

低カロリーセットメニュー・ 低塩バランスセットメニュー

高脂血症、高血圧などの生活習慣病は、その名の通り、日々の身体によくない生活習慣から起こる病気です。『正しい食生活』『適度な運動』『ストレスの回避』が予防と改善のポイントです。大切なご家族の健康を正しい食事によってサポートするヘルシーなメニューをセットでご紹介いたします。健康が気になる方はもちろん、そうでない方もおいしく召し上がっていただけますので、献立のヒントにお役立てください。



監修: 高城 順子

Junko Takagi

料理研究家。女子栄養短期大学卒。和・洋・中の専門家に師事したのち、料理教室の講師を経て、料理研究家に。NHKの「今日の料理」をはじめ、テレビや雑誌で幅広く活躍。おいしい健康食にも造詣が深く、多方面から評価を得ている。

高脂血症

高脂血症とは、血液中の脂質であるコレステロールや中性脂肪などが正常より多い状態。動脈硬化の原因になるため、日常の食事では予防を心がけましょう。

食事のポイント

- カロリーオーバーに気をつけましょう。

エネルギーのとりすぎは、肥満の原因になり、肥満は動脈硬化の引き金になります。ヘルシオの脱油効果が気になるカロリーを抑えます。

- コレステロールの多い食品はひかえめに。

コレステロールは、体内で大切な働きをしますが、とり過ぎると動脈硬化につながります。

コレステロールの多い食品例

鶏卵、魚卵(たらこ、いくらなど)、レバーなど。

- 不飽和脂肪酸が多く含まれる植物性の油や、魚をとりましょう。

動物性の脂は、コレステロールを増やします。

- 食物せんいをたっぷりとりましょう。

食物せんいは、善玉コレステロールを増やす働きがあり、またコレステロール自体を体外に排泄します。野菜、いも、きのこ、海藻などを多くとりましょう。ヘルシオを使っておいしい野菜メニューを日々の献立にたっぷり取り入れましょう。

ミニコラム

最近では、子供にも高脂血症が増えており、動物性脂肪のとりすぎ、飽和脂肪酸の多いチョコレートやアイスクリームなどの食べすぎ、清涼飲料水の飲みすぎなどが原因で、こういう食品を多くとっていると子供でも動脈硬化が進みます。

高血圧

高血圧の症状が続くと血管に負担がかかり、血管が硬くなり傷つきやすくなったりします。その結果、動脈硬化がおり心筋梗塞や脳梗塞などの原因になります。

食事のポイント

- 塩分をひかえましょう。

ヘルシオが、干物やベーコンの自然な減塩効果のお役に立ちます。また、お料理を作るときや食べるときに少し工夫することで、塩分が減らせます。

塩分をひかえる工夫

新鮮な材料を使う

持ち味を生かして薄味で食べましょう。また、うま味のあるだしを上手に使いましょう。

酸味、香辛料、香味野菜などを利用しましょう。

酸味(レモン、ゆずなど)や、香辛料(からし、カレー粉、しょうがなど)香味野菜(しその葉、パセリ、セロリなど)で味に変化をつけます。

食べ方、食べ物を意識しましょう

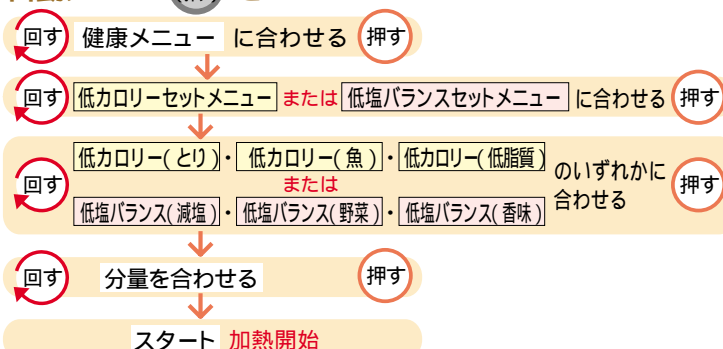
麺類は、汁を残しても塩分が多いので、食べる回数を減らしましょう。また、加工食品(ハム、ソーセージ、たらこ、塩辛など)や佃煮、漬物などもひかえましょう。

- 栄養バランスのよい食事をしましょう。

主食 + 主菜(肉・魚・豆腐・卵) + 野菜1品を毎食とるのが理想です。特に、野菜には、血圧を下げる効果があります。

操 作

自動メニュー を...



自動メニュー → セットメニュー

低カロリー(とり)・低カロリー(魚)・低カロリー(低脂質)
低塩バランス(減塩)・低塩バランス(野菜)・低塩バランス(香味)
のいずれかを選んで同じ加熱ができます。

- 1~2人分(1段調理)は、角皿に調理網をのせてアルミホイルは敷かず食品を置いて中段に入れます。(低カロリー(低脂質)と低塩バランス(野菜)は、調理網は使用せず、1段の場合は上段に入れます。)
- 3~4人分(2段調理)で角皿に調理網をのせて加熱するとき必ず上段に入れてください。まちがえるとうまくできません。

手動でするとき: 低カロリー(とり) ウォーターグリル・予熱なしで約23分(2人分は約18分)
低カロリー(魚) ウォーターグリル・予熱なしで約22分(2人分は約16分)
低カロリー(低脂質) ウォーターオープン(ロースト)・2段調理(2人分は1段調理)・予熱なしの250 で約28分(2人分は約17分)

低塩バランス(減塩) ウォーターグリル・予熱なしで約24分(2人分は約19分)
低塩バランス(野菜) ウォーターオープン(ロースト)・2段調理(2人分は1段調理)・予熱なしの250 で約29分(2人分は約22分)
低塩バランス(香味) ウォーターグリル・予熱なしで約18分(2人分は約13分)

低カロリーセットメニュー

とりのごまだれ焼き
& 和風焼き野菜

358kcal 塩分1.3g

材料(4人分) ●とりもも肉...2枚(1枚250g)●A[練りごま(白)...大さじ4 しょうゆ...大さじ2
みりん、砂糖...各小さじ2]●れんこん...160g●里いも...160g●たけのこの水煮...160g●オクラ
...8本●B[しょうゆ、酒...各大さじ2 みりん、いりごま(白)...各小さじ2]●アルミホイル

- 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30分漬けこむ。
 - ④れんこんと里いもは、皮をむき1cm厚さの輪切りにし、たけのこは12等分に切る。
 - ⑤別のビニール袋にBを入れて混ぜ、4を入れて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。
 - ⑥角皿に調理網をのせ、3のとり肉の皮を上にして中央にのせ、上段に入れる。もう1枚の角皿にアルミホイルを敷き、4の野菜とオクラを並べ、下段に入れる。(野菜の漬けだれは残しておく)
 - ⑦126ページの操作を参照し、**低カロリーセットメニュー** → **低カロリー(とり)** で加熱する。
- 加熱後、肉はそぎ切りにして野菜とともに皿に盛りつける。
- ⑧残しておいた6のたれを耐熱容器に入れ、フタをせずに庫内中央に置き、(角皿は入れません)手動のレンジ1000Wで約30秒加熱する。
- 加熱後、肉と野菜にかける。

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
健康メニュー	水位1	中段	約23分
低カロリーセットメニュー		角皿・アミ	
低カロリー(とり)		角皿下段	

とりの南蛮漬け
& カラフル焼き野菜

332kcal 塩分1.3g

材料(4人分) ●とりもも肉...2枚(1枚250g)●A[しょうゆ、酒...各大さじ1]●さつまいも...200g
●玉ねぎ...1個(200g)●アスパラガス...4本●りんご...1/2個●B[酢...²/₃カップ 砂糖...大さじ2
しょうゆ...大さじ1 塩...小さじ1 黒こしょう...少々 赤とうがらし(輪切り)...2本]●アルミホイル

- 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30分漬けこむ。
 - ④さつまいもは皮つきのまま1cm角の棒状、玉ねぎは12等分のくし切り、アスパラガスは固い部分は切り落とす。りんごはさつまいもと同じように切り、塩水につけておく。Bは混ぜ合わせておく。
 - ⑤角皿に調理網をのせ、2のとり肉の皮を上にしてのせ、上段に入れる。もう1枚の角皿にアルミホイルを敷き、4のりんご以外の野菜を並べ、下段に入れる。
 - ⑥126ページの操作を参照し、**低カロリーセットメニュー** → **低カロリー(とり)** で加熱する。
- 加熱後、肉はそぎ切りにして、さつまいも、玉ねぎ、3等分に切ったアスパラガス、りんごとともに、熱いうちにBに漬けこむ。

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
健康メニュー	水位1	中段	約23分
低カロリーセットメニュー		角皿・アミ	
低カロリー(とり)		角皿下段	

ささ身の梅肉焼き
& なすと厚揚げの香味ソース

253kcal 塩分2g

材料(4人分) ●ささ身...8本(400g)●A[酒...大さじ2 しょうゆ...小さじ2 梅肉...40g]●青じそ
(千切り・飾り用)...10枚●なす...2本(200g)●厚揚げ...180g●しょうゆ...適量●B[みりん...大さ
じ2 しょうゆ...大さじ1 酢...小さじ4 白ねぎ(みじん切り)...大さじ1 砂糖...小さじ2 にんにく(み
じん切り)、土しょうが(みじん切り)...各小さじ2 ごま油...小さじ²/₃ 豆板醤...少々]●アルミホイル

- ①水タンクに水を入れる。(水位1)
- ②ビニール袋にAを入れて混ぜ、筋をとったささ身を入れて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。
- ③なすは皮をつけたまま、縦半分に切ったあと、半分の長さに切る。厚揚げは厚みを半分に切り、表面にしょうゆをぬる。
- ④角皿に調理網をのせ、2のささ身をのせて上段に入れる。もう1枚の角皿にアルミホイルを敷き、なす、厚揚げを並べて下段に入れる。
- ⑤126ページの操作を参照し、**低カロリーセットメニュー** → **低カロリー(とり)** で加熱するが、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せる。

手動ですときは: ウォーターグリル・予熱なしで約20分(2人分は約14分)

加熱後、ささ身は食べやすく切り、飾り用の青じそを上に乗せる。
なすと厚揚げも食べやすく切り、混ぜ合わせたBをかける。

写真は、なすの上に糸とうがらしをのせています。

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
健康メニュー	水位1	中段	約20分
低カロリーセットメニュー		角皿・アミ	
低カロリー(とり)		角皿下段	



とりの焼きびたし & 焼き野菜

262kcal 塩分1.5g

材料(4人分) mL=cc ● とりもも肉...2枚(1枚250g) ● A[しょうゆ...大さじ2 みりん...大さじ1 土しょうが...2かけ] ● 生しいたけ...8枚 ● なす...2本(200g) ● 白ねぎ...1本 ● ししとう...8本 ● B[しょうゆ...大さじ1¹/₃ みりん、砂糖...各大さじ1 ごま油...小さじ1 ゆずの絞り汁...適量 だし汁...50mL] ● アルミホイル

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
健康メニュー 低カロリーセットメニュー 低カロリー(とり)	水位1	中段 角皿・アミ 角皿下段	約23分



- 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か冷蔵室で約30分漬けこむ。
 - ④ ししいたけは石づきをとり、なすは1cm厚さの輪切り、白ねぎは4cm長さに切り、ししとうは縦に切り込みを入れる。Bは混ぜ合わせておく。
 - ⑤ 角皿に調理網をのせ、3のとり肉の皮を上にしてのせ、上段に入れる。もう1枚の角皿にアルミホイルを敷き、4の野菜を並べて下段に入れる。
 - ⑥ 126ページの操作を参照し、**低カロリーセットメニュー** → **低カロリー(とり)**で加熱する。
- 加熱後、肉はそぎ切りにして、野菜とともに熱いうちにBに漬けこむ。

とりのじゃがのせ焼き & かぶのサラダ

326kcal 塩分1.8g

材料(4人分) ● とりもも肉...2枚(1枚250g) ● じゃがいも...1個(150g) ● 粒マスタード...大さじ2 ● 片栗粉...大さじ1 ● かぶ...2個(400g) ● りんご...100g ● 油あげ...1枚 ● A[ぼん酢...大さじ3 塩、こしょう...少々] ● アルミホイル

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
健康メニュー 低カロリーセットメニュー 低カロリー(とり) (しっかり)	水位1	中段 角皿・アミ 角皿下段	約27分



- ① 水タンクに水を入れる。(水位1)
 - ② とり肉は皮を取り、身の厚いところを切り開く。じゃがいもはマッチ棒くらいの千切りにして、片栗粉をまぶす。(じゃがいもを水にさらした場合は、キッチンペーパーでよく水気をふく)
 - ③ 角皿に調理網をのせ、とり肉をのせて表面にマスタードをまんべんなくぬり、その上に2のじゃがいもを一面にはりつけて上段に入れる。
 - ④ かぶは茎の部分を少し残して、それぞれ6等分のくし切りにし、りんごは皮つきのまま1cm厚切りにして水につけておく。
 - ⑤ もう1枚の角皿にアルミホイルを敷き、かぶと油あげを並べて、下段に入れる。
 - ⑥ 126ページの操作を参照し、**低カロリーセットメニュー** → **低カロリー(とり)**で加熱するが、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**に合わせる。
- 手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで約27分(2人分は約21分)
- 加熱後、野菜と粗くくだいた油あげ、4の水気をきったりんごをAと混ぜ合わせる。

あじのスパイシー焼き & かぼちゃのマリネ

265kcal 塩分1.5g

材料(4人分) ● あじ...4尾(1尾150g) ● 塩、こしょう...少々 ● A[プレーンヨーグルト...大さじ8 カレー粉...大さじ4 トマトケチャップ...大さじ2 しょうゆ...大さじ1 にんにく(すりおろす)...2かけ] ● かぼちゃ...200g ● 玉ねぎ...1/4個(50g) ● トマト...1個 ● B[オリーブオイル...大さじ2 しょうゆ...大さじ1 マスタード...小さじ1 塩、こしょう...少々] ● アルミホイル

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
健康メニュー 低カロリーセットメニュー 低カロリー(魚) (しっかり)	水位1	中段 角皿・アミ 角皿下段	約26分



- ① 水タンクに水を入れる。(水位1)
 - ② あじはぜいごを除き、頭と尾を落とし、内臓を取って水洗いし、水気を軽くふきとる。3等分のぶつ切りにし、塩、こしょうをふる。
 - ③ ビニール袋にAを入れて混ぜ、水気をふきとったあじを入れて袋の口を結んで上下を返しながらか冷蔵室で約1時間漬けこむ。
 - ④ かぼちゃは1cm厚さに、玉ねぎは薄切りにして水にさらし、トマトは角切りにする。
 - ⑤ 角皿に調理網をのせ、たれをふきとった3のあじを並べ、上段に入れる。
 - ⑥ もう1枚の角皿にアルミホイルを敷き、4のかぼちゃを並べて、下段に入れる。
 - ⑦ 126ページの操作を参照し、**低カロリーセットメニュー** → **低カロリー(魚)**で加熱するが、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**に合わせる。
- 手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで約26分(2人分は約19分)
- 加熱後、かぼちゃと水気を絞った玉ねぎ、トマト、Bとともにあえる。

あじの辛味焼き

& きこのホイル焼き

119kcal 塩分0.9g

材料(4人分) ●あじ(3枚おろし)...8枚(1枚50g) ●白ねぎ...適量 ●A[しょうゆ...小さじ4 酒...小さじ2 豆板醤...少々] ●しめじ...2パック(200g) ●えのきだけ...2パック(200g) ●だし昆布...5cm角×4枚 ●酒...大さじ2 ●大根(おろす)...400g ●青ねぎ(小口切り)...4本 ●ポン酢しょうゆ...適量 ●アルミホイル

- ①水タンクに水を入れる。(水位1)
 - ②あじは1枚を2等分する。白ねぎは4cm長さの細切りにし、水につけておく。
 - ③ビニール袋にAを入れて混ぜ、あじを入れて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。
 - ④しめじ、えのきだけは石づきを切り落としてほぐす。
 - ⑤アルミホイルを4枚広げ、だし昆布を敷き、その上に4を4等分してのせ、酒を大さじ1/2ずつふりかけて包む。
 - ⑥角皿に調理網をのせ、汁気をきった3のあじを並べ、上段に入れる。もう1枚の角皿に5を並べ、下段に入れる。
 - ⑦126ページの操作を参照し、**低カロリーセットメニュー** → **低カロリー(魚)** で加熱する。
- 加熱後、皿に盛り、あじには2の白ねぎ、きこのには、大根おろし、青ねぎをのせ、ポン酢しょうゆをかけていただく。

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
健康メニュー	水位1 1 2人分	中段	約22分
低カロリーセットメニュー		角皿・アミ	
低カロリー(魚)		角皿下段	



さばの照り焼き

& 長いもの和風グラタン

330kcal 塩分1.6g

材料(4人分) ●さば(3枚におろしたもの)...400g ●塩、こしょう...少々 ●A[しょうゆ、酒、砂糖...各大さじ1 1/3 ごま油...小さじ1 赤とうがらし(小口切り)...2本] ●長いも...400g ●オクラ...100g ●まいたけ...1パック(100g) ●B[豆乳...大さじ4 みそ...大さじ1 卵...M1個] ●刻みのり...適量

- ①水タンクに水を入れる。(水位1)
 - ②さばは骨をとり、2cm厚さのそぎ切りにする。ビニール袋にさばとAを入れ、10分ほど漬けておく。長いものはひと口大の乱切り、オクラも斜め半分に切り、まいたけはほくしておく。
 - ③底の平らな耐熱容器に2の長いものを並べ、オクラとまいたけを散らし、混ぜ合わせたBをまんべんなくかけて下段に入れる。
 - ④もう1枚の角皿に調理網をのせ、汁気をきった2のさばを並べて上段に入れる。(たれは残しておく。)
 - ⑤126ページの操作を参照し、**低カロリーセットメニュー** → **低カロリー(魚)** で加熱する。
- 加熱後、グラタンの上に刻みのりを散らす。
- ⑥残しておいたたれを耐熱容器に入れ、フタをせずに庫内中央に置き、(角皿は入れません)手動のレンジ1000Wで約20秒加熱する。
- 加熱後、さばにかける。

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
健康メニュー	水位1 1 2人分	中段	約22分
低カロリーセットメニュー		角皿・アミ	
低カロリー(魚)		角皿下段	



さばのおろしソース

& 里いもサラダ

354kcal 塩分1.7g

材料(4人分) ●さば...4切れ(1切れ80g) ●玉ねぎ...1個(200g) ●おろしにんにく...小さじ2 ●A[しょうゆ、酒...各大さじ2 砂糖...大さじ1] ●里いも...300g ●オクラ...6本 ●B[ちりめんじゃこ...20g 練りごま(白)、マヨネーズ...各大さじ2 酒...小さじ4 練りわさび...小さじ1 塩、こしょう...少々] ●すりごま(白)...大さじ2 ●アルミホイル

- ①水タンクに水を入れる。(水位1)
 - ②さばは、表面に切り込みを入れておく。玉ねぎはすりおろしておく。
 - ③ビニール袋にAと2、おろしにんにくを入れて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。
 - ④里いもは皮をむいて、1cm幅の輪切りにする。Bを混ぜ合わせておく。
 - ⑤角皿に調理網をのせ、余分なたれをふき取ったさばをのせ、上段に入れる。(たれは残しておく)
- もう一枚の角皿にアルミホイルを敷き、里いもとオクラを並べ、下段に入れる。
- ⑥126ページの操作を参照し、**低カロリーセットメニュー** → **低カロリー(魚)** で加熱する。
- 加熱後、里いもは温かいうちに粗くつぶし、Bと半分に切ったオクラを混ぜ合わせ、すりごまをかける。
- ⑦残しておいた5のたれを耐熱容器に入れ、フタをせずに庫内中央に置き、(角皿は入れません)手動のレンジ1000Wで約1分40秒加熱する。
- 加熱後、盛りつけたさばにかける。

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
健康メニュー	水位1 1 2人分	中段	約22分
低カロリーセットメニュー		角皿・アミ	
低カロリー(魚)		角皿下段	



いわしとほうれん草のチーズ焼き & 焼きエリンギのゆずはちみつあえ

297kcal 塩分1.1g

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
健康メニュー	水位1	上段 3人分 角皿上段 4人分 角皿下段	約27分
低カロリーセットメニュー 低カロリー(低脂質)	水位1		
(しっかり)			



材料(4人分) ●いわし...8尾(1尾50~60g)●塩、こしょう...少々●ほうれん草...1束(160g)●玉ねぎ...1個(200g)●トマト...1個(200g)●パン粉、粉チーズ...各大さじ2●オリーブオイル...大さじ1●エリンギ...2パック(200g)●パプリカ...1個(160g)●A[ゆずのしぼり汁...大さじ2 はちみつ...小さじ1(6g) 薄口しょうゆ...小さじ4]●アルミホイル

①水タンクに水を入れる。(水位1) ②いわしは手開きにし(正味約150g)水洗いして水気を軽くふきとり、半分に切って塩、こしょうをふる。③ほうれん草は5cm幅に切り、塩小さじ1/2(分量外)をふり、軽くもんで水気をしぼる。玉ねぎ、トマトは薄切りにする。④底の平らな耐熱容器に3の野菜を敷き、その上にいわしを並べてパン粉と粉チーズを混ぜ合わせたものをふりかけ、最後に上からオリーブオイルを回しかける。⑤エリンギは4つに裂き、パプリカは食べやすい大きさに切って、アルミホイルで包んで角皿にのせ、下段に入れる。⑥もう1枚の角皿に4をのせ、上段に入れる。⑦126ページの操作を参照し、**低カロリーセットメニュー**→**低カロリー(低脂質)**で加熱するが、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に合わせる。

手動ですときは:ウォーターオープン(ロースト)・2段調理(2人分は1段調理)・予熱なしの250で約32分(2人分は約22分)

加熱後、エリンギの包みの中身を器に入れ、Aとあえる。

さばの梅じょうゆホイル焼き & ブロッコリーとじゃがいものサラダ

314kcal 塩分1.5g

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
健康メニュー	水位1	上段 3人分 角皿上段 4人分 角皿下段	約23分
低カロリーセットメニュー 低カロリー(低脂質)	水位1		



材料(4人分) ●さば...4切れ(1切れ80g)●白ねぎ...1本●もどしたわかめ...80g●ししとう...8本●A[梅肉...30g しょうゆ、みりん...各小さじ1]●ブロッコリー...160g●じゃがいも...2個(300g)●パプリカ...1/2個(80g)●玉ねぎ...1個(200g)●B[レモン汁...大さじ2 オリーブオイル...大さじ1 砂糖、マスタード...各小さじ2 にんにく(すりおろす)...少々 塩、こしょう...適量]●アルミホイル

①水タンクに水を入れる。(水位1) ②さばは1切れを2等分する。白ねぎは4~5cm長さの斜め薄切り、わかめは食べやすい大きさに切る。③アルミホイルを4枚広げてわかめとねぎを等分に敷き、さばをのせて、ししとう、混ぜ合わせたAをそれぞれ等分にかけて包み、角皿にのせて上段に入れる。④じゃがいもは皮をむき、それぞれ12等分のくし切り、ブロッコリーは小房に分け、パプリカは食べやすく切る。ブロッコリーとパプリカは、アルミホイルに包んでおく。(包みにくい場合は2つに分けてもよい)玉ねぎは薄切りにして、水にさらしておく。⑤もう1枚の角皿の片側に4のホイル包みをのせ、空いたスペースにアルミホイルを敷いてじゃがいもを並べ、下段に入れる。

⑥126ページの操作を参照し、**低カロリーセットメニュー**→**低カロリー(低脂質)**で加熱する。加熱後、野菜と水気を絞った4の玉ねぎ、Bを混ぜ合わせる。

ひき肉のせ豆腐 & 長いものとうろろ昆布煮

224kcal 塩分1.2g



材料(4人分) mL=cc ●もめん豆腐...1丁(300g)●A[とりひき肉...160g 青ねぎ(小口切り)...4本 しょうゆ...小さじ1 1/3 しょうが(すりおろす)...2かけ しょう...少々]●酒、水...各小さじ4●長いも...400g●しめじ...1パック(100g)●B[とうろろ昆布...10g みりん...大さじ2 しょうゆ...小さじ4 水...100mL]●オープン用クッキングペーパー●アルミホイル

●付属品や、目安時間などは「さばの梅じょうゆホイル焼き&ブロッコリーとじゃがいものサラダ」と同じです。

①水タンクに水を入れる。(水位1) ②豆腐を半分に切ってから半分の厚みに切り、キッチンペーパーに包んで水気をきっておく。③長いもは1cm厚さの半月切りにし、しめじは小房に分ける。④耐熱容器に3とBを入れて全体を混ぜ合わせ、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する。角皿にのせて上段に入れる。⑤ボールにAを入れ、粘りがでるまでよく混ぜた後、酒と水を加えてさらに混ぜる。⑥アルミホイルを敷いたもう1枚の角皿に2の豆腐を並べ、5を4等分してのせて表面を平らにし、下段に入れる。

⑦126ページの操作を参照し、**低カロリーセットメニュー**→**低カロリー(低脂質)**で加熱する。加熱後、長いものとうろろ昆布煮は全体をまぜる。

豚ヒレ肉のケチャップ焼き & きのこのレモンマリネ

161kcal 塩分1.6g



材料(4人分) ●豚ヒレ肉(かたまり)...320g●玉ねぎ...1/2個(100g)●アスパラガス...4本●A[トマトケチャップ...大さじ6 ウスターソース...大さじ1 粒マスタード...小さじ2]●塩、こしょう...少々●しいたけ...6枚●エリンギ...4本(200g)●しめじ...2パック(200g)●コンソメ(顆粒)...小さじ2●レモン(輪切り)...6枚●レモン汁...大さじ2●アルミホイル

●付属品や、目安時間などは「さばの梅じょうゆホイル焼き&ブロッコリーとじゃがいものサラダ」と同じです。

①水タンクに水を入れる。(水位1) ②豚ヒレ肉は4等分に切り、たたいて、2cm厚さにして塩、こしょうをする。玉ねぎは薄切りにし、アスパラガスは固い部分を落して斜め切りにする。きのこは石づきを落とし、しいたけ、エリンギは十字に4等分し、しめじはほくしておく。③底の平らな耐熱容器に2の豚肉と玉ねぎ、アスパラガスとAを入れて混ぜ合わせ、角皿にのせて上段に入れる。

④アルミホイルに2のきのこをのせ、上からコンソメをふりかけて包み、(包みにくい場合は2つに分けてもよい)もう1枚の角皿にのせて下段に入れる。

⑤126ページの操作を参照し、**低カロリーセットメニュー**→**低カロリー(低脂質)**で加熱する。加熱後、きのこに、レモン汁とレモンの輪切りを加えて混ぜ、冷ます。

低塩バランス セットメニュー

さけのマリネ & なすのチーズ焼き

286kcal 塩分1.6g

材料(4人分) ●甘塩さけ...4切れ(1切れ80g) ●玉ねぎ...1/2個(100g) ●A[にんにく(細切り)...60g ピーマン(細切り)...2個 酢...大さじ6 オリーブオイル、砂糖...各大さじ2 にんにく(すりおろす)...少々 こしょう...少々] ●なす...2本(200g) ●プチトマト...8個 ●ピザ用チーズ...30g ●かつお節...1パック(3g) ●しょうゆ...小さじ2 ●アルミホイル

- ① 水タンクに水を入れる。(水位1)
- ② 甘塩さけは骨を抜く。玉ねぎは薄切りにして水にさらす。
- ③ ボールにAを入れ、水気をきった2の玉ねぎを加えて混ぜ合わせる。
- ④ プチトマトは薄切りにする。
- ⑤ なすは縦半分に切り、安定するように裏側も平らに少し切る。半分に切った面を上にしてかつお節としょうゆを混ぜ合わせたものをぬり広げ、4のせてピザ用チーズをかける。
- ⑥ 角皿に調理網をのせ、2のさけを並べて上段に入れる。もう1枚の角皿にアルミホイルを敷き、5のなすを並べて下段に入れる。
- ⑦ 126ページの操作を参照し、
低塩バランスセットメニュー → **低塩バランス(減塩)**
で加熱する。
加熱後、さけに3をかける。
写真は、赤こしょうを散らしています。

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24分
低塩/バランスセットメニュー	水位1	角皿・アミ	
低塩/バランス(減塩)		角皿上段 角皿下段	



さばのピリ辛野菜あえ & りんごポテトサラダ

430kcal 塩分1.8g

材料(4人分) ●塩さば...4切れ(1切れ80g) ●にんにくの芽...160g ●にんじん...80g ●玉ねぎ...1/2個(100g) ●白ごま...適量 ●A[しょうゆ、酢...各大さじ1 砂糖、ごま油、土しょうが(すりおろす)...各小さじ2 豆板醤...適量] ●じゃがいも...2個(300g) ●りんご...1/2個 ●レーズン...大さじ4 ●B[マヨネーズ...大さじ2 酢...小さじ2 練りからし...小さじ1] ●アルミホイル

- ① 水タンクに水を入れる。(水位1)
- ② 塩さばは、3等分のそぎ切りにする。
- ③ にんにくの芽は4cm長さに切り、にんじんは4cm長さの細切りに、玉ねぎは薄切りにして一緒にアルミホイルで包む(包みにくい場合は2つに分けてもよい)
- ④ じゃがいもは1cmの輪切り、りんごは1cm厚さのいちょう切りにする。レーズンはぬるま湯でもどしておく。
- ⑤ 角皿に調理網をのせて、2を並べ上段に入れる。もう1枚の角皿の片側に3をのせ、片側にアルミホイルを敷いて4のじゃがいもをのせ、下段に入れる。
- ⑥ 126ページの操作を参照し、
低塩バランスセットメニュー → **低塩バランス(減塩)**
で加熱する。
加熱後、さばが熱いうちにAとアルミホイルに包んだ野菜とあえ、白ごまをふる。
じゃがいもは食べやすい大きさに切り、Bとりんご、水気をきったレーズンであえる。

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24分
低塩/バランスセットメニュー	水位1	角皿・アミ	
低塩/バランス(減塩)		角皿上段 角皿下段	



牛肉ときのこのブルコギ風 & ブロッコリーのナムル

298kcal 塩分1.5g

材料(4人分) ●牛薄切り肉...240g ●エリンギ...4本(200g) ●玉ねぎ...1個(200g) ●にら...100g ●A[酒...大さじ3 しょうゆ...大さじ2 砂糖、にんにく(すりおろす)...各小さじ2 しょうが汁...小さじ1 白ねぎ(みじん切り)...1本] ●白ごま、糸とうがらし...各適量 ●ゆで大豆...100g ●ブロッコリー...160g ●もやし...100g ●パプリカ(赤)...1/2個(80g) ●B[白ねぎ(みじん切り)...大さじ2 しょうゆ、砂糖、すりごま、ごま油...各小さじ2 塩、一味とうがらし...各少々] ●アルミホイル ●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1)
- ② 玉ねぎは薄切りに、にらは4cm長さに切る。エリンギは縦半分に切って薄切りにする。
- ③ 牛肉は、2～3cm幅に切り、ピーンル袋にAとともに加えて調味料をもみこみ、にら以外の2を加えて約10分漬けこむ。
- ④ ブロッコリーは小房に分け、パプリカは細切りにして、ゆで大豆、もやしとともにアルミホイルで包んで下段に入れる。(包みにくい場合は2つに分けてもよい)
- ⑤ 底の平らな耐熱容器に3とにらを入れて混ぜ、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、もう1枚の角皿にのせて上段に入れる。
- ⑥ 126ページの操作を参照し、
低塩バランスセットメニュー → **低塩バランス(野菜)**
で加熱する。
加熱後、野菜はBとあえる。ブルコギ風は白ごまと糸とうがらしをふる。

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
健康メニュー		上段	約24分
低塩/バランスセットメニュー	水位1	角皿	
低塩/バランス(野菜)		角皿上段 角皿下段	



しいたけの肉詰め & わかめと春菊の煮びたし

228kcal 塩分1.2g

材料(4人分) ●しいたけ...12枚 ●豚ひき肉...240g ●もめん豆腐...100g ●大根...400g ●青ねぎ、一味とうがらし、ポン酢しょうゆ...各適量 ●A[片栗粉、酒...各小さじ4 しょうが汁...適量 塩...少々] ●わかめ...60g ●春菊...200g ●えのきだけ...1パック(100g) ●B[しょうゆ...小さじ4 みりん、酒...各小さじ2 だし汁...1カップ] ●アルミホイル

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
健康メニュー		上段	
低塩/バランスメニュー	水位1	角皿上段	約24分
低塩/バランス(野菜)		角皿下段	



- ① 水タンクに水を入れる。(水位1)
 - ② しいたけは石づきを取り、石づきのきれいな部分は細かく切っておく。もめん豆腐は水切りをしてつぶしておく。
 - ③ わかめは熱湯にくぐらせ食べやすい大きさに切る。春菊は5cm幅に切り、えのきだけは半分の長さに切る。
 - ④ 耐熱容器に3とBを入れ、アルミホイルでフタをし、角皿にのせて上段に入れる。
 - ⑤ 豚ひき肉、2の豆腐と石づき、Aをボールに入れて混ぜ合わせ、12等分に分けてしいたけのかさの内側に詰める。もう1枚の角皿にアルミホイルを敷いて肉詰めを並べ、下段に入れる。
 - ⑥ 126ページの操作を参照し、**低塩バランスセットメニュー** → **低塩バランス(野菜)**で加熱する。
- 加熱後、肉詰めにおろした大根、小口切りにした青ねぎ、一味とうがらし、ポン酢しょうゆをかける。
- 煮びたしにおろししょうがを添えてもよいでしょう。

温野菜のグラタン & なすのマリネ

175kcal 塩分1.3g

材料(4人分) ●れんこん...160g ●かぼちゃ...160g ●アスパラガス...6本 ●こしょう...少々 ●A[豆乳...1カップ 卵...M2個 塩...小さじ2/3] ●パン粉...大さじ2 ●なす...2本(200g) ●ピーマン...1個 ●玉ねぎ...1/4(50g) ●B[酢...大さじ4 はちみつ...小さじ4 オリーブオイル...小さじ2 塩、こしょう...少々 七味とうがらし...適量]

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
健康メニュー		上段	
低塩/バランスメニュー	水位1	角皿上段	約29分
低塩/バランス(野菜)		角皿下段	
(しっかり)			



- ① 水タンクに水を入れる。(水位1)
 - ② れんこん、かぼちゃは5mm厚さに切り、アスパラガスは、1cm厚さの斜め切りにする。
 - ③ グラタン皿4皿に2を形よく並べ、混ぜ合わせたAを等分にかける。その上にパン粉をかけて角皿にのせ、上段に入れる。
 - ④ なすは竹串で数ヶ所穴をあけ、もう1枚の角皿に並べて下段に入れる。
 - ⑤ 126ページの操作を参照し、**低塩バランスセットメニュー** → **低塩バランス(野菜)**で加熱するが、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**に合う。
- 手動ですときは:ウォーターオープン(ロースト)・2段調理(2人分は1段調理)・予熱なしの250で約35分(2人分は約26分)
- ⑥ ピーマン、玉ねぎはみじん切りにして、Bと混ぜ合わせておく。
 - ⑦ 加熱後、なすを水にとって皮をむき、食べやすい大きさに切って6をかける。

さわらの香草焼き & わかめときのこのコロッツ

317kcal 塩分1.0g

材料(4人分) ●さわら...4切れ(1切れ80g) ●こしょう...少々 ●マヨネーズ...大さじ3 ●A[パン粉...大さじ4 好みのハーブ類(パセリなど)...大さじ2 粉チーズ...小さじ2] ●レモン汁、ぼん酢しょうゆ...各適量 ●わかめ...80g ●えのきだけ...2パック(200g) ●卵...M4個 ●白ワイン...小さじ4 ●塩、こしょう...各少々 ●アルミホイル

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
健康メニュー		中段	
低塩/バランスメニュー	水位1	角皿・アミ	約24分
低塩/バランス(香味)		角皿上段	
(しっかり)		角皿下段	



- ① 水タンクに水を入れる。(水位1)
 - ② わかめは熱湯にくぐらせ、食べやすい大きさに切る。えのきだけは汚れた部分を落として半分の長さに切る。
 - ③ コロッツ型4個に2を等分に入れ、真ん中をくぼみを作り、そこに卵を1個ずつ割り入れ、白ワインを小さじ1ずつかける。塩、こしょうをしてアルミホイルで1個ずつフタをして角皿にのせ、下段に入れる。
 - ④ さわらは骨を抜いて、こしょうをふる。もう1枚の角皿に調理網をのせてさわらを並べる。マヨネーズをぬって混ぜ合わせたAをかけ、上段に入れる。
 - ⑤ 126ページの操作を参照し、**低塩バランスセットメニュー** → **低塩バランス(香味)**で加熱するが、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**を選ぶ。
- 手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで約24分(2人分は約17分)
- 加熱後、お好みでさわらにはレモン汁を、コロッツにはぼん酢しょうゆをかける。

豚ヒレ肉のカレー風味焼き & 焼き野菜のピーナッツあえ

135kcal 塩分0.8g

材料(4人分) ●豚ヒレ肉(かたまり)...320g ●A[酒...小さじ4 しょうゆ、カレー粉...各小さじ2 砂糖...ひとつまみ 塩、こしょう...少々] ●かぼちゃ...200g ●なす...2本(200g) ●サラダ油...適量 ●B[ピーナッツバター...30g しょうゆ、みりん...各小さじ2 水...大さじ1] ●アルミホイル

- ①水タンクに水を入れる。(水位1)
 - ②豚ヒレ肉は4等分に切り、たたいて2cmの厚さにしてピーナール袋に入れ、Aを加えて約10分漬けこむ。
 - ③かぼちゃは1cm厚さに切り、なすは1.5cm厚さの輪切りにする。
 - ④小皿にサラダ油適量を入れ、なすの片面に油をつける。アルミホイルを敷いた角皿になすを油をつけた方が上になるように並べ、かぼちゃは油をつけずにそのまま並べて下段に入れる。
 - ⑤もう1枚の角皿に調理網をのせ、2の豚肉を並べて上段に入れる。
 - ⑥126ページの操作を参照し、**低塩バランスセットメニュー** → **低塩バランス(香味)**で加熱する。
- 加熱後、かぼちゃとなすは混ぜ合わせたBをかける。

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
健康メニュー	水位1	中段 3/4人分	約18分
低塩/バランスセットメニュー		角皿・アミ 上段	
低塩/バランス(香味)		角皿・アミ 下段	



さわらのしそ焼き & りんごとさつまいものおろしあえ

252kcal 塩分0.8g

材料(4人分) ●さわら...4切れ(1枚80g) ●A[しょうゆ、みりん、酒...各小さじ4] ●さつまいも...300g ●りんご...1/2個 ●B[大根(おろす)...800g 酢...大さじ4 砂糖...小さじ4 塩...少々] ●青じそ...4枚 ●アルミホイル

- ①水タンクに水を入れる。(水位1)
 - ②ピーナール袋にAとさわらを入れ、空気を抜いて袋の口を結ぶ。途中、2~3回上下返ししながら約20分冷蔵庫で漬けこむ。
 - ③さつまいもは、1cm厚さの輪切りに、りんごは1cm厚さのいちよう切りにする。角皿にアルミホイルを敷いて、さつまいもを並べ、下段に入れる。
 - ④もう1枚の角皿に油をぬった調理網をのせて2の魚を皮を下にしてのせ、上段に入れる。
 - ⑤126ページの操作を参照し、**低塩バランスセットメニュー** → **低塩バランス(香味)**で加熱する。
- 加熱後、青じそを千切りにして、さわらにのせ、さつまいもは食べやすい大きさに切ってりんごとBであえる。

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
健康メニュー	水位1	中段 3/4人分	約18分
低塩/バランスセットメニュー		角皿・アミ 上段	
低塩/バランス(香味)		角皿・アミ 下段	



とりむね肉のごま焼き & ごぼうの土佐煮

373kcal 塩分1.4g

材料(4人分) mL=cc ●とりむね肉...2枚(1枚250g) ●A[酒...大さじ2 にんにく(すりおろす)...大さじ1] ●白ごま、黒ごま...各大さじ1 ●白ねぎ...1本 ●みつ葉...適量 ●B[黒酢...大さじ4 しょうゆ...大さじ2 ごま油...大さじ1 砂糖...小さじ2 しょうが(すりおろす)...小さじ1] ●ごぼう...200g ●C[だし汁...100mL しょうゆ、みりん...各小さじ2] ●かつお節...4袋(12g) ●七味とうがらし...適量

- ①水タンクに水を入れる。(水位1)
 - ②とり肉は皮を取り、フォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開く。
 - ③ピーナール袋に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しながら冷蔵庫で約30分漬けこむ。
 - ④ごぼうは5mm幅の斜め切りにして底の平らな耐熱容器に入れ、ラップをして庫内中央に置き(角皿は入れません) 手動のレンジ1000Wで約2分加熱する。
 - ⑤加熱後、Cを加えて角皿にのせ、下段に入れる。
 - ⑥もう1枚の角皿に調理網をのせ、汁気をきった3のとり肉を並べて白ごまと黒ごまを混ぜ合わせたものを上面にふり、上段に入れる。
 - ⑦126ページの操作を参照し、**低塩バランスセットメニュー** → **低塩バランス(香味)**で加熱する。
- 加熱後、鶏肉は食べやすい大きさに切って皿に盛り、混ぜ合わせたBをかけ、斜め薄切りにした白ねぎと3cm長さに切ったみつ葉を散らす。ごぼうはかつお節と七味とうがらしをふって混ぜ合わせる。

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
健康メニュー	水位1	中段 3/4人分	約18分
低塩/バランスセットメニュー		角皿・アミ 上段	
低塩/バランス(香味)		角皿・アミ 下段	

