ、約1時間

つけておく。

③ 水気をきった山菜の水煮、Aを2に加

える。

④ 角皿に調理網をのせ、3をのせる。

⑤ 4を中段に入れる。赤飯(上記)の4と

同じ操作をする。

手動加熱	炊き上げ
レンジ 500W→200W	付属品は 入れません



ごはん

材料 151kcal(1カップの1/4量) 塩分0g mL=cc

米の量	水の量	レンジ500Wのあと200W
1カップ(170g)	240mL~260mL	約5分 → 約17分
2カップ(340g)	480mL~520mL	約10分 → 約27分

① 洗った米は底の平らな深い耐熱容器に入れ、分量の水を加えて約1時間つけておく。

② 1に耐熱性のフタ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  を...

 レンジ に合わせる 

 500W に合わせる 

 設定時間(上表参照) に合わせる スタート **加熱開始**

③ 加熱後、とりけしを押し、

手動加熱  を...

 レンジ に合わせる 

 200W に合わせる 

 設定時間(上表参照) に合わせる スタート **加熱開始**

加熱後、全体を混ぜ、乾いたフキンをかけて、フタをして約10分蒸らす。

手動加熱メモリー(57ページ)を使うと便利です。

うなぎの蒸し寿司

材料(4人分)

437kcal 塩分2g mL=cc

干しいたけ(もどす)..... 4枚
 A 干しいたけのもどし汁 80mL
 しょうゆ 小さじ2
 砂糖 小さじ4
 すしめし
 あたたかいごはん 720g
 酢 大さじ3
 砂糖 大さじ2
 塩 小さじ1
 うなぎ(そぎ切り)..... 100g
 えび 4尾
 錦糸卵 適量
 絹さや 12枚
 *1~4人分まで自動でできます。

- ① 水タンクに水を入れる。(水位2)
- ② 干しいたけは、細切りにし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...

① レンジ に合わせる (押す)
 ② 1000W に合わせる (押す)
 ③ 約50秒 に合わせる スタート 加熱開始

(煮汁は、残しておく。)えびは殻と背ワタを取る。

③ すしめしの材料を合わせ、しいたけの煮汁大さじ3を加えて切るように混ぜる。耐熱性の器にすしめしを4等分して盛り、錦糸卵、うなぎ、しいたけ、えび、絹さやを彩りよくのせる。

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)を押す...

① しっとりあたために合わせる (押す)
 ② ごはん(常温)に合わせる (押す)
 ③ 分量を合わせる (押す)
 スタート 加熱開始
 ④ (約30秒以内) あつめに合わせる

手動ですときは:蒸し物(強)で約12分

ヘルシー
MEMO

うなぎは“栄養の宝庫”と言われるように、ビタミンA、B1、B2、D、E、カルシウムなどが豊富で、かば焼き1人前(50g)で1日のビタミンAの所要量を満たし、Dの所要量の90%を摂ることができます。特に旬の7月下旬の土用にうなぎを食べる習慣は、栄養的にみても夏バテ防止に効果的です。ヘルシオでふくら蒸して、おいしく召し上がれ。

自動メニュー	水位	蒸し	目安時間
しっとりあたため ごはん(常温)あつめ	水位2	中段 角皿	約12分



おかゆ

材料(4人分) 151kcal 塩分0g

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...

① レンジ に合わせる (押す)
 ② 500W に合わせる (押す)
 ③ 約30分 に合わせる スタート 加熱開始

加熱後、延長で約10分加熱する。

手動加熱	炊き上げ
レンジ 500W	付属品は 入れません



いかめし

材料(4人分)

367kcal 塩分4.5g mL=cc

もち米 200g
 すめい 4杯(1杯250g)
 A だし汁 300mL
 酒、しょうゆ 各80mL
 砂糖 大さじ4

- ① 水タンクに水を入れる。(水位2)
- ② 分量のもち米を洗って約1時間水につけ、ザルにあけて水気をきっておく。
- ③ いかは内臓を抜いて水洗いし、足は2本ずつ切り分ける。
- ④ 2を3のいかの胴の半分まで詰めて端をつまようじでとめ、つまようじで表面に穴を開け味をしみやすくする。

⑤ 底の平らな深い耐熱容器に4を入れ、その上に3のいかの足をのせ、Aを入れる。容器の直径よりひとまわり小さい耐熱性の皿を入れて落としフタにし、耐熱性のフタをする。

⑥ 角皿に5をのせる。

⑦ 6を下段に入れる。次の操作をする。

手動加熱(決定)を押す...

① 煮こみ に合わせる (押す)
 ② 約1時間15分 に合わせる スタート 加熱開始

⑧ 加熱後、しばらくそのままおいてから輪切りにして盛り、足を添える。
 冷めてから切ると切り口からもち米が出ず、きれいに盛れます。

手動加熱	水位	炊き上げ
煮こみ	水位2	下段 角皿

