

# カンタン COOKING

買い置きの野菜や冷蔵庫にあるものを使って、カンタンで手軽にスピーディーに作れるおかずって、助かりますね。ヘルシオなら、素材に比較的短時間で火が通るので、じゃがいもや大根なども下ゆでなしに一気に加熱ができて手間いらず。しかも野菜を使ったメニューが豊富ですので、身体にもうれしいレシピです。  
かしこく、便利な“手抜き”を応援します。

## ▶じゃがいも

\*2人分も自動でできます。

| 自動メニュー            | 水位  | ゆで          | 目安時間 |
|-------------------|-----|-------------|------|
| ゆで・蒸し物<br>いも・かぼちゃ | 水位2 | 中段<br>角皿・アミ | 約25分 |



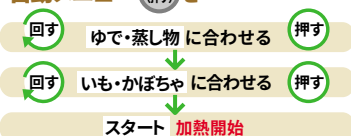
ほっこり蒸し上がったじゃがいもをおいしくアレンジ。

### じゃがいもの薬味あえ (75kcal 塩分0.7g)

材料:4人分 ●じゃがいも…2個(300g)  
●A [しょうゆ…大さじ1・みりん…小さじ2・酒…小さじ2] ●白ねぎ(みじん切り)…大さじ3 ●かつお節…1パック(3g) ●青ねぎ(小口切り)…適量

- 1 水タンクに水を入れる。(水位2)
- 2 じゃがいもは皮をむき、それぞれ4等分に切る。角皿に調理網をのせて、じゃがいもを並べる。
- 3 2を中段に入れる。次の操作をする。

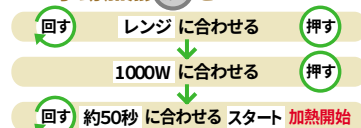
自動メニュー(決定/押す)を…



手動でするときは:蒸し物(強)で約25分

- 4 加熱後、ボールに入れて軽くつぶす。Aを小さい耐熱容器に入れ、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/押す)を…



加熱後、3に回しかけて残りの材料を加えて混ぜ、青ねぎを散らす。

| 自動メニュー           | 水位  | 焼き上げ     | 目安時間 |
|------------------|-----|----------|------|
| 焼き物<br>カンタン焼物おかず | 水位1 | 上段<br>角皿 | 約23分 |



にんにくの香りが食欲をそそります。

### じゃがいもの重ね焼き (124kcal 塩分0.5g)

材料:4人分 ●じゃがいも…2個(300g)  
●コンビーフ…1/2缶(50g) ●にんにく…1片  
●ピザ用チーズ…40g ●塩、こしょう…各少々  
●パセリ…適量

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1)
- 2 じゃがいもは皮をむき5mm厚さに切る。にんにくは粗みじん切りしておく
- 3 底の平らな耐熱容器にじゃがいもの半量を敷き、じゃがいもの上にコンビーフの半量をのせ、またその上にじゃがいも、コンビーフの順にのせる。
- 4 3ににんにくを散らして塩、こしょう、ピザ用チーズを散らす。
- 5 角皿に4をのせて上段に入れる。

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23分(2人分は約21分)

加熱後、きざんだパセリを散らす。

| 自動メニュー           | 水位  | 焼き上げ     | 目安時間 |
|------------------|-----|----------|------|
| 焼き物<br>カンタン焼物おかず | 水位1 | 上段<br>角皿 | 約23分 |



まいたけの風味がポイントです。食物せんいたっぷりなのもうれしい。

### じゃがいもときのこのグラタン (190kcal 塩分0.6g)

材料:4人分 ●じゃがいも…2個(300g)  
●ベーコン…3枚 ●まいたけ…1パック(100g)  
●A [マヨネーズ…大さじ3 ●牛乳…大さじ1 ●マスタード…小さじ1 ●にんにくチューブ…少々]  
●塩、こしょう…各少々 ●パン粉…大さじ1 ●パセリ…適量

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1)
- 2 じゃがいもは皮をむき、3mm厚さの半月切り、ベーコンは1cm幅の短冊切りにする。
- 3 まいたけはほぐし、Aとあえる。
- 4 底の平らな耐熱容器に2を並べ塩、こしょう、3を全体にのせて、上にパン粉を散らす。
- 5 角皿に4をのせ、じゃがいもの重ね焼き(上記)の5と同じ操作をする。加熱後、きざんだパセリを散らす。

\*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 |
|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 焼き物<br>カンタン焼物おかず<br>(しっかり) | <br>水位1 | <br>上段<br>角皿 | 約28分 |



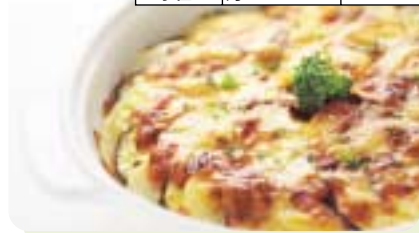
| 自動メニュー           | 水位                                                                                       | 焼き上げ                                                                                          | 目安時間 |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 焼き物<br>カンタン焼物おかず | <br>水位1 | <br>上段<br>角皿 | 約23分 |



| 自動メニュー           | 水位                                                                                        | 焼き上げ                                                                                           | 目安時間 |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 焼き物<br>カンタン焼物おかず | <br>水位1 | <br>上段<br>角皿 | 約23分 |



| 自動メニュー           | 水位                                                                                         | 焼き上げ                                                                                            | 目安時間 |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 焼き物<br>カンタン焼物おかず | <br>水位1 | <br>上段<br>角皿 | 約23分 |



| 自動メニュー                     | 水位                                                                                         | 焼き上げ                                                                                            | 目安時間 |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 焼き物<br>カンタン焼物おかず<br>(しっかり) | <br>水位1 | <br>上段<br>角皿 | 約28分 |



それぞれの素材の持ち味が重なり合って、おいしさ倍増。

## とりじゃがトマト (207kcal 塩分0.4g)

材料:4人分 ●とりも肉…1枚(250g)  
●A[酒…大さじ1●にんにくチューブ…少々  
●塩、こしょう…各少々] ●じゃがいも…2個  
(300g) ●プチトマト…8個 ●B[粉チーズ、  
パン粉…各大さじ1●ミックスハーブ(乾燥)  
…適量 ●塩、こしょう…各少々]

- 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、8等分に切り、  
ビニール袋にAとともにに入れて混ぜ、袋の口を  
結んで上下を返しながら約10分漬ける。

- 3 じゃがいもは皮をむいてそれぞれ12等分に切る。
- 4 底の平らな耐熱容器に2と3とプチトマトを  
並べ、混ぜ合わせたBを散らす。
- 5 角皿に4をのせて上段に入れる。じゃがいも  
の重ね焼き(108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しっかりと合致。

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28分  
(2人分は約25分)

ホフイトソースがなくても、クリーミーなグラタンが作れます。

## ポテトとコーンのらくらくグラタン (205kcal 塩分0.8g)

材料:4人分 ●じゃがいも…2個(300g)  
●玉ねぎ…1/2個(100g) ●ベーコン…2枚  
●スイートコーン(缶詰・クリーム)…1缶(190g)  
●こしょう…少々 ●ピザ用チーズ…60g

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1)
- 2 じゃがいもは皮をむき3mm厚さの半月切り、玉

ねぎは薄切り、ベーコンは1cm幅の短冊切りにしておく。

- 3 グラタン皿4皿に、2をまんべんなく並べ、こしょうをふる。上から、コーンクリームをかけ、ピザ用チーズを散らす。
- 4 角皿に3をのせて上段に入れる。じゃがいもの重ね焼き(108ページ)の5と同じ操作をする。

お子様の大好きなトマト味。ブランチャワインにも合います。

## じゃがピザ (135kcal 塩分0.6g)

材料:4人分 ●じゃがいも…2個(300g)  
●ピーマン…1個 ●プチトマト…6個 ●ピザ用  
チーズ…60g ●塩、こしょう…各少々 ●トマト  
ケチャップ…大さじ2

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1)
- 2 じゃがいもは皮をむき3mm厚さの輪切り、ピーマンは1cm角切り、プチトマトは半分に切る。

- 3 底の平らな耐熱容器に、じゃがいもをすき間なく並べ、トマトケチャップを表面にぬって残りの野菜をまんべんなく並べ、塩、こしょうをしてピザ用チーズを散らす。
- 4 角皿に3をのせて上段に入れる。じゃがいもの重ね焼き(108ページ)の5と同じ操作をする。

市販のミートソースを使った簡単メニュー。でも、手間をかけた一品に見えます。

## ポテトのミートソース焼き (147kcal 塩分0.8g)

材料:4人分 ●じゃがいも…2個(300g)  
●なす…1本(100g) ●ミートソース(市販品)  
…100g ●ピザ用チーズ…60g ●塩、こしょう…各少々 ●パセリ…適量

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1)
- 2 じゃがいもは皮をむき、3mm厚さの輪切り、なすも同様に切る。

- 3 底の平らな耐熱容器に2を並べ塩、こしょう、ミートソースをかけて、ピザ用チーズを散らす。
- 4 角皿に3をのせて上段に入れる。じゃがいもの重ね焼き(108ページ)の5と同じ操作をする。

加熱後、きざんだパセリを散らす。

\*じゃがいもの種類により、少し歯ごたえが残ることがありますが、おいしく召し上がっていただけます。

少量の油をからめるだけの手軽さです。

## フライドポテト風おつまみ (75kcal 塩分0.5g)

材料:4人分 ●じゃがいも…2個(300g)  
●サラダ油…小さじ2 ●塩…適量

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1)
- 2 じゃがいもは皮をよく洗って1cm角の棒状に切り、ボールに入れてサラダ油を加え、混ぜ合わせて表面に油をからめ、アルミホイルを敷いた角皿に重ならないように並べる。
- 3 2を上段に入れる。とりじゃがトマト(上記)の5と同じ操作をする。  
加熱後、塩をまぶす。

## いろんな野菜でヘルシースティック焼き野菜

ビタミンをキープした甘味のあるメニューです。お子様のおやつにも最適。



※にんじんやかぼちゃをじゃがいもの要領で下準備して、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ひかえめに合致。



| 自動メニュー           | 水位  | 焼き上げ     | 目安時間 |
|------------------|-----|----------|------|
| 焼き物<br>カンタン焼物おかず | 水位1 | 上段<br>角皿 | 約23分 |



| 自動メニュー              | 水位  | ゆで          | 目安時間 |
|---------------------|-----|-------------|------|
| ゆで・蒸し物<br>青野菜(柔らかめ) | 水位2 | 中段<br>角皿・アミ | 約10分 |



| 自動メニュー              | 水位  | 蒸し       | 目安時間 |
|---------------------|-----|----------|------|
| ゆで・蒸し物<br>カンタン蒸物おかず | 水位2 | 中段<br>角皿 | 約18分 |



| 自動メニュー              | 水位  | 蒸し       | 目安時間 |
|---------------------|-----|----------|------|
| ゆで・蒸し物<br>カンタン蒸物おかず | 水位2 | 中段<br>角皿 | 約18分 |



チーズの香ばしさとキャベツのシャキシャキ感がおいしい。

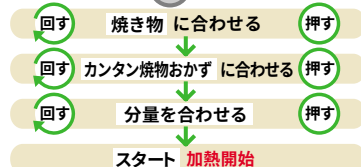
## キャベツのチーズ焼き (167kcal 塩分1.2g)

材料:4人分 ●キャベツ…1/4個(300g)  
●トマト…1個(200g) ●ベーコン…4枚 ●A [コンソメ(顆粒)…小さじ1 ●塩、こしょう…各少々]  
●ピザ用チーズ…80g ●ミックスハーブ(乾燥)  
…適量 ●アルミホイル

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1)
- 2 キャベツは芯を残して4等分のくし切りにする。トマトは1cm厚さの輪切りにする。
- 3 アルミホイルを25cm×30cm長さに切り、周囲に2cmほどの立ち上がりをつけたケースに形づくり、角皿にのせる。
- 4 2のキャベツをベーコンで巻き、3のケースに並べ、トマトをのせる。

- 5 4にAをふり、ピザ用チーズとミックスハーブを散らす。
- 6 5を上段に入れる。次の操作をする。

自動メニュー を…



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23分(2人分は約21分)

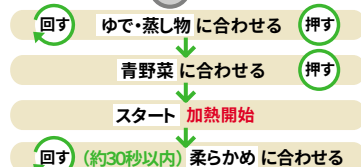
彩りも栄養のバランスもいい温サラダです。

## キャベツの半熟卵サラダ (155kcal 塩分0.5g)

材料:4人分 ●アスパラガス…4本 ●キャベツ(大きい葉)…4枚 ●卵(冷蔵のもの)…M4個 ●ベーコン…4枚 ●黒こしょう・粉チーズ…各適量

- 1 水タンクに水を入れる。(水位2)
- 2 角皿に調理網をのせ、固い部分を切り落としたアスパラガス、卵、キャベツをおき、ベーコンを並べる。  
※卵にキャベツがかぶらないようにする。
- 3 2を中段に入れる。次の操作をする。

自動メニュー を…



手動でするときは:蒸し物(強)で約10分

加熱後、卵は水にとって殻をむいて半分に切り、キャベツ、アスパラガス、ベーコンは、食べやすい大きさに切って好みで黒こしょう、粉チーズをかける。

**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。

朝食にもぴったりの身体にやさしいメニューです。

## キャベツと厚揚げの卵とじ (224kcal 塩分2g)

材料:4人分 ●キャベツ…200g ●厚揚げ…1個(140g) ●白ねぎ…1本 ●卵…M6個 ●A [だし汁…1/2カップ ●しょうゆ…大さじ2 2/3 ●みりん…大さじ2 2/3] ●青ねぎ…適量

- 1 水タンクに水を入れる。(水位2)
- 2 キャベツは3〜4cm角のざく切り、厚揚げは厚みを半分に切り、1口くらいの大きさに切る。白ねぎは斜め薄切りにする。
- 3 底の平らな耐熱容器に、2を入れ、卵を溶いてAを加えたものを、上から全体にまわしかける。
- 4 角皿に3をのせ、中段に入れる。次の操作をする。

自動メニュー を…



手動でするときは:蒸し物(強)で約18分(2人分は約16分)

加熱後、全体を混ぜ、斜め切りにした青ねぎをのせる。

※かつお節をかけてもよいでしょう。

落ち着く、ごはんによく合うおかずです。

## キャベツのみそ蒸し (264kcal 塩分2.3g)

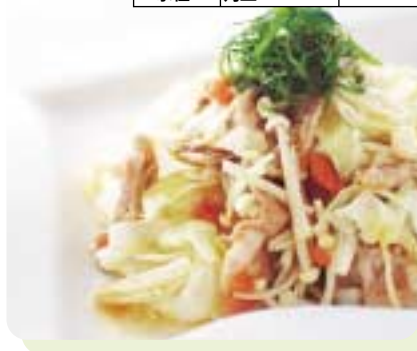
材料:4人分 ●キャベツ…300g ●豚バラ肉(薄切り)…200g ●A [みそ、砂糖…各大さじ2 ●酒、しょうゆ…各小さじ4 ●豆板醤…適量 ●片栗粉…小さじ4]

- 1 水タンクに水を入れる。(水位2)
- 2 キャベツは3〜4cm角のざく切りにする。
- 3 豚バラ肉は3cm幅に切り、Aと混ぜ合わせておく。
- 4 底の平らな耐熱容器にキャベツをひき、3を平らにのせる。
- 5 角皿に4をのせ、中段に入れる。キャベツと厚揚げの卵とじ(上記)の4と同じ操作をする。

| 自動メニュー                     | 水位  | 焼き上げ     | 目安時間 |
|----------------------------|-----|----------|------|
| 焼き物<br>カンタン焼物おかず<br>(ひかえめ) | 水位1 | 上段<br>角皿 | 約20分 |



| 自動メニュー              | 水位  | 蒸し       | 目安時間 |
|---------------------|-----|----------|------|
| ゆで・蒸し物<br>カンタン蒸物おかず | 水位2 | 中段<br>角皿 | 約18分 |



| 自動メニュー              | 水位  | 蒸し       | 目安時間 |
|---------------------|-----|----------|------|
| ゆで・蒸し物<br>カンタン蒸物おかず | 水位2 | 中段<br>角皿 | 約18分 |



| 自動メニュー              | 水位  | 蒸し       | 目安時間 |
|---------------------|-----|----------|------|
| ゆで・蒸し物<br>カンタン蒸物おかず | 水位2 | 中段<br>角皿 | 約18分 |



おなじみの組み合わせでも、生クリームが新しい味を引き出します。

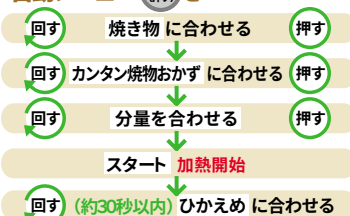
## キャベツとウインナーの巣ごもり (275kcal 塩分0.9g)

材料:4人分 (mL=cc) ●キャベツ…200g  
●玉ねぎ…1/2個 (100g) ●粗びきウインナー…4本 ●A [生クリーム…60mL ●塩、こしょう…各少々] ●卵…M4個 ●ピザ用チーズ…60g  
●パン粉…大さじ2

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1)
- 2 キャベツは千切りにして玉ねぎは薄切りにする。ウインナーは4等分の斜め切りにする。
- 3 底の平らな耐熱容器4個に2とAを等分に入れて混ぜ合わせ、表面を平らにする。(表面からキャベツが出ていたら焦げやすくなります。)
- 4 3の中央にくぼみを2つ作って卵を割り入れ、ピザ用チーズ、パン粉を散らし、角皿にのせる。

5 4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20分(2人分は約18分)

食欲のないときでも、さっぱりいただけます。

## キャベツと梅じその豚しゃぶ (120kcal 塩分1.7g)

材料:4人分 ●キャベツ…200g ●豚もも肉(薄切り)…200g ●えのきだけ…1パック (100g)  
●塩、こしょう…各少々 ●A [酢…大さじ2 ●しょうゆ…小さじ2 ●ごま油…大さじ1 ●砂糖…小さじ1] ●梅干し…6個 ●青じそ(細切り)…10枚

- 1 水タンクに水を入れる。(水位2)
- 2 キャベツは1cm幅の千切りにする。豚肉、えのきだけは半分の長さに切る。
- 3 底の平らな耐熱容器に2を入れて混ぜ合わせ、軽く塩、こしょうをふる。

- 4 角皿に3のをのせ、中段に入れる。キャベツと厚揚げの卵と同じ(110ページ)の4と同じ操作をする。
- 5 梅干しは種を取って包丁で軽く刻み、Aと混ぜ合わせておく。
- 6 加熱後、容器にたまった水気を捨て、青じそと5を加えて混ぜる。

キャベツの上に鶏肉をのせてふっくら柔らかく。

## キャベツと蒸しどりの中華風 (151kcal 塩分1.4g)

材料:4人分 ●キャベツ…300g ●とりむね肉…300g ●塩…少々 ●酒…大さじ2 ●A [しょうゆ、ごま油…各小さじ4 ●酢…小さじ2 ●豆板醤…適量] ●貝割れ菜…1パック

- 1 水タンクに水を入れる。(水位2)
- 2 キャベツは3〜4cm角のざく切りにする。とり肉は身の厚いところを切り開き、塩をすりこんで酒をかけ、2〜3分おく。

- 3 底の平らな浅い耐熱容器に2のキャベツを敷き、その上にとり肉を漬け汁ごとのせる。
- 4 角皿に3のをのせ、中段に入れる。キャベツと厚揚げの卵と同じ(110ページ)の4と同じ操作をする。加熱後、とり肉はそぎ切りにする。汁気きったキャベツの上にとり肉をのせ、貝割れ菜を飾り、混ぜ合わせたAのタレをかける。

キャベツメニューの代表格。冷やして味をなじませて。

## キャベツのザワークラウト風 (121kcal 塩分1.6g)

材料:4人分 ●キャベツ…300g ●粗びきウインナー…8本 ●A [酢…大さじ6 ●塩…小さじ2/3 ●黒こしょう…少々 ●赤とうがらし(半分にちぎり種を除く)…2本] ●パセリ…適量 ●粒マスタード…適量

- 1 水タンクに水を入れる。(水位2)
- 2 キャベツは千切りにし、ウインナーは斜め半分に切る。

- 3 底の平らな耐熱容器に2のキャベツを入れて上にウインナーを並べ、混ぜ合わせたAを回しかける。
- 4 角皿に3のをのせ、中段に入れる。キャベツと厚揚げの卵と同じ(110ページ)の4と同じ操作をする。加熱後、全体を混ぜて、きざんだパセリを散らし、好みで粒マスタードをつけて食べる。



| 自動メニュー           | 水位                                                                                    | 焼き上げ                                                                                       | 目安時間 |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 焼き物<br>カンタン焼物おかず |  水位1 |  上段<br>角皿 | 約23分 |



| 自動メニュー                     | 水位                                                                                    | 焼き上げ                                                                                       | 目安時間 |
|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 焼き物<br>カンタン焼物おかず<br>(ひかえめ) |  水位1 |  上段<br>角皿 | 約20分 |



| 自動メニュー           | 水位                                                                                      | 焼き上げ                                                                                         | 目安時間 |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 焼き物<br>カンタン焼物おかず |  水位1 |  上段<br>角皿 | 約23分 |



| 自動メニュー           | 水位                                                                                      | 焼き上げ                                                                                         | 目安時間 |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 焼き物<br>カンタン焼物おかず |  水位1 |  上段<br>角皿 | 約23分 |



| 自動メニュー              | 水位                                                                                      | 蒸し                                                                                           | 目安時間 |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| ゆで・蒸し物<br>カンタン蒸物おかず |  水位2 |  中段<br>角皿 | 約18分 |



スピーディーに火が通り、玉ねぎの甘みが味わえる。

## ベイクドオニオン (50kcal 塩分1.4g)

材料:4人分 ●玉ねぎ…2個(400g) ●梅干し…2個 ●しょうゆ…大さじ1 ●みりん…大さじ1/2 ●かつお節…1パック(3g) ●刻みのり…適量

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1)
- 2 玉ねぎは皮をつけたまま横半分に切り、角皿にのせる。

- 3 2を上段に入れ、キャベツのチーズ焼き(110ページ)の6と同じ操作をする。
- 4 梅干しの種をとり、身を包丁でたたいてしょうゆとみりんを加えて混ぜる。3にかけてかつお節と刻みのりをふる。

パンと一緒にブランチャ、酒の肴にどうぞ。

## 玉ねぎとなすのオイル焼き (90kcal 塩分0.5g)

材料:4人分 ●玉ねぎ…1個(200g) ●なす…2本(200g) ●アンチョビ…4~5枚 ●オリーブオイル…大さじ2 ●塩、こしょう…各少々 ●タバスコ…適量

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1)
- 2 玉ねぎは5mm厚さの薄切りにする。なすは1.5cm厚さの輪切りにする。

- 3 底の平らな耐熱容器に玉ねぎを敷き、塩、こしょうをひかえめにふってアンチョビの半量をほぐしながら加える。なすを上並べて残りのアンチョビをのせ、オリーブオイルをまわしかけ、タバスコをかける。
- 4 角皿に3をのせて上段に入れる。キャベツとウインナーの巣ごもり(111ページ)の5と同じ操作をする。

シンプルな材料なのに凝ったメニューの趣き。

## トマトの肉詰め (109kcal 塩分0.7g)

材料:4人分 ●トマト…2個(400g) ●A【合びき肉…120g ●玉ねぎ…1/4個(50g) ●パン粉…大さじ2 ●塩、こしょう…各少々】 ●B【コンソメ(顆粒)…小さじ1/2 ●トマトケチャップ…大さじ2 ●水…大さじ4】 ●バジル(乾燥)…適量

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1)
- 2 トマトは横に半分に切り、底を破らないように中身をくり抜く。(中身はとっておく)

- 3 ボールにAを入れてよく練り混ぜ、さらに2でくり抜いたトマトのうち60gを加えて混ぜる。(残りとはとっておく)
- 4 2に、3を4等分してつめる。
- 5 底の平らな耐熱容器に、2でくり抜いた中身の残りとBを入れて混ぜ、4を並べてバジルを散らす。
- 6 角皿に5をのせて上段に入れる。キャベツのチーズ焼き(110ページ)の6と同じ操作をする。

大根は洋風メニューでも実力を発揮。

## 大根とベーコンのチーズ焼き (222kcal 塩分0.6g)

材料:4人分 ●大根…400g ●ベーコン…4枚 ●塩、こしょう…各少々 ●生クリーム…大さじ6 ●ピザ用チーズ…40g ●パン粉…大さじ4

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1)
- 2 大根は3mm厚さのいちょう切り、ベーコンは1cm幅の短冊切りにしておく。

- 3 底の平らな耐熱容器に2をまんべんなく並べ、塩、こしょうをふる。上から生クリーム、ピザ用チーズ、パン粉を散らす。
- 4 角皿に3をのせて上段に入れる。キャベツのチーズ焼き(110ページ)の6と同じ操作をする。

卵も肉も柔らかく蒸し上がります。

## 卵のミンチ蒸し (169kcal 塩分1.2g)

材料:4人分 ●とりひき肉…200g ●塩…少々 ●A【白ねぎ(みじん切り)…大さじ2 ●しょうゆ…小さじ2 ●砂糖…小さじ1 ●パン粉…小さじ4】 ●卵…M4個

- 1 水タンクに水を入れる。(水位2)
- 2 ボールにひき肉と塩を入れてよく練り、Aを加えてさらに練る。
- 3 茶わんに22cm角くらいに切ったラップを敷いて、2の1/4量を円形にのぼす。

- 4 3の中央部をくぼませ、そこに卵を落とし入れる。
- 5 ラップごと茶わんから取り出し、卵を包み込むように茶巾にして少しゆとりを持たせて上部をとめる。残りも同じようにする。
- 6 角皿に5をのせて、中段に入れる。キャベツと厚揚げの卵とじ(110ページ)の4と同じ操作をする。加熱後、好みにポン酢しょうゆなどを添える。

| 自動メニュー                     | 水位                                                                                    | 焼き上げ                                                                                       | 目安時間 |
|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 焼き物<br>カンタン焼物おかず<br>(ひかえめ) |  水位1 |  上段<br>角皿 | 約20分 |



野菜から出たおいしいスープも召しあがれ。

## トマトとレタスの卵コロッツ (235kcal 塩分0.9g)

材料:4人分 ●レタス…120g ●トマト…1個  
(200g) ●ベーコン…4枚 ●卵…M4個 ●こ  
しょう…少々 ●ピザ用チーズ…60g

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1)
- 2 レタスは2cm角に切り、トマトは中の種を取  
って1cm角に切る。ベーコンは1cm幅に切る。

- 3 4個のコロッツに2を分け入れ、真ん中をくぼ  
ませて卵を割り入れる。
- 4 3にこしょうをふりピザ用チーズを散らす。
- 5 角皿に4をのせて上段に入れる。キャベツと  
ウインナーの巣ごもり(111ページ)の5と同じ  
操作をする。

| 自動メニュー              | 水位                                                                                    | 蒸し                                                                                         | 目安時間 |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| ゆで・蒸し物<br>カンタン蒸物おかず |  水位2 |  中段<br>角皿 | 約18分 |



ベーコンの適度な増加減が素材を引き立てる。

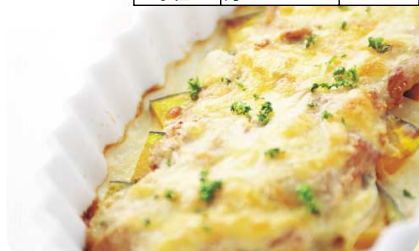
## 蒸しベーコン巻き (222kcal 塩分1.4g)

材料:4人分 ●ベーコン…12枚 ●えのきだ  
け…1パック(100g) ●大根…100g ●白ねぎ  
(5cmの長さ)…8本 ●A【酒…大さじ4 ●コン  
ソメ(顆粒)…小さじ1 ●塩、こしょう…各少々】  
●つまようじ

- 1 水タンクに水を入れる。(水位2)
- 2 ベーコンは半分の長さに切る。えのきだけ  
は汚れた部分を落とし8等分に分ける。大  
根は1.5cm角の拍子木切りにして8等分する。

- 3 それぞれの野菜をベーコンで巻いてつまよ  
うじで刺し、耐熱性の皿に並べ、Aをふりか  
ける。
- 4 角皿に3をのせ、中段に入れる。キャベツと  
厚揚げの卵とじ(110ページ)の4と同じ操  
作をする。

| 自動メニュー           | 水位                                                                                      | 焼き上げ                                                                                         | 目安時間 |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 焼き物<br>カンタン焼物おかず |  水位1 |  上段<br>角皿 | 約23分 |



かぼちゃの香りと甘みが凝縮。

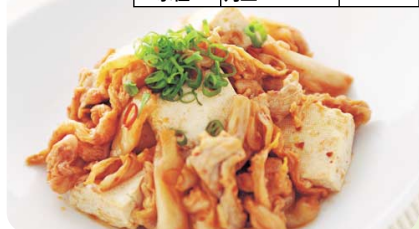
## かぼちゃのチーズ焼き (459kcal 塩分0.9g)

材料:4人分 (mL=cc) ●かぼちゃ…260g  
●玉ねぎ…60g ●A【ツナ缶…小2缶(160g)  
●生クリーム…90mL ●塩、黒こしょう…各少々】  
●ピザ用チーズ…50g ●パン粉…大さじ1  
●パセリ…適量

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1)
- 2 かぼちゃは5mm厚さのくし切り、玉ねぎは薄切  
りにする。

- 3 底の平らな耐熱容器に、2をまんべんなく  
並べ、混ぜ合わせたAを上からかけ、ピザ用  
チーズ、パン粉を散らす。
- 4 角皿に3をのせて上段に入れる。キャベツ  
のチーズ焼き(110ページ)の6と同じ操作  
をする。  
加熱後、きざんだパセリを散らす。

| 自動メニュー              | 水位                                                                                      | 蒸し                                                                                           | 目安時間 |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| ゆで・蒸し物<br>カンタン蒸物おかず |  水位2 |  中段<br>角皿 | 約18分 |



キムチ好きには、たまらない。

## キムチ豆腐 (172kcal 塩分2.3g)

材料:4人分 ●豚もも肉(薄切り)…200g  
●もめん豆腐…1丁(300g) ●白菜キムチ…  
200g ●A【ブイヨン(顆粒)…小さじ1 ●しょう  
ゆ…大さじ1 ●酒…大さじ2 ●ごま油…小さじ2】  
●青ねぎ…適量

- 1 水タンクに水を入れる。(水位2)
- 2 豚もも肉は3cm幅に切り、白菜キムチと混ぜ

- ておく。もめん豆腐は厚みを半分に切っ  
てから一口大に切る。
- 3 耐熱容器に豆腐を入れ、上からキムチと混  
ぜた豚肉を広げ、混ぜ合わせたAをかける。
- 4 角皿に3をのせ、中段に入れる。キャベツと  
厚揚げの卵とじ(110ページ)の4と同じ操  
作をする。  
加熱後、小口切りにした青ねぎを散らす。

| 自動メニュー                        | 水位                                                                                      | 蒸し                                                                                           | 目安時間 |
|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| ゆで・蒸し物<br>カンタン蒸物おかず<br>(しっかり) |  水位2 |  中段<br>角皿 | 約20分 |



薄味にすることで、野菜本来の味が楽しめます。

## いろいろ野菜の蒸し煮 (86kcal 塩分1.2g)

材料:4人分 ●玉ねぎ…1/2個(100g) ●キ  
ャベツ…1/4個(300g) ●かぼちゃ…100g ●し  
めじ…1パック(100g) ●ベーコン…2枚 ●にん  
にく…1片 ●A【コンソメ(顆粒)…小さじ2 ●白  
ワイン…大さじ2 ●塩、黒こしょう…各少々】

- 1 水タンクに水を入れる。(水位2)
- 2 玉ねぎ、キャベツは4等分のくし切り、かぼちゃは  
5mm厚さのくし切り、しめじは小房に分ける。ベ  
ーコンは半分に切り、にんにくはつぶしておく。

- 3 底の平らな少し深さのある耐熱容器に2の  
野菜を並べ、Aを全体にふりかける。
- 4 角皿に3をのせ、中段に入れる。キャベツと  
厚揚げの卵とじ(110ページ)の4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しっかりと  
合す。

手動でするとき:蒸し物(強)で約20分(2人  
分は約18分)



| 自動メニュー              | 水位                                                                                       | 蒸し                                                                                            | 目安時間 |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| ゆで・蒸し物<br>カンタン蒸物おかず | <br>水位2 | <br>中段<br>角皿 | 約18分 |



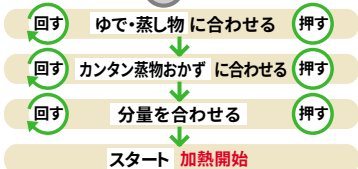
むね肉がふっくら柔らかく。

## 蒸しどりのサラダ仕立て (177kcal 塩分0.9g)

材料:4人分 ●とりむね肉…300g ●塩、こしょう…各適量 ●酒…大さじ2 ●白ねぎ(細切り)…1本 ●にんじん(細切り)…30g ●貝割れ菜…適量 ●A [しょうゆ・酢…各大さじ2 ●ごま油…大さじ1 ●粒マスタード…小さじ1]

- 1 水タンクに水を入れる。(水位2)
- 2 とりは身の厚いところを切り開き、塩、こしょうする。底の平らな浅い耐熱容器にとりを重ならないように並べて、酒をかけて2～3分おく。
- 3 角皿に2の容器をのせる。
- 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…



手動でするとき: 蒸し物(強)で約18分(2人分は約16分)

- 5 加熱後、そぎ切りにして器に盛り、野菜をこんもりとのせて、混ぜ合わせたAをかける。

| 自動メニュー              | 水位                                                                                        | 蒸し                                                                                             | 目安時間 |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| ゆで・蒸し物<br>カンタン蒸物おかず | <br>水位2 | <br>中段<br>角皿 | 約18分 |



ナッツの歯ごたえがアクセントの中華風あえ物。

## 蒸しどりのカシューナッツソース (201kcal 塩分1.2g)

材料:4人分 (mL=cc) ●とりもも肉(皮なし)…2枚(400g) ●塩、こしょう…各適量 ●酒…40mL ●A [カシューナッツ…40g ●しょうゆ・酢…各小さじ4<sup>1</sup>/<sub>2</sub> ●白ねぎ(みじん切り)…大さじ1 ●しょうが・にんにく(みじん切り)…各小さじ1 ●ごま油…小さじ1<sup>1</sup>/<sub>3</sub> ●一味とうがらし…少々]

- 1 水タンクに水を入れる。(水位2)
- 2 とりは半分にとって身の厚いところを切り開き、塩、こしょうをする。底の平らな浅い耐熱容器にとりを重ならないように並べて、酒をかけて2～3分おく。
- 3 角皿に2の容器をのせ、中段に入れる。蒸しどりのサラダ仕立て(上記)の4と同じ操作をする。  
加熱後、そぎ切りにして器に盛り、混ぜ合わせたAをかける。

| 自動メニュー              | 水位                                                                                         | 蒸し                                                                                              | 目安時間 |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| ゆで・蒸し物<br>カンタン蒸物おかず | <br>水位2 | <br>中段<br>角皿 | 約18分 |



魚の柔らかさと、山いもの口あたりがとてもソフト。

## 白身魚のねぎとろ蒸し (174kcal 塩分1.2g)

材料:4人分 ●白身魚…4切れ(1切れ80g) ●青ねぎ…3本 ●山いも…100g ●塩…小さじ1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> ●ポン酢しょうゆ…適量

- 1 水タンクに水を入れる。(水位2)
- 2 白身魚は皮に切りこみを入れて塩(分量外)をふり、下味をつける。
- 3 青ねぎは小口切りにし、山いもはすりおろしてボールに入れ、塩を加えて混ぜ合わせる。
- 4 2を底の平らな浅い耐熱容器に入れて3をかける。
- 5 角皿に4の容器をのせ、中段に入れる。蒸しどりのサラダ仕立て(上記)の4と同じ操作をする。  
加熱後、皿に分け入れてポン酢しょうゆをかける。

| 自動メニュー              | 水位                                                                                       | 蒸し                                                                                      | 目安時間 |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------|
| ゆで・蒸し物              |                                                                                          | 中段                                                                                      | 約20分 |
| カンタン蒸物おかず<br>(しっかり) | <br>水位2 | <br>角皿 |      |



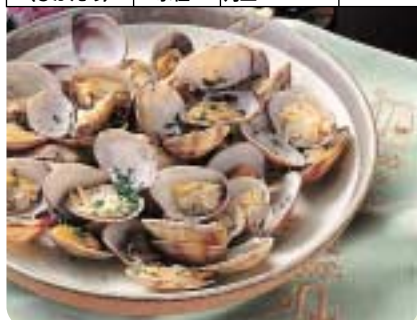
| 手動加熱   | 水位                                                                                       | 蒸し                                                                                         |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| 蒸し物(強) | <br>水位2 |  中段<br>魚皿 |



|                     |                                                                                            |                                                                                           |      |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 自動メニュー              | 水位                                                                                         | 蒸し                                                                                        | 目安時間 |
| ゆで・蒸し物              |                                                                                            | 中段                                                                                        |      |
| カンタン蒸物おかず<br>(ひかえめ) | <br>水位2 | <br>角皿 | 約12分 |



| 自動メニュー                        | 水位                                                                                         | 蒸し                                                                                              | 目安時間 |
|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| ゆで・蒸し物<br>カンタン蒸物おかず<br>(ひかえめ) | <br>水位2 | 中段<br><br>角皿 | 約12分 |



お腹にやさしい、ホッと落ちつく一品です。

**たらのちり蒸し** (121kcal 塩分1.4g)

材料:4人分 ●生たら…4切れ(1切れ80g)  
●豆腐(16等分に切る)…1丁(300g) ●生  
しいたけ(石づきを取る)…4枚 ●えび(殻、背  
ワタを取る)…4尾 ●A [だし汁…2カップ ●塩  
…小さじ1/2 ●薄口しょうゆ…小さじ1]  
●みつ葉

- 1 水タンクに水を入れる。(水位2)
- 2 生たら、生しいたけ、えびに薄く塩をする。  
耐熱性の器を4つに材料を4等分して形よく盛り、混ぜ合わせたAを等分に注ぐ。
- 3 角皿に2のをせ、中段に入れる。蒸しどりのサラダ仕立て(114ページ)の4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しっかりと合致す。

手動でするときは:蒸し物(強)で約20分(2人分は約18分)

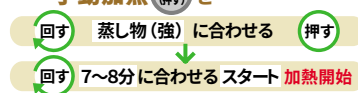
らっきょうのさわやかさがポイントのシンプルなサラダ。

**えびのサラダ** (129kcal 塩分1g)

**材料:4人分 (mL=cc) ●らっきょう(酢漬け・甘くないもの)…100g ●レタス…120g ●えび(小さなもの)…200g ●白ワイン…50mL ●フレッシュドレッシング(市販のもの)…大さじ3**

- 1 水タンクに水を入れる。(水位2)
- 2 らっきょうは粗みじん切りにする。レタスは細切りにして水にさらしておく。
- 3 えびは背わたを取り、底の平らな浅い耐熱容器に入れて白ワインを加える。
- 4 角皿に3の容器をのせ、中段に入れる。  
次の操作をする。

手動加熱  を…



加熱後、殻をとる。

- 5 2のらっきょうと4をボールに入れ、フレンチドレッシングを加えて混ぜ合わせ、味をなじませる。
- 6 皿に水気をきったレタスを敷き、5を盛る。

さっぱりとヘルシーな味わい。

**ぶりの酢煮** (218kcal 塩分0.7g)

材料:4人分 ●ぶり…4切れ(1切れ80g)  
●A【酒…大さじ3・塩…少々】●B【だし汁…1/2カップ・米酢…大さじ4・砂糖・酒…各小さじ2・薄口しょうゆ…大さじ2】●白ねぎ・おろししょうが…各適量

- 1 水タンクに水を入れる。(水位2)
- 2 ぶりは、1切れを3等分して底の平らな浅い耐熱容器に重ならないように並べ、Aをかけて10分ほどおく。
- 3 角皿に2の容器をのせ、中段に入れる。

蒸しどりのサラダ仕立て(114ページ)の4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 **ひかえめ** に合わす。

手動でするときは:蒸し物(強)で約12分(2人分は約9分)

加熱後、器に盛る。

- 4**Bをひと煮立ちさせて、ぶりにかける。  
細切りにした白ねぎとおろししょうかをのせる。  
アドバイス…さわらでもおいしくできます。

具が縮みにくく、うまみがたっぷり。

**あさりの酒蒸し** (26kcal 塩分0.9g)

材料:4人分 (mL=cc) ●あさり…400g ●酒  
…50mL (酒のかわりに白ワインでもよいで  
しょう)

- 1 水タンクに水を入れる。(水位2)
- 2 あざり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ざりを重ならないように入れ、酒をふ。
- 4 角皿に3の容器をのせ、中段に入れる。  
ぶりの酢煮(上記)の3と同じ操作をする。