



モーニングメニュー

一日の始まりをバリエーション豊かな
モーニングメニューがサポートします。

操作

- 水タンクに水を水位1まで入れて加熱操作は下記のようにします。

自動メニューつまみ(決定)を押す...

回す セットメニュー → 押す → モーニングメニュー → 押す → 回す 分量を合わせる → 押す → スタート 加熱開始

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
セットメニュー モーニングメニュー	水位1	中段 角皿・アミ 角皿上段 角皿下段	約16分

基本セット

トースト
(パンメニュー)

&

アスパラガスのベーコン巻き
(サブメニュー)

&

目玉焼き
(サブメニュー)

[162kcal 塩分0.6g]

材料:4人分

食パン(常温・4~6枚切り).....4枚
アスパラガス.....8本
ベーコン(半分に切る).....4枚
卵.....4個
アルミケース.....12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。ベーコンで巻いてつまようじで止めてアルミケースに入れる。
- ②角皿に1をのせ、アルミケースを2枚重ねたものを4組のせて卵を割り入れ、下段に入れる。もう1枚の角皿に食パンを並べて上段に入れる。
卵の下にハムやベーコンを敷いてもよいでしょう。



- ③上記の操作をする。

(2人分の場合)



モーニングメニュー バリエーション

りんごトースト(パンメニュー)&ポテトサラダカップ(サブメニュー)

[292kcal 塩分1.3g]

材料:4人分

*りんごトースト

りんご.....1個
バター.....20g
砂糖(または、はちみつ).....適量
シナモン.....適量(好みで)
食パン(6枚切り).....4枚
バター.....適量

*ポテトサラダカップ

ポテトサラダ.....適量(アルミケースに入るくらい)
ピザ用チーズ.....適量
パン粉、パセリ...各少々(あれば)
アルミケース.....4枚
アルミホイル

- ①りんごは芯を取り、皮つきのまま、縦5mm幅にスライスする。
- ②アルミホイルで舟型を作り、りんごを少しずつずらして並べる。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。
- ③アルミケース(ココットでも可)4枚にポテトサラダを4等分して入れ、上にチーズをのせる。
あればパン粉を散らす。
- ④角皿にりんごとポテトサラダカップをのせて下段に入れ、もう1枚の角皿に食パンを並べて上段に入れる。



(2人分の場合)

- ⑤加熱後、トーストにバターをぬり、焼きりんごをのせる。好みで、シナモンをふる。ポテトサラダカップにパセリを散らす。



卵とウインナーのロールサンド(パンメニュー)

[326kcal 塩分1.7g]

材料:4人分

スクランブルエッグ

卵.....2個
ピザ用チーズ...大さじ2
牛乳.....大さじ2
ミックスベジタブル.....大さじ2
塩、こしょう.....各少々
マヨネーズ.....適量
ウインナー.....4本(軽く切り込みを入れる)
ロールパン.....8個
トマトケチャップ、マスタード.....各適量
アルミケース.....2枚

- ①マヨネーズ以外のスクランブルエッグの材料を全てココット型に入れ、混ぜ合わせる。ウインナーはアルミケースに並べてのせる。ロールパンはたてに切りこみを入れておく。
- ②角皿にココット、ウインナーをのせて下段に入れ、もう1枚の角皿にロールパンを並べて上段に入れる。
- ③加熱後、ココット型の卵に、マヨネーズを適量加えて混ぜ、スクランブルエッグにする。ロールパンに、卵、ウインナーをはさみ、ウインナーのほうにトマトケチャップとマスタードをかける。



(2人分の場合)



モーニングメニューの コツとポイント

1段のとき



(角皿・アミ・中段)

2段のとき



(角皿・上段)



(角皿・下段)

1～2人分(1段調理)は、角皿に調理網をのせて食品をのせ、中段に入れます。

3～4人分(2段調理)は、パンは角皿にのせて上段に入れ、サブメニュー(または具)は角皿にのせて、下段に入れます。調理網は使いません。まちがえとうまく焼けません。

手動ですときは、3～4人分の場合 **ウォーターグリル・予熱なし**で約16分(1～2人分の場合は約12分)を目安に加熱してください。

食パン(常温)だけをトーストする場合

角皿に調理網をのせ、食パンをのせて中段に入れる。

手動の**ウォーターグリル・予熱なし**で1枚(約10分30秒)、4枚(約13分)を目安に加熱してください。

・トーストは角皿に調理網をのせて中段に入れる方法をおすすめします。調理網を使わず角皿を上段に入れる方法は、パンの焼き色がややうすくなります。

グラタンパン(パンメニュー)&おさつマーマレード(サブメニュー)

[567kcal 塩分2g]

材料:4人分

*グラタンパン

ロールパン.....8個

卵.....4個

ツナ(缶詰).....160g

塩、こしょう.....少々

ピザ用チーズ.....適量

*おさつマーマレード

さつまいも.....160g

マーマレード...大さじ4

バター.....40g

① ロールパンは、上の約3mmを水平に切り、外側を破らないように中身をくりぬく。(切ったパンはフタにするので残しておく。)

② 1の中に、卵、汁気をきったツナ、くり抜いたパン、塩、こしょうを混ぜたものを入れ、上にピザ用チーズを散らして切ったフタを上のにせる。角皿にのせ、上段に入れる。

③ さつまいもはよく洗い、皮つきのまま3mmの薄切りにし、耐熱容器に並べ、上からマーマレードとサイコロ状に切ったバターをのせる。(さつまいもは、できるだけ薄く切る)

④ 角皿にのせ、下段に入れる。

(2人分の場合)



じゃこトースト(パンメニュー)&ほうれん草ココット(サブメニュー)

[534kcal 塩分3.3g]

材料:4人分

*じゃこトースト

食パン(6枚切り)...4枚

マヨネーズ.....大さじ4

ちりめんじゃこ.....40g

味つけのり.....適量

ピザ用チーズ.....160g

*ほうれん草ココット

ほうれん草.....200g

ベーコン.....2枚(1cm幅に切る)

卵.....4個

塩、こしょう.....各少々

① ほうれん草は3cm長さに切り、軽く塩をして水分が出るまでよくもむ。

② 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。角皿にのせ、上段に入れる。

③ ココット型4個に水気をしぼったほうれん草とベーコンを4等分して入れ、真ん中にくぼみを作り、そこに卵を1個ずつ割り入れ塩、こしょうする。角皿にのせ、下段に入れる。

(2人分の場合)

④ **モーニングメニュー**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る。



ミートサンド(パンメニュー)&プチトマトのベーコン巻き(サブメニュー)

[321kcal 塩分2.2g]

材料:4人分

*ミートサンド

牛ひき肉.....200g

ピーマン...4個(せん切り)

薄力粉.....大さじ2

トマトケチャップ.....大さじ6

ウスターソース...小さじ2

塩、こしょう.....各少々

食パン.....4枚(8枚切り)

アルミホイル

*プチトマトのベーコン巻き

らっきょう.....16個

ベーコン...4枚(半分に切る)

プチトマト.....8個

塩、こしょう.....各少々

パセリ.....少々

アルミケース.....4枚

① 食パン以外のミートサンドの材料をすべて混ぜ合わせ、アルミホイルで舟形を作った中にまんべんなくのせる。

② つまようじでらっきょうを2個ずつ刺し、ベーコンで巻いたプチトマトを刺す。アルミケースに入れて軽く塩、こしょうする。1と2を同じ角皿にのせ、下段に入れる。

③ もう一枚の角皿に食パンを並べて上段に入れる。



(2人分の場合)

④ 加熱後、トーストに好みでバターなどをぬり、肉をたっぷりはさむ。プチトマトのベーコン巻きに刻みパセリをふる。



お弁当メニュー

お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。

操 作

自動メニューつまみ  を...

 セットメニュー 



 お弁当メニュー 



 加熱開始

- ・水タンクに水を水位1まで入れて加熱操作は下記のようにします。

自動メニュー	水 位	焼き上げ	目安時間
セットメニュー お弁当メニュー	 水位1	 上段 角皿	約13分

ささ身ロール

チーズ

材料:1人分 { 101kcal 塩分0.7g }
ささ身...1本 塩、こしょう...少々
プロセスチーズ...20g
味つけのり...2枚

- ①ささ身は筋を取って身の厚いところを開いて、塩、こしょうをする。

[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

材料:1人分 { 36kcal 塩分0.3g }
ささ身...1本 アスパラガス...1本
塩、こしょう...少々

[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

材料:1人分 { 53kcal 塩分2.3g }
ささ身...1本 塩、こしょう...少々
A 梅肉...20g(梅干し 1~2個分)
かつお節...1パック
みりん...小さじ1

[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。



かぼちゃサラダ

材料:1人分 { 112kcal 塩分0.3g }
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...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。



肉巻きブロッコリー&トマト

材料:1人分 { 145kcal 塩分0.9g }
豚肩ロース肉(薄切り)...4枚
塩、こしょう...少々
ブロッコリー...2房
トマト(1個を8等分にくし切りにしたもの)...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。

エリンギのベーコン巻き

材料:1人分 { 68kcal 塩分0.5g }
エリンギ...1本 ベーコン...1~2枚
塩、こしょう...少々
①エリンギは縦半分、もしくは大きければ1/3くらいに切る。
ベーコンは半分の長さに切り、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をとめる。



まいたけのきんぴら

材料:1人分 { 102kcal 塩分0.5g }
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...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を加えてよく和える。



ヘルシー大学いも

材料:1人分 { 122kcal 塩分0.4g }
さつまいも...50g 黒ごま...適量
A はちみつ...大さじ1/2
砂糖...大さじ1
しょうゆ...小さじ1/2
酢...数滴

- ①さつまいもは皮をむき、2~3mmの厚さに切る。
- ②アルミホイルで舟形をつかって、1をできるだけ重ならないように並べる。耐熱容器にAを混ぜ合わせ、さつまいもと同じく加熱する。
- ③加熱後、Aをさつまいもにからめ、黒ごまを適量ふる。



牛肉ときのこのソース炒め

材料:1人分 { 110kcal 塩分1.5g }
牛薄切り肉...60g しめじ...1/2パック
A ウスターソース...小さじ1
しょうゆ...小さじ1
酒...小さじ1

- ①牛肉は食べやすく切り、しめじは小房に分ける。
- ②耐熱容器に1を入れ、Aを加えて混ぜ合わせる。



豚肉と高菜の混ぜごはん(具)

材料:1人分 { 274kcal 塩分2.9g }
豚もも肉(薄切り)...50g ごはん...適量
塩、こしょう...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きざむ。
- 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。



かんたんチンジャオ

材料:1人分 { 213kcal 塩分1.9g }
焼肉用牛肉...3~4枚(65g)
ピーマン...1個 塩、こしょう...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。



お弁当メニューの コツとポイント



どの組み合わせの場合でも、角皿にのせ、上段に入れます。

角皿にのれば、どの組み合わせでも加熱できます。

耐熱容器は左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。

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13分を目安に加熱してください。

(とりそばろ)と(いり卵)を同時に作ってごはんのせと“2色ごはん”ができます。



とりそばろ

材料:1人分 [120kcal 塩分1.4g]

とりひき肉...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、そば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。



いり卵

材料:1人分 [163kcal 塩分1.9g]

卵...2個

A 砂糖.....小さじ1
塩.....小さじ1/4

- ①耐熱容器に卵を割りほし、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。



じゃがいものカレーソテー

材料:1人分 [132kcal 塩分2.6g]

じゃがいも...1/2個 にんじん...1/8本

A しょうゆ.....大さじ1
砂糖.....小さじ2
サラダ油.....小さじ1
カレー粉.....小さじ1/2

- ①じゃがいも、にんじんはマッチ棒くらいの棒状に切る。
- ②耐熱容器に1を入れ、Aを加えて、混ぜ合わせる。



セサミチキン

材料:1人分 [76kcal 塩分0.5g]

とりもも肉...60g 塩、こしょう...少々

白ごま、黒ごま...適量

- ①とり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。とり肉に、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)にとり肉の皮を上にして入れる。



タラモサラダ

材料:1人分 [150kcal 塩分1.1g]

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...少々

- ①じゃがいもは細い千切りにし、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こきだし、マヨネーズ、塩、こしょうと混ぜあわせ、加熱後の1とあえる。



とりマヨグラタン

材料:1人分 [169kcal 塩分0.5g]

とりもも肉...60g 塩、こしょう...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とり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。ブロッコリーはさっと水で洗って、軽く塩をふる。
- ②アルミケース2枚それぞれにとり肉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。



油揚げのチーズ巻き

材料:1人分 [131kcal 塩分0.8g]

油揚げ...1/2枚 プロセスチーズ...20g

青じそ...2枚 みそ...適量

- ①油揚げは半分に切り、袋状にしたら、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。



じゃがいもとベーコンのバターじょうゆ

材料:1人分 [148kcal 塩分0.6g]

じゃがいも...1/2個 ベーコン...1枚

バター...5g 塩、黒こしょう...少々

しょうゆ...適量

- ①じゃがいもは、皮をむいて2~3mm厚さのイチヨウ切りにする。ベーコンは5mm幅に切る。
- ②耐熱容器に1を入れ、塩、黒こしょう、しょうゆで下味をつけて、上にバターをのせる。



豚肉の甘辛炒め

材料:1人分 [173kcal 塩分1.9g]

豚肩ロース肉(薄切り)...70g

塩、こしょう...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り、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。



かぼちゃのきんぴら

材料:1人分 [80kcal 塩分1.3g]

かぼちゃ...50g

A しょうゆ.....大さじ1/2
砂糖、ごま油.....各小さじ1
七味.....少々

- ①かぼちゃは皮をむいて、2~3mmの厚さのイチヨウ切りにする。
- ②耐熱容器に1を入れてAを加え、混ぜ合わせる。



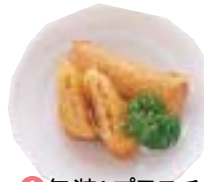
冷凍ハンバーグ

材料:1人分 [106kcal 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 [168kcal 塩分0.8g]

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。

夕食セットは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つくることができます。

操作

- 水タンクに水を水位1まで入れて加熱操作は下記のようにします。

自動メニューつまみ を...

自動メニュー	水位	炊き上げ		目安時間
セットメニュー	 水位1	1 2 人分	下段  角皿	約1時間 15分
夕食メニュー		3 4 人分	角皿上段  ごみ箱は直内中央	

 セットメニュー 夕食メニュー 分量を合わせる スタート 加熱開始

どんぶりごはん

どんぶりごはんは、1~2個までができます。3~4人分は、1つの容器に入れて加熱します。
無洗米を使うと手軽です。その場合、水は1割増しにします。
ごはんのみ1~2カップ炊くときは、106ページを参照してください。

材料 $mL = cc$

小さいどんぶり1個分(1人分)につき、米... $1\frac{1}{2}$ カップ(85g) 水...130~150mL

- ①分量の米を洗い、小さいどんぶりに入れて分量の水を加え、アルミホイルでフタをする。
(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角皿にのせ、下段に入れる。
- ③加熱後、庫内でそのまま約10分蒸らす。(各写真のごはんは、盛りつけ後のものです。)

市販の釜飯の素を使って、炊き込みごはんも炊けます。左記の要領で、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。

夕食メニュー バリエーション

🌟ごはん&さばのみそ煮&なすのあえ物 [360kcal 塩分4.1g]

さばのみそ煮

材料:4人分 mL=cc

さば...4切れ(1切れ100g)
八丁みそ.....120g
熱湯.....240mL
しょうが(せん切り)...適量

A [砂糖.....大さじ4
みりん...大さじ5
酒.....大さじ3
オープン用クッキングペーパー
アルミホイル

- ① 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を上からかすて、しょうがを加え、オープン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落とし布タにし、アルミホイルでフタをする。
- ② 角皿に1をのせて、上段に入れる。



なすのあえ物

材料:4人分

なす.....4本(1本100g)
アルミホイル

- ①なすは洗って水気をふき、竹串で数カ所穴を開けてアルミホイルで包む。
- ②「さばのみそ煮」の容器の横に置く。
- 加熱後、水にとって皮をむき、しょうがしょうゆであえる。
- * 写真はハマトと青じそを加え、ドレッシングであえています。

ご注意 アルミホイルで包んだ食品の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

ドライカレー

材料:4人分

合びき肉.....300g
 玉ねぎ...2個(400g)
 にんじん.....1本
 ピーマン.....2個
 にんにく(チューブ入
 りでも可).....少々
 オープン用クッキングペーパー

A 薄力粉...大さじ4
 カレー粉...大さじ3
 トマトケチャップ...
大さじ3
 ウスターソース...
大さじ1¹/₃
 ブイヨン...2個(湯大
 さじ4で溶いておく)
 塩.....小さじ1/2
 こしょう.....少々
 アルミホイル

- ① 玉ねぎ、にんじん、ピーマン、にんにくを、みじん切りし、合びき肉と混ぜ合わせる。
- ② Aを混ぜ合わせ、1に加えてさによく混ぜ合わせる。
- ③ 耐熱容器に入れ、オープン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落とし布たにし、アルミホイルでフタをする。角皿にのせて上段に入れる。

🌟ドライカレー&カレーピラフ

〔651kcal 塩分3.3g〕



カレーピラフ

材料:4人分

$$mL = cc$$

米.....2カップ(340g)
A [ブイヨン.....500mL
カレー粉.....小さじ2
バター(小さく切る).....20g
塩、こしょう.....少々

- ① 分量の米を洗い、耐熱容器に入れてAを加えて混ぜ、耐熱性のフタをする。
庫内中央に置く。
- ② 加熱後、全体を混ぜ、しばらく蒸らす。

夕食メニューのコツとポイント

1段のとき



(角皿・下段)

2段のとき

おかず

ごはん



(角皿・上段)



(庫内中央)

ごはんときそばのみそ煮の場合

1段のとき、どんぶりごはんには、アルミホイルでフタをし、おかずには、オープン用クッキングペーパーで落としフタをします。

1～2人分(1段調理)は、角皿にのせて下段に入れます。

3～4人分(2段調理)は、おかずは角皿にのせて上段に入れ、ごはんは角皿は使わず、庫内中央(フラットテーブル)に置きます。まちがえるとうまくできません。

おかず(煮物)は、1～2人分(1段調理)の場合、オープン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としフタにして加熱します。3～4人分(2段調理)の場合は、オープン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としフタにして、アルミホイルでフタをします。手動でするときは、3～4人分の場合 煮こみで約1時間15分(1～2人分の場合は約40分)を目安に加熱してください。

クックブック内で紹介している同一メニューと加熱方法などが異なりますが、仕上がりに支障はありません。

ごはん&肉じゃが

〔421kcal 塩分2.3g〕



肉じゃが

材料:4人分

じゃがいも...4個(600g)
玉ねぎ...2個(400g)
牛薄切り肉...200g
水...1¹/₂カップ
A 砂糖...大さじ3
酒...大さじ2
みりん...大さじ2
しょうゆ...大さじ5
オープン用クッキングペーパー
アルミホイル

2人分のときは、材料と水は半量にし、調味料は4人分と同量にします。

①じゃがいもは、6～8つ切りにし、玉ねぎは6つのくし切りにする。牛肉は3～4cm幅に切る。

②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残りの材料を加える。オープン用クッキングペーパー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。角皿にのせて上段に入れる。

③加熱後、庫内でそのまま約10分蒸らす。

ごはん&肉豆腐

〔574kcal 塩分1.9g〕



肉豆腐

材料:4人分

mL=cc
牛薄切り肉(ひと口大に切る)...400g
焼き豆腐(6等分に切る)...1丁(300g)
A しょうゆ、みりん...各80mL
砂糖...50g
水...1¹/₂カップ
オープン用クッキングペーパー
アルミホイル

①耐熱容器に肉と豆腐を入れる。Aを混ぜ合わせて上からかけ、肉ができるだけ汁に漬かるようにし、豆腐も上下を返して汁をからめる。オープン用クッキングペーパー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。

②夕食メニューでスタートを押して約30秒以内に自動つまみを回してひかえめに合やす。

材料:4人分
mL=cc

市販のカレールー...120g
熱湯...4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)適量
バター...20g
牛薄切り肉...300g(3～4cm幅に切り、塩、こしょうで下味つける)

玉ねぎ...小2個(300g)
にんじん...1¹/₂本(100g)
じゃがいも...2個(300g)
米...2カップ(340g)
水...480mL(無洗米の場合は水を1割増しにする)
オープン用クッキングペーパー
アルミホイル

①耐熱容器にカレールーを入れ、熱湯でよく溶いておく。

②玉ねぎは薄切りに、にんじんとじゃがいもは1cm角に切る。

③熱したフライパンにバターをとかして、しょうが、にんにくとともに牛肉を炒め、野菜も加える。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、1の容器に入れてオープン用クッキングペーパー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分量の米を洗い、別の耐熱容器に入れて分量の水を加え、耐熱性のフタをする。

⑤角皿に3のをせ、上段に入れる。4は庫内中央に置く。

⑥加熱後、庫内でそのまま約10分蒸らす。

カレーライス(カレールー&ごはん)

〔701kcal 塩分3.8g〕



ハヤシライス(ハヤシルー&ごはん)

〔716kcal 塩分3.5g〕



材料:4人分

mL=cc
市販のハヤシルー...120g
熱湯...2¹/₂カップ
サラダ油...大さじ2
牛薄切り肉(3～4cm幅に切る)...400g
玉ねぎ...小4個(600g)
米...2カップ(340g)
水...480mL(無洗米の場合は水を1割増しにする)
オープン用クッキングペーパー
アルミホイル

①耐熱容器にハヤシルーを入れ、熱湯でよく溶いておく。玉ねぎは薄切りにする。

②熱したフライパンにサラダ油を入れ、牛肉と玉ねぎを炒め、玉ねぎがしんなりしたら1の容器に入れて、オープン用クッキングペーパー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分量の米を洗い、別の耐熱容器に入れて分量の水を加え、耐熱性のフタをする。

④角皿に2のをせ、上段に入れる。3は庫内中央に置く。

⑤加熱後、庫内でそのまま約10分蒸らす。