

入門メニュー

材料(4人分) 281kcal 塩分 1.5g

・とりもも肉...2枚(500g)

A【酒...大さじ2

しょうゆ...大さじ1

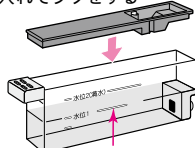
・から揚げ粉(市販のもの)...適量

2人分も自動でできます。

ヘルシオの「から揚げ」は、油を使わないのでとってもヘルシー。揚げ油の処理も不要です。

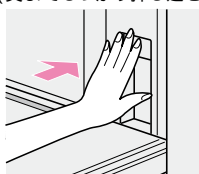
1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)

水位1のライン以上の水を入れてフタをする



・水位1のライン以下にならないように注意。
・水位2(満水)ラインを超えて入れない。

水タンクをセットする(奥までしっかり押し込む)



とりのから揚げ

2 とりもも肉を1枚をそれぞれ、8等分に切る。

小さく切りすぎると、加熱されすぎて固く仕上がります。

3 とり肉をAとともに、ビニール袋に入れ、味をなじませてから袋の口を結んで冷蔵庫で約10分漬けこむ。

4 別のビニール袋に調味料をキッチンペーパーでぬぐったとり肉を入れかえ、から揚げ粉を加えて袋をゆすり、まんべんなくまぶしつけてから余分な粉を払う。

5 粉が湿らないうちに角皿に油をぬった調理網をのせて、とり肉を皮が上になるようにして並べる。

6 5を中段に入れる。

7 自動メニュー(決定)を押す...



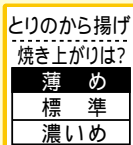
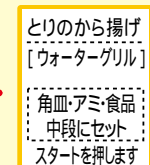
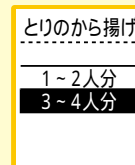
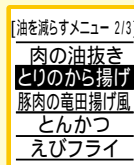
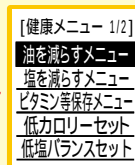
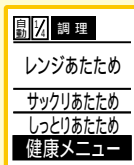
お手入れを簡単にするために、角皿にアルミホイルを敷いてもよいでしょう。

アルミホイルを敷くときは、調理網の脚で押さえるようにします。

回して「健康メニュー」に合わせる

「油を減らすメニュー」を選択した状態で 回して、2画面の「とりのから揚げ」に合わせる

「3~4人分」を選択した状態で



スタート後、約30秒以内に自動メニューつまみを回して「薄め」に合わせる。
自動メニューの「とりのから揚げ」は、手羽元の加熱(98ページ)を「標準」にしています。

自動メニュー→「フライ」→「とりのから揚げ(薄め)」でも同じ加熱ができます。

加熱時間の目安 約20分

手動ですときは：ウォーターグリル・予熱なしで20~22分(2人分は16~17分)

から揚げに合う、フライドポテト風おつまみも作ってみましょう。

【材料】4人分)

・じゃがいも...2個(300g)

・サラダ油...小さじ2 塩...適量

2人分も自動でできます。



じゃがいもを細めに切ると、から揚げと一緒に加熱できます。

じゃがいも1/2個を7mm角に切り、サラダ油小さじ1/2をからめて、から揚げといっしょに調理網に並べて、「とりのから揚げ」の操作で加熱します。ソフトなポテトのおつまみが手軽にできます。塩やドライハーブで味つけします。



1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)

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、角皿に重ならないように広げる。

3 2を上段に入れる。

4 自動メニューつまみで、「焼き物」→「カンタン焼物おかず」→「分量を合わせる」→スタート(約30秒以内に自動メニューつまみでしっかりと合わせる。

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26分(2人分は約24分)

5 加熱後、塩をまぶす。

● ブロッコリーと アスパラガスのサラダ

材料(4人分) 139kcal 塩分 1.5g

- ・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

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

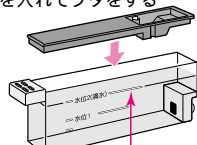
2人分も自動でできます。

ビタミンCを逃がさず、ヘルシーでおいしいおすすめのメニュー。彩り豊かな1皿で、身体の中からきれいに。



1 水タンクに水を入れる。(水位2(満水))

水位2(満水)のラインまで水を入れてフタをする



水位2(満水)のラインを超えて入れない

水タンクをセットする
(奥までしっかり押し込む)



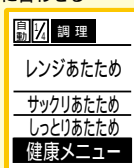
2 ブロッコリーは、小房に分け、アスパラガスは固い部分を落とす。角皿に調理網をのせて材料を並べる。



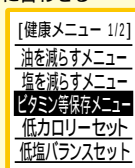
3 2を中段に入れる。

4 自動メニュー (決定) を...

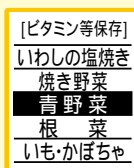
回して「健康メニュー」に合わせる



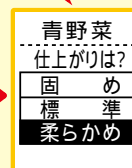
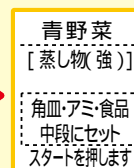
回して「ビタミン等保存メニュー」に合わせる



回して「青野菜」に合わせる



スタート後、約30秒以内に自動メニューつまみを回して「柔らかめ」に合わせる。ブロッコリーに火が通りやすいように「柔らかめ」を選択します。



自動メニュー→「ゆで・蒸し物」→「青野菜(柔らかめ)」でも同じ加熱ができます。 加熱時間の目安 約10分
手動ですときは：蒸し物(強)で約10分

5 うずら卵を水につけてから殻をむき、盛りつけてドレッシングをかける。

温野菜サラダ・バリエーション

● かぼちゃといんげんのサラダ

かぼちゃ(5mm厚さに切る)200g、いんげん100gを角皿にのせた調理網に並べて中段に入れる。自動メニューつまみを回して、

「健康メニュー」

「ビタミン等保存メニュー」

「いも・かぼちゃ」

スタート

(約30秒以内に「固め」に合わせる)



加熱後、マヨネーズをかけ、粗びきこしょうをかける。

自動メニュー→「ゆで・蒸し物」→「いも・かぼちゃ(固め)」でも同じ加熱ができます。

加熱時間の目安 約15分

手動ですときは：蒸し物(強)で約15分

● 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。)



金ザルが使えるので、小さな野菜の加熱に便利です。

2 角皿に調理網をのせ、1と(冷蔵のもの)2個をのせる。

3 ブロッコリーとアスパラガスのサラダと同じ要領・操作で加熱する。加熱後、金ザルごと野菜だけを取り出す。

4 自動メニューつまみを回して、延長で3~5分卵を加熱して水につけてから殻をむき、白身と黄身に分けて刻む。

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。

トースト&アスパラガスのベーコン巻き &目玉焼き

材料(4人分) 304kcal 塩分 1.3g

- ・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

2人分も自動でできます。

トーストと、サイドメニューが同時にできます。

- 1 水タンクに水を入れる。
(水位1以上)◀76ページの【とりのから揚げ】参照。
- 2 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。
- 3 角皿に2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。



上段



下段

調理網は、使いません。まちがえ
るとうまく焼けません。



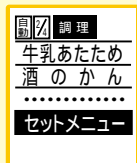
1~2人分のときは、
角皿1枚と調理網を
使います。中段に入
れます。

モーニングセット

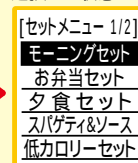
いろいろな組み合わせが楽しめる、
「モーニングセット」のバリエーションを
132、133ページに紹介しています。

4 自動メニュー (決定 押す) を...

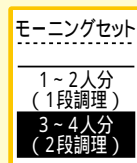
回して、2画面めの
「セットメニュー」に合わせる



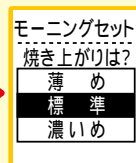
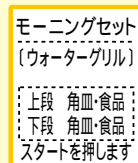
「モーニングセット」を
選択した状態で



「3~4人分」を選択した状態で



約30秒間は、仕上がりの調整ができます。必要に応じて
自動メニューつまみを回して合わせてください。



加熱時間の目安 約14分

手動ですときは：3~4人分の場合、ウォーターグ릴予熱なしで14~15分(1~2人分の場合は11~12分)

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릴・予熱な
しで1枚(約10分)2枚(約10分
30秒)4枚(約11分30秒)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
理網を使わずに角皿を上段に入れる
方法は、パンの焼き上がり色がややう
すくなります。

スパゲティ&ソース



大きな鍋を出す手間がな
く、少量の水で、スパゲティ
がゆでられます。
スパゲティのゆでと、ソース
のあたためが同時にできて
便利です。

材料(4人分) 591kcal 塩分 4.9g mL=cc

- ・スパゲティ (7分ゆで・太さ1.6mmのもの)...400g
- ・スパゲティソース(2~3人分用) (缶詰または、レトルト) ...2缶または2袋(580g)
- ・水...600mL
- ・サラダ油...小さじ4
- ・塩...適量

2人分も自動でできます。

サラダ油はスパゲティをほぐしやすくするために入れます。

材料(4 人分) 326kcal 塩分 1g
・さんま... 4 尾 (1 尾 150 g) ・塩... 適量
2 人分も自動でできます。

焼き魚の定番『さんまの塩
焼き』をヘルシオで焼いて
みましょう。

1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)

◀ 76ページの【とりのから揚げ】参照。

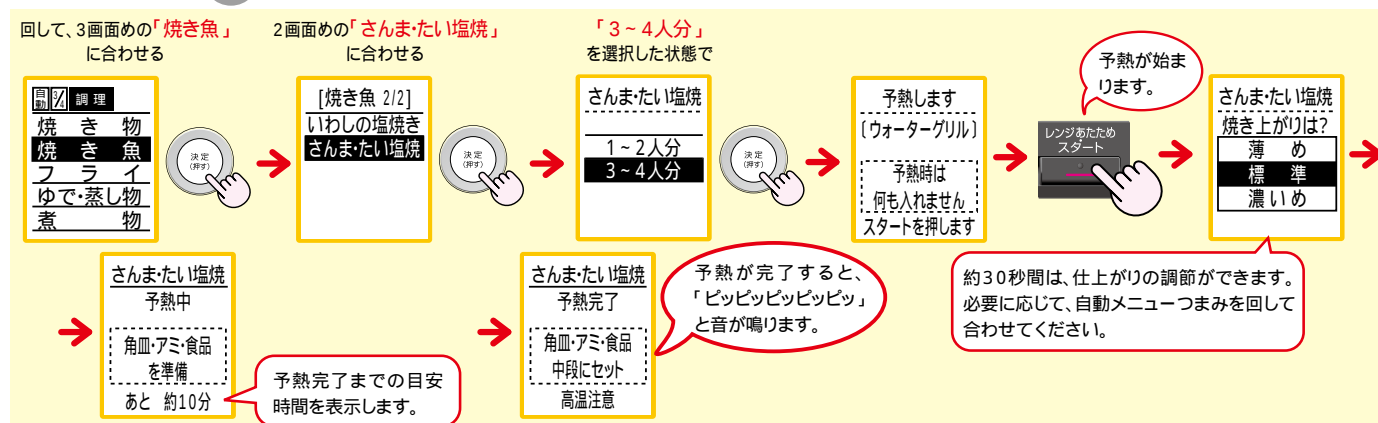
2 さんまは両面に塩をふって約30分おき、出てきた水気をふく。さんまが大きい場合は、半分に切る。

ポイント

- ・ 出てきた水気には、魚の臭いが含まれているので、キッチンペーパーでふき取りましょう。
- ・ 塩の分量に対し、2割の砂糖を加えると素材のうまみが増し、また、焼き色もきれいにつきます。

3 予熱する。(付属品・食品は入れません)

4 自動メニュー を...



5 予熱が完了すれば、角皿に油をぬった調理網をのせて**2**の表側を上にしてのせ、中段に入れる。

予熱時間の目安 約10分

加熱時間の目安 約21分

手動でするときは:ウォーターグリル・予熱ありで約21分(2人分は約16分)



角皿にアルミホイルを敷くと、調理後のお手入れがラクです。



アルミホイルを敷くときは、調理網の脚で押さえるようにします。



- ・ 塩に2割の砂糖を加えたものをふって焼いたものです。塩のみの場合これより薄めに仕上がります。

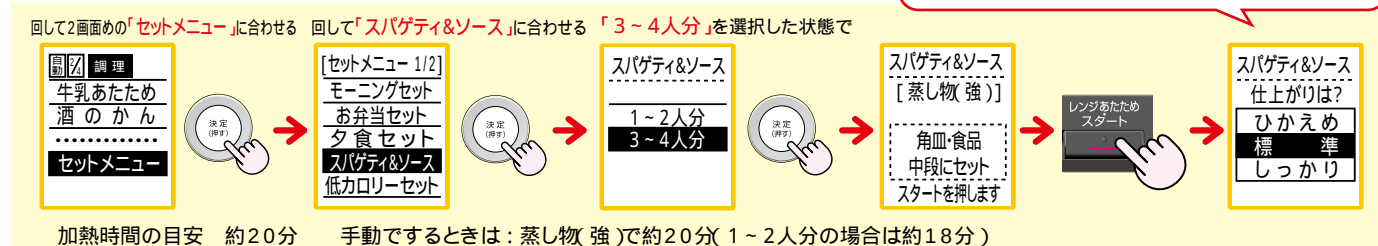
1 水タンクに水を入れる。(水位2(満水))▶77ページの【温野菜サラダ】参照。

2 スパゲティは、半分に分けてレンジ用パスタゆで容器（9×27×高さ6cm）2個に入れ、分量の水、サラダ油、塩を等分に入れる。

容器がない場合は、アルミホイルで同サイズに水がこぼれないように形作ってもよいでしょう。

3 角皿に**2**の容器とスパゲティソースをのせる。
中段に入れる。

4 自動メニュー決定(押す)を...



5 加熱後、スパゲティをよくほぐして水気をきり、ソースをかける。

鍋でゆでた場合に比べ、ややプリプリ感が少ない仕上がりになります。
スパゲティのメーカーや、ゆで容器のサイズによって、仕上がりが変わる
ことがありますので、麺が固い場合は様子を見ながら延長してください。

ご注意 缶詰やレトルトパックは、レンジ加熱では絶対にしないでください。

材料(4人分) 297kcal 塩分 0g

・さつまいも(直径5cm以下のもの)
...4本(1本250g)
1~4本まで自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
◀76ページの【とりのから揚げ】参照。

2 さつまいもは洗って水気をふき、フォークで数カ所穴を開ける。

3 角皿に調理網をのせていもを並べる。



4 3を中段に入れる。

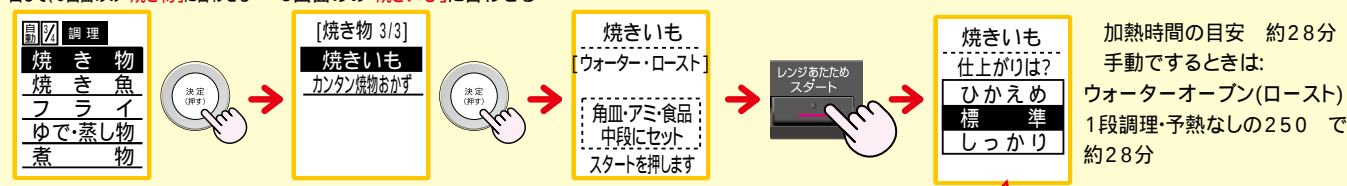
5 自動メニュー を...

こんがり香ばしい香りが、広がります。
昔ながらの定番おやつ。



焼きいも

回して、3画面めの「焼き物」に合わせる 3画面めの「焼きいも」に合わせる



約30秒間は、仕上りの調節ができます。必要に応じて、自動メニューつまみを回して合わせてください。

焼きいも・バリエーション

● バイクドポテト 1~4個まで自動でできます。

- 1 ジャがいも4個(1個150g)は洗って水気をふく。
- 2 焼きいもと同じようにするが、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、しっかりと合わせる。
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35~40分
- 3 加熱後、十文字に切り込みを入れ、四隅を押して切り口を開き、バターをのせる。
- 4 好みで塩をふる。



ゆで卵・レトルトカレー



ヘルシオなら、ゆで卵もレトルトパックも加熱できます。

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。

1 水タンクに水を入れる。(水位2(満水))
◀77ページの【温野菜サラダ】参照。

2 角皿に調理網をのせて、卵(または、レトルトカレー)をのせる。中段に入れる。



● 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。

● レトルトカレー 1~2袋

●マカロニグラタン

材料(4人分) 404kcal 塩分 2.2g

- ・ホワイトソース...2カップ分(185ページを参照して作る)
 ・マカロニ(ゆでて、バター適量をからめておく)...80g ・塩、こしょう...各少々
 えび(殻、尾、背ワタを取る)...200g ・ピザ用チーズ...80g
 A 玉ねぎ(薄切り)...1/2個(100g) ・パセリ(刻む)...適量
 マッシュルーム・薄切り(缶詰)...50g
 白ワイン...大さじ2
 バター...20g

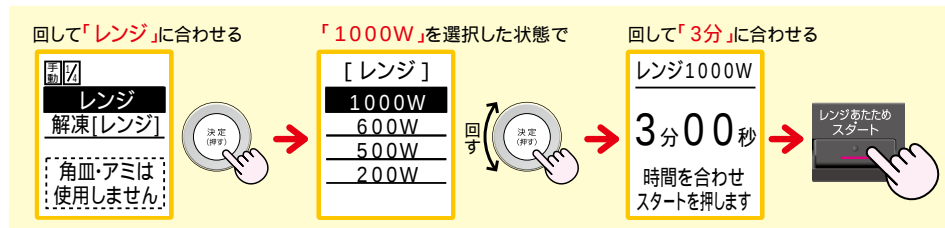
2人分も自動でできます。

あつあつの、クリーミーな
ソースが素材にからんだ人
気のメニュー。



1 耐熱容器にAを入れ、庫内中央に置く(角皿は入れません)

2 手動加熱 を...

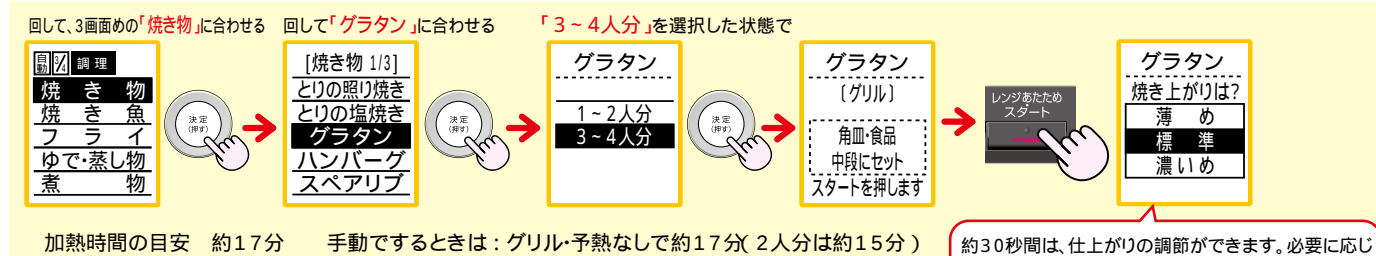


3 加熱後、出た煮汁はホワイトソースに混ぜて固さを調節する。

4 3にゆでたマカロニを加えて塩、こしょうし、ホワイトソースの半量であえ、薄くバター(分量外)をぬったグラタン皿に4等分して入れる。残りのソースを4等分にかき、ピザ用チーズを散らす。

5 角皿に並べて、中段に入れる。 グラタンは、水タンクは使いません(水の有無にかかわらず、水タンクが本体にセットされていても、支障ありません。)

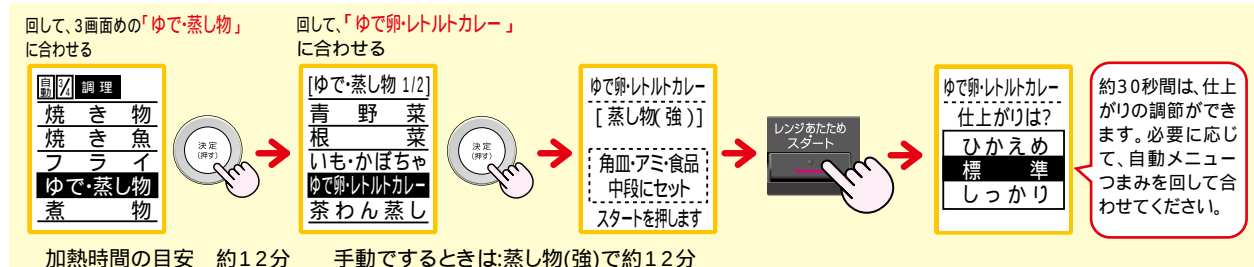
6 自動メニュー を...



7 加熱後、パセリを散らす。

約30秒間は、仕上がりの調節ができます。必要に応じて、自動メニューつまみを回して合わせてください。

3 自動メニュー を...



4 加熱後、水に取ってから殻をむく。 **【注意】** 殻付き卵の加熱やレトルトパックは、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&レトルトカレー が同時にできます

自動メニューのゆで・蒸し物のゆで卵・レトルトカレ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、しっかりと合わせる。

手動ですときは: 蒸し物(強)で約13分

レトルトパックを開けるときは、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。



●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。