

おいしくて、
からだに
やさしい

“ セット メニュー（健康） ”

- | | |
|----------------------------------|-------------|
| ● 低カロリーセット、
低塩バランスセットの操作とメニュー | 140、141 ページ |
| ● 低カロリーセット | 142 ページ～ |
| ● 低塩バランスセット | 148 ページ～ |
| ● 野菜たっぷりセットの操作とメニュー | 152 ページ～ |
| ● 蒸し物セットの操作とメニュー | 156 ページ～ |

食生活の多様化やライフスタイルの変化に伴い、
生活習慣病が増えています。
生活習慣病は、その名のとおり、
日々の身体に良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。

このコーナーでは、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

『主菜』と『副菜』の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、
ぜひ、献立のヒントにお役立てください。



監修：高城 順子 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中。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。



高城先生の
ヘルシーアドバイス

● 生活習慣病の代表選手『高脂血症』と『高血圧』

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、とりす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、ステーキ肉など。

● 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。



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、血管が硬くなった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、乾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）＋野菜料理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。

● 毎日の食事に野菜をたっぷり取り入れましょう

生活習慣病の予防や健康づくりのためのバランスのよい食生活を目指し、野菜を1日 350g 食べることをおすすめします。もちろん、最も手軽な、「生野菜サラダ」もよいのですが、生野菜はカサが高いためにたくさん食べたつもりでも思ったより少なかったり、味や食感に変化をつけにくいので、飽きてしまいます。いろいろなヘルシーな食材と組み合わせ、栄養的にバランスがよく、知らず知らずのうちにたっぷりの野菜がとれる献立が理想的です。

ヘルシオの『野菜たっぷりセット』なら、「1食で1人 200g 以上の野菜がとれるメニュー」が「主菜」と「副菜」のセットで同時に作れます。野菜本来のおいしさと甘みを感じられ、無理なくおいしく野菜が食べられます。

● “蒸し料理”は、ヘルシーで、しかも素材のおいしさがきちんと味わえる料理法です

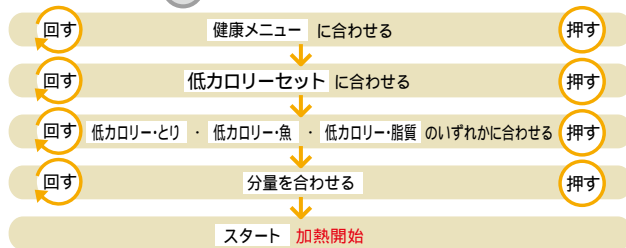
蒸し物を献立に取り入れたメニューを売り物にしている健康志向のレストランが増えてきているようです。蒸し料理は、油分控えめで素材の持ち味を生かした身体にうれしい調理法であるところが受けているのでしょう。肉や魚はふっくらと蒸し上がり、野菜はおいしさと栄養をキープしますので、お子様からお年寄りまで家族全員に召し上がっていただきたいものです。

ヘルシオの『蒸し物セット』なら、2段の蒸し加熱ができますので、「主菜」と「副菜」のセットで同時に作れます。工夫とアイデア次第で、我が家のバリエーションを増やしてください。

低カロリーセット

低カロリーセット操作

● 自動メニュー 決定(押す) を...



● 手動ですときは

低カロリー・とり	ウォーターグリル・予熱なしで約22分(2人分は約17分)
低カロリー・魚	ウォーターグリル・予熱なしで約21分(2人分は約15分)
低カロリー・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 度約27分(2人分は約17分)

- 自動メニュー → セットメニュー → 低カロリーセット
→ 低カロリー・とり・低カロリー・魚・低カロリー・脂質
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に食品を置いて中段に入れます。
(低カロリー・脂質は、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は、必ず上段に入れてください。まちがえるとうまくいきません。

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22分
低カロリーセット	水位1以上	角皿・アミ	
低カロリー・とり		角皿・アミ	



とりのごまだれ焼き & 和風焼き野菜

材料(4人分) 358kcal 塩分 1.3g

- ・とりもも肉...2枚(1枚250g)

・練りごま(白)...大さじ4

A. 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以上)

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分漬けておく。

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分漬けておく。

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。(野菜の漬けたれは

残しておく)

⑦ 上記の操作を参照し、**低カロリーセット** →

低カロリー・とり で加熱する。

⑧ 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。

⑨ 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。

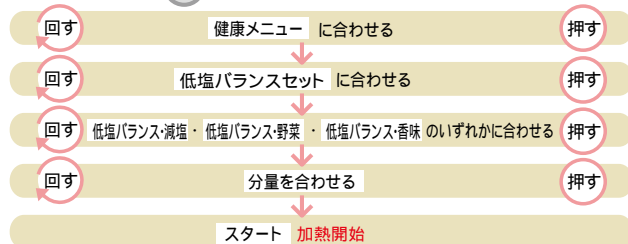
⑩ 加熱後、肉と野菜にかける。



低塩バランスセット

低カロリーセット操作

● 自動メニュー (決定/押す) を...



● 手動でするときは

低塩バランス・減塩	ウォーターグリル・予熱なしで22～23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28分(2人分は約21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14分)

● 自動メニュー → セットメニュー → 低塩バランスセット

→ 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に食品を置いて中段に入れます。
(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いきません。

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22分
低塩バランスセット	水位1以上	角皿・アミ 	
低塩バランス・減塩		角皿・アミ 	



さけのマリネ

& なすのチーズ焼き

材料(4人分) 286kcal 塩分1.6g

- ・甘塩さけ...4切れ(1切れ80g)
- ・玉ねぎ... $1\frac{1}{2}$ 個(100g)
- ・にんじん(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
- ・かつおぶし...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以上)
- 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ぶしとしょうゆを混ぜ合わせたものをぬり広げ、4を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 上記の操作を参照し、**低塩バランスセット** → **低塩バランス・減塩** で加熱する。
- ⑧ 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。



低カロリーセット

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
健康メニュー		中段	
低カロリーセット	水位1以上	角皿・アミ 上段	約 22 分
低カロリー・とり		角皿下段	

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
健康メニュー		中段	
低カロリーセット	水位1以上	角皿・アミ 上段	約 22 分
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

材料(4人分) 332kcal 塩分 1.3g

- とりもも肉...2枚(1枚250g)
- さつまいも...200g
- しょうゆ...大さじ1
- 玉ねぎ...1個(200g)
- 酒...大さじ1
- アスパラガス...4本
- りんご... $\frac{1}{2}$ 個
- 酢... $\frac{2}{3}$ 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以上)
- 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 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。
- ⑥ 140ページの操作を参照し、
低カロリーセット → 低カロリー・とり で加熱する。
- ⑦ 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。



とりの焼きびたし
& 焼き野菜

材料(4人分) 262kcal 塩分 1.5g mL=cc

- とりもも肉...2枚(1枚250g)
- 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
- しょうゆ...大さじ1 $\frac{1}{3}$
- 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

- ① 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- 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 しいたけは石づきを取り、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。
- ⑥ 140ページの操作を参照し、
低カロリーセット → 低カロリー・とり で加熱する。
- ⑦ 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。

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

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



ささ身の梅肉焼き & なすと厚揚げの香味ソース

材料(4人分) 253kcal 塩分 2g

- ささ身...8本(400g)
- 酒...大さじ2
- しょうゆ...小さじ2
- 梅肉...40g
- 青じそ(せん切り・飾り用)...10枚
- なす...2本(200g)
- 厚揚げ...180g
- しょうゆ...適量
- 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 $\frac{2}{3}$
- 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以上)
- ② ビニール袋にAを入れて混ぜ、筋を取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。
- ⑤ 140ページの操作を参照し、
[低カロリーセット] → [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。

手動でするときは: ウォーターグリル・予熱なしで約20分(2人分は約14分)

- ⑥ 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。



とりのじゃがのせ焼き & かぶのサラダ

材料(4人分) 326kcal 塩分 1.8g

- とりもも肉...2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
- 油揚げ...1枚
- ぼん酢...大さじ3
- 塩、こしょう...各少々
- アルミホイル

- ① 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- 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せん切りにして、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いちょう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、かぶと油揚げを並べて、下段に入れる。
- ⑥ 140ページの操作を参照し、
[低カロリーセット] → [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。

手動でするときは: ウォーターグリル・予熱なしで約26分(2人分は約20分)

- ⑦ 加熱後、野菜と粗くくだいた油揚げ、4の水気をきったりんごをAと混ぜ合わせる。

低カロリーセット

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
健康メニュー		中段	
低カロリーセット	水位1以上	角皿・アミ 上段 角皿下段	約 25 分
低カロリー・魚 (しっかり)			

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
健康メニュー		中段	
低カロリーセット	水位1以上	角皿・アミ 上段 角皿下段	約 21 分
低カロリー・魚			



あじのスパイシー焼き
& かぼちゃのマリネ



あじの辛味焼き
& きのかこのホイル焼き

材料(4人分) 265kcal 塩分 1.5g

- あじ...4尾(1尾150g)
- 塩、こしょう...各少々
- プレーンヨーグルト...大さじ8
- カレー粉...大さじ4
- A • 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
- オリーブオイル...大さじ2
- B • しょうゆ...大さじ1
- マスタード...小さじ1
- 塩、こしょう...各少々
- アルミホイル

- ① 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- 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、水気を軽くふき取る。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、水気をふき取ったあじを入れて袋の口を結んで上下を返しながらか蔵室で約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、たれをふき取った③のあじを並べ、上段に入れる。もう1枚の角皿にアルミホイルを敷き、④のかぼちゃを並べて、下段に入れる。
- ⑥ 140ページの操作を参照し、**低カロリーセット** → **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。

手動でするとき: ウォーターグリル・予熱なしで約25分(2人分は約18分)

- ⑦ 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。

材料(4人分) 119kcal 塩分 0.9g

- あじ(3枚おろし)...8枚(1枚50g)
- 白ねぎ...適量
- しょうゆ...小さじ4
- A • 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以上)
- 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か蔵室で約30分漬けこむ。
- 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。
- ⑦ 140ページの操作を参照し、**低カロリーセット** → **低カロリー・魚** で加熱する。
- ⑧ 加熱後、皿に盛り、あじには②の白ねぎ、きのかこには、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以上	中段 3人分 角皿・アミ 上段 4人分	約 21 分
低カロリーセット	水位1以上	角皿・アミ 上段 4人分	
低カロリー・魚	水位1以上	角皿下段	

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以上	中段 3人分 角皿・アミ 上段 4人分	約 21 分
低カロリーセット	水位1以上	角皿・アミ 上段 4人分	
低カロリー・魚	水位1以上	角皿下段	



さばの照り焼き & 長いもの和風グラタン

材料(4人分) 330kcal 塩分 1.6 g

- さば(3枚におろしたもの) ...400g
- 塩、こしょう...各少々
- 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)
- 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以上)
- ② さばは骨を取り、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分ほど漬けこむ。長いもはひと口大の乱切り、オクラも斜め半分に切り、まいたけはほぐしておく。
- ③ 底の平らな耐熱容器に②の長いもを並べ、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。)
- ⑤ 140ページの操作を参照し、**低カロリーセット** → **低カロリー・魚** で加熱する。
- ⑥ 加熱後、グラタンの上に刻みのりを散らす。
- ⑦ 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。
- ⑧ 加熱後、さばにかける。



さばのおろしソース & 里いもサラダ

材料(4人分) 354kcal 塩分 1.7g

- 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
- しょうゆ、酒...各大さじ2
- 砂糖...大さじ1
- 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...各少々
- 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以上)
- 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分漬けこむ。
- ④ 里いもは皮をむいて、1cm幅の輪切りにする。別の容器に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)
- ⑥ 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。
- ⑦ 140ページの操作を参照し、**低カロリーセット** → **低カロリー・魚** で加熱する。
- ⑧ 加熱後、里いもはあたた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。
- ⑨ 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。
- ⑩ 加熱後、盛りつけたさばにかける。

低カロリーセット

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以上	上段 角皿上段 角皿下段	約 26 分
低カロリーセット	水位1以上	上段 角皿上段 角皿下段	約 26 分
低カロリー・脂質 (しっかり)	水位1以上	上段 角皿上段 角皿下段	約 26 分



**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**

材料(4人分) 297kcal 塩分 1.1g

- いわし...8尾(1尾50~60g)
- 塩、こしょう...各少々
- 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)
- ゆずの絞り汁...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以上)
- 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取り、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 $\frac{1}{2}$ (分量外)をふり、軽くもんで水気を絞る。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つにさき、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。
- ⑦ 140ページの操作を参照し、

低カロリーセット → 低カロリー・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** に合わせる。

手動でするとき: 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30~35分(2人分は約22分)

- ⑧ 加熱後、エリンギの包みの中身を器に入れ、Aとあえる。

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以上	上段 角皿上段 角皿下段	約 22 分
低カロリーセット	水位1以上	上段 角皿上段 角皿下段	約 22 分
低カロリー・脂質	水位1以上	上段 角皿上段 角皿下段	約 22 分



**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**

材料(4人分) 314kcal 塩分 1.5g

- 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
- 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... $\frac{1}{2}$ 個(80g)
- 玉ねぎ...1個(200g)
- 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...各適量
- アルミホイル

- ① 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- 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。
- ⑥ 140ページの操作を参照し、
- ⑦ 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。

低カロリーセット → 低カロリー・脂質 で加熱する。

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以上	上段 角皿上段 3 4人分 角皿下段	約 22 分
低カロリーセット	水位1以上	角皿	
低カロリー・脂質	水位1以上	角皿	

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以上	上段 角皿上段 3 4人分 角皿下段	約 22 分
低カロリーセット	水位1以上	角皿	
低カロリー・脂質	水位1以上	角皿	



ひき肉のせ豆腐

& 長いものとろろ昆布煮

材料(4人分) 224kcal 塩分 1.2g mL=cc

- もめん豆腐...1丁(300g)
- とりひき肉...160g
- 青ねぎ(小口切り)...4本
- Aしょうゆ...小さじ1 1/3
- Bしょうが(すりおろす)...2かけ
- こしょう...少々
- 酒、水...各小さじ4
- 長いも...400g
- しめじ...1パック(100g)
- とろろ昆布...10g
- みりん...大さじ2
- B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

- ① 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- 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 長いものは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フタにする。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のち、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。
- ⑦ 140ページの操作を参照し、**低カロリーセット** → **低カロリー・脂質** で加熱する。
- ⑧ 加熱後、長いものと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

材料(4人分) 161kcal 塩分 1.6g

- 豚ヒレ肉(かたまり)...320g
- 玉ねぎ...1/2個(100g)
- アスパラガス...4本
- トマトケチャップ...大さじ6
- A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...各少々
- 生しいたけ...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

- ① 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- 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、しめじはほぐしておく。
- 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。
- ⑤ 140ページの操作を参照し、**低カロリーセット** → **低カロリー・脂質** で加熱する。
- ⑥ 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。

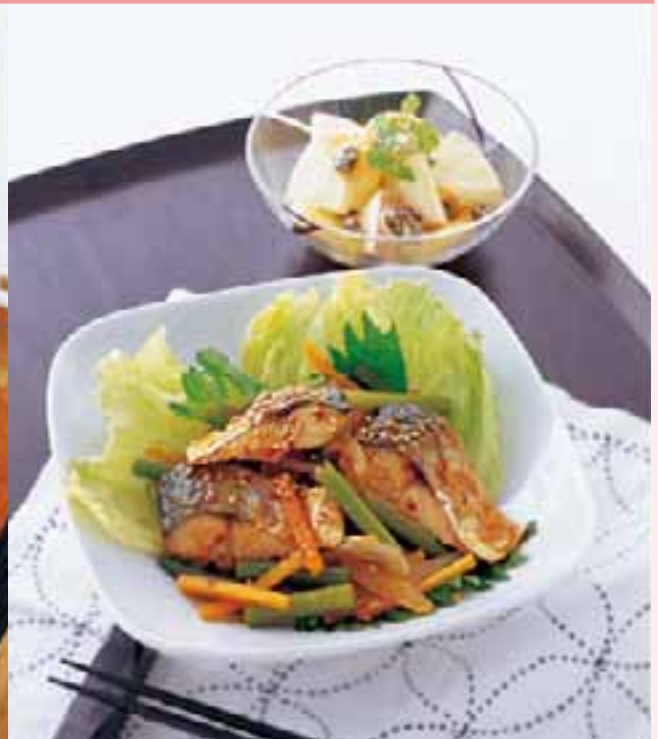
低塩バランスセット

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
健康メニュー		上段 3 角皿上段 4	約 23 分
低塩バランスセット	水位1 以上	角皿	
低塩バランス・野菜		角皿下段	

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
健康メニュー		中段 3 角皿・アミ 4	約 22 分
低塩バランスセット	水位1 以上	角皿・アミ	
低塩バランス・減塩		角皿下段	



牛肉ときのこのプルコギ風
& ブロッコリーのナムル



さばのピリ辛野菜あえ
& りんごポテトサラダ

材料(4人分) 298kcal 塩分 1.5g

- 牛薄切り肉...240g
- エリンギ...4本(200g)
- 玉ねぎ...1個(200g)
- にら...100g
- 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)
- 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以上)
- 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、ビニール袋に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分漬けておく。
- 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。
- ⑥ 141ページの操作を参照し、**低塩バランスセット** → **低塩バランス・野菜** で加熱する。
- ⑦ 加熱後、野菜はBとあえる。プルコギ風は白ごまと糸とうがらしをふる。

材料(4人分) 430kcal 塩分 1.8g

- 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
- 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
- トウバンジャン豆板醤...適量
- じゃがいも...2個(300g)
- りんご...1/2個
- レーズン...大さじ4
- 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以上)
- 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厚さのいちよう切りにする。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。
- ⑥ 141ページの操作を参照し、**低塩バランスセット** → **低塩バランス・減塩** で加熱する。
- ⑦ 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	水位1以上	上段	角皿上段	約 23 分
低塩バランスセット		3	角皿下段	
低塩バランス・野菜		4	角皿下段	

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以上	上段	角皿上段	約 28 分
低塩バランスセット		3	角皿下段	
低塩バランス・野菜 (しっかり)		4	角皿下段	



しいたけの肉詰め

& わかめと春菊の煮びたし

材料(4人分) 228kcal 塩分 1.2g

- ・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
- ・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)
- ・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

- ① 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- 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。
- ⑥ 141ページの操作を参照し、
[低塩バランスセット] → [低塩バランス・野菜] で加熱する。
- ⑦ 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

材料(4人分) 175kcal 塩分 1.3g

- ・れんこん...160g
- ・かぼちゃ...160g
- ・アスパラガス...6本
- ・こしょう...少々
- ・豆乳...1カップ
- ・卵...M 2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個(50g)
- ・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...各少々
- ・七味とうがらし...適量

- ① 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- 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 なすは竹串で数箇所穴をあけ、もう1枚の角皿に並べて下段に入れる。
- ⑤ 141ページの操作を参照し、
[低塩バランスセット] → [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と合わせる。
- ⑥ 加熱後、なすを水に取って皮をむき、食べやすい大きさに切って⑥をかける。

低塩バランスセット

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
健康メニュー		中段	
低塩バランスセット	水位1以上	角皿・アミ	約 23 分
低塩バランス・香味 (しっかり)		角皿下段	

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
健康メニュー		中段	
低塩バランスセット	水位1以上	角皿・アミ	約 18 分
低塩バランス・香味		角皿下段	



さわらの香草焼き & わかめときのこのココット

材料(4人分) 317kcal 塩分 1.0g

- 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
- 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

- ① 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- 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 ココット型4個に2を等分に入れ、真ん中をくぼませ、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。
- ⑤ 141ページの操作を参照し、

低塩バランスセット → 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。

手動でするときは: ウォーターグリル・予熱なしで約23分(2人分は約16分)

- ⑥ 加熱後、お好みでさわらにはレモン汁を、ココット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

材料(4人分) 135kcal 塩分 0.8g

- 豚ヒレ肉(かたまり)...320g
- 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...各少々
- かぼちゃ...200g
- なす...2本(200g)
- サラダ油...適量
- 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以上)
- ② 豚ヒレ肉は4等分に切り、たたいて2cmの厚さにしてビニール袋に入れ、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。
- ⑥ 141ページの操作を参照し、
- ⑦ 加熱後、かぼちゃとなすは混ぜ合わせたBをかける。

低塩バランスセット → 低塩バランス・香味 で加熱する。

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
健康メニュー		中段	
低塩バランスセット	水位1以上	角皿・アミ 上段	約 18 分
低塩バランス・香味		角皿・アミ 下段	

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
健康メニュー		中段	
低塩バランスセット	水位1以上	角皿・アミ 上段	約 18 分
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

材料(4人分) 252kcal 塩分 0.8g

- さわら...4切れ(1切れ80g)
- しょうゆ...小さじ4
- A • みりん...小さじ4
- 酒...小さじ4
- さつまいも...300g
- りんご...1/2個
- 大根(おろす)...800g
- 酢...大さじ4
- B • 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以上)
- ② ビニール袋にAとさわらを入れ、空気を抜いて袋の口を結ぶ。途中、2~3回上下を返しながら約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。
- ⑤ 141ページの操作を参照し、
[低塩バランスセット] → [低塩バランス・香味] で加熱する。
- ⑥ 加熱後、青じそをせん切りにして、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。



とりむね肉のごま焼き & ごぼうの土佐煮

材料(4人分) 373kcal 塩分 1.4g mL=cc

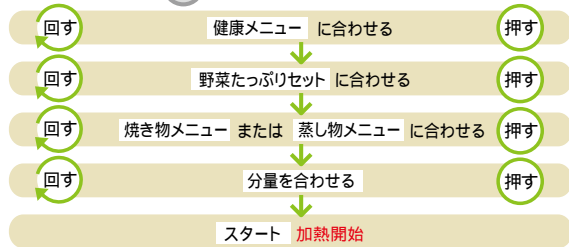
- とりむね肉...2枚 1枚250g)
- A • 酒...大さじ2
- にんにく(すりおろす)...大さじ1
- 白ごま、黒ごま...各大さじ1
- 白ねぎ...1本
- みつ葉...適量
- 黒酢...大さじ4
- しょうゆ...大さじ2
- B • ごま油...大さじ1
- 砂糖...小さじ2
- 土しょうが(すりおろす)...小さじ1
- ごぼう...200g
- C • だし汁...100mL
- しょうゆ、みりん...各小さじ2
- かつおぶし...4袋(12g)
- 七味とうがらし...適量

- ① 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- 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 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 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合わせたものを上面にふり、上段に入れる。
- ⑦ 141ページの操作を参照し、
[低塩バランスセット] → [低塩バランス・香味] で加熱する。
- ⑧ 加熱後、とり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。ごぼうはかつおぶしと七味とうがらしをふって混ぜ合わせる。

野菜たっぷりセット

野菜たっぷりセット 操作

● 自動メニュー (決定 押す) を...



● 手動でするときは

焼き物メニュー	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21分)
蒸し物メニュー	蒸し物 強 で約20分(2人分は約15分)

● 自動メニュー → セットメニュー → 野菜たっぷりセット

→ 焼き物メニュー または 蒸し物メニュー を選んでも
同じ加熱ができます。

● 1～2人分(1段調理)は、角皿にのせて上段(蒸し物メニューは中段)に入れます。

(焼き物メニュー)

(蒸し物メニュー)

● 角皿・上段



● 角皿・中段



● 3～4人分(2段調理)は、角皿にのせて上下段(蒸し物メニューは調理網をのせた角皿を下段)に入れます。

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以上	上段 3人分 角皿上段	約 23 分
野菜たっぷりセット	水位1以上	上段 3人分 角皿上段	約 23 分
焼き物メニュー	水位1以上	上段 3人分 角皿上段	約 23 分



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以上	上段 3人分 角皿上段	約 23 分
野菜たっぷりセット	水位1以上	上段 3人分 角皿上段	約 23 分
焼き物メニュー	水位1以上	上段 3人分 角皿上段	約 23 分



豚肉とチンゲン菜のみそグラタン & かぼちゃのバイクドサラダ

材料(4人分) 381kcal 塩分2.0g

- チンゲン菜...3株(300g)
- 塩...小さじ1/2
- 豚肉(しょうが焼き用)...300g
- みそ...40g
- みりん...大さじ2
- 土しょうが(すりおろす)...小さじ1
- ピザ用チーズ...60g
- かぼちゃ...400g
- 玉ねぎ...1/2個(100g)
- フレンチドレッシング(市販品)...大さじ3
- 塩、こしょう...各少々
- パセリ(みじん切り)...適量

- ① 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- ② チンゲン菜は5cm幅に切って、塩をふり、軽くもんで水気をしぼる。
- ③ 豚肉は4cm幅に切り、Aと混ぜ合わせる。
- ④ 底の平らな耐熱容器にチンゲン菜と豚肉を交互に重ねる。その上にピザ用チーズをかけ、角皿にのせる。
- ⑤ かぼちゃはところどころ皮をむき、7～8mm角の拍子木切りにする。玉ねぎは薄切りにする。
- ⑥ 別の底の平らな耐熱容器に⑤とBを入れて混ぜ合わせ、もう1枚の角皿にのせる。
- ⑦ ④を上段に入れ、⑥を下段に入れる。上記の操作を参照し、野菜たっぷりセット → 焼き物メニュー で加熱する。
- ⑧ 加熱後、「かぼちゃのバイクドサラダ」にパセリをふる。

さけとトマトのレモンハーブ焼き & さつまいものチーズ焼き

材料(4人分) 316kcal 塩分2.3g

- 生ざけ...200g
- 塩、こしょう...各少々
- 玉ねぎ(薄切り)...1 1/2個(300g)
- トマト(半月切り)...2個(400g)
- ピーマン(輪切り)...100g
- レモン(輪切り)...1個
- にんにく...2かけ
- 白ワイン...大さじ2
- 顆粒コンソメ...大さじ1 1/3
- オリーブオイル...大さじ1
- 乾燥バジル...適量
- さつまいも...1本(250g)
- 塩、こしょう...各少々
- ピザ用チーズ...60g
- 牛乳...大さじ4

- ① 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- ② さけはひと口大に切り、塩、こしょうをふっておく。
- ③ 底の平らな耐熱容器に玉ねぎを敷き、その上にさけとピーマン、トマトを並べ、レモンをまんべんなくのせる。軽くつぶしたにんにくをのせ、Aをかけ、バジルをふって角皿にのせる。
- ④ 別の底の平らな耐熱容器に1cm厚さの輪切りにしたさつまいもを並べて塩、こしょうをふり、牛乳をかけ、ピザ用チーズを散らして、もう1枚の角皿にのせる。
- ⑤ ③を上段に入れ、④を下段に入れる。上記の操作を参照し、野菜たっぷりセット → 焼き物メニュー で加熱する。

「さけとトマトのレモンハーブ焼き」にブラックオリーブ、ディルなどを添えてもよいでしょう。

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
健康メニュー		上段	
野菜たっぷりセット	水位1以上	角皿上段	約 23 分
焼き物メニュー		角皿下段	

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
健康メニュー		上段	
野菜たっぷりセット	水位1以上	角皿上段	約 25 分
焼き物メニュー		角皿下段	
(しっかり)			



とりのきのこ焼き & 根菜の和風マリネ

材料(4人分) 384kcal 塩分1.6g mL=cc

- ・とりもも肉...2枚(500g)
- ・塩、こしょう...各少々
- ・きのこ(しめじ、生しいたけ)
...合わせて200g
- ・グリーンピースまたは冷凍枝豆のむき身
...30g
- A・片栗粉...大さじ2
- ・しょうゆ...大さじ1
- ・こしょう...少々
- ・れんこん...150g
- ・里いも...5個(200g)
- ・だいこん...200g
- ・かぼちゃ...150g
- ・ごぼう...100g
- B・サラダ油...大さじ1
- ・塩、こしょう...各少々
- ・酢...50mL
- ・水...大さじ2
- C・砂糖...大さじ1/2
- ・薄口しょうゆ...小さじ1 1/2
- ・塩...小さじ1/3
- ・貝割れ菜...適量
- ・アルミホイル

- ① 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- ② とりもも肉は身の厚い部分を切り開き、塩、こしょうをふって1枚を6等分に切る。
- ③ きのこは7~8mm角の粗みじん切りにする。
- ④ ボールに3とAを加えて混ぜる。
- ⑤ 野菜をひと口サイズの乱切りにし、別のボールに入れてBとからめる。
- ⑥ 角皿にアルミホイルを敷き、2を皮を下にしてくっつけて並べ、上に4を平たくのせる。
- ⑦ もう1枚の角皿もアルミホイルを敷き、5を平らにのせる。
- ⑧ 6を上段に入れ、7を下段に入れる。152ページの操作を参照し、野菜たっぷりセット→焼き物メニューで加熱する。
- ⑨ 加熱後、合わせたCに下段の根菜を漬ける。貝割れ菜を添える。



ベジバーグ & 野菜のチーズ風味焼き

材料(4人分) 434kcal 塩分2.2g

- ・玉ねぎ(みじん切り)...1個(200g)
- ・薄力粉...大さじ3
- ・パン粉...30g
- ・牛乳...大さじ3
- ・合びき肉...300g
- ・塩...小さじ1/2
- ・スイートコーン(缶詰・ホール)...80g
- A・卵...M1個
- ・こしょう...少々
- ・トマト(1.5cm角に切って、種を取る)
...1個(200g)
- ・大根...250g
- ・かぼちゃ...200g
- ・ピーマン...100g
- ・オリーブオイル...大さじ4
- ・粉チーズ...大さじ2
- B・塩...小さじ1
- ・こしょう...少々
- ・にんにく(すりおろす)...適量
- ・オープン用クッキングペーパー
- ・アルミホイル

- ① 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- ② 耐熱容器に玉ねぎを入れ、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30秒加熱する。
- ③ 加熱後、薄力粉を加えて混ぜ合わせ、粗熱を取っておく。パン粉は牛乳でしめらせておく。
- ④ 大根、かぼちゃ、ピーマンはひと口大の乱切りにする。
- ⑤ ビニール袋にBと4を入れ、袋の口を結んで上下を返しながらかき混ぜる。
- ⑥ ボールに合びき肉と塩を入れて粘りが出るまでよく練り混ぜ、3とAを加えてさらに混ぜる。
- ⑦ 角皿にオープン用クッキングペーパーを敷き、6を20×24cmの平らな形になるようにのばす。その上にトマトを全面に押し付けるようにのせ、上段に入れる。
- ⑧ もう1枚の角皿にアルミホイルを敷いて5を並べ、下段に入れる。
1~2人分(1段調理)のときは、ベジバーグの焼き汁が入らないようにアルミホイルのふちをたてて、5を並べます。

152ページの操作を参照し、

野菜たっぷりセット→焼き物メニューで加熱するが、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。

手動でするときは: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30分(2人分は、約23分)

- ⑨ 加熱後、ベジバーグを適当な大きさに切り分ける。
バジルを飾ってもよいでしょう。

野菜たっぷりセット

自動メニュー	水位	蒸し	目安時間	自動メニュー	水位	蒸し	目安時間
健康メニュー	水位2 (満水)	中段 角皿 3 4人分	約 20 分	健康メニュー	水位2 (満水)	中段 角皿 3 4人分	約 20 分
野菜たっぷりセット				野菜たっぷりセット			
蒸し物メニュー				蒸し物メニュー			



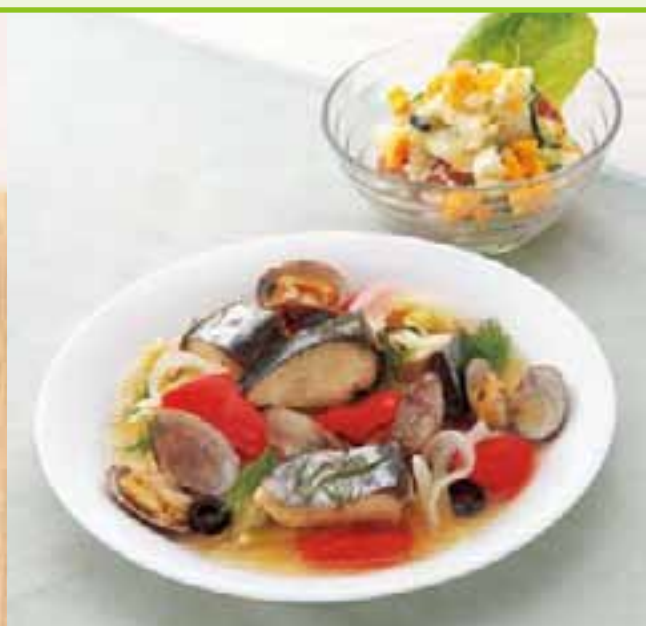
白身魚のかぶら蒸し

& 小松菜とまいたけのごまマヨあえ

材料(4人分) 223kcal 塩分2.1g

- 白身魚...240g
- 塩...少々
- かぶ(なければ大根)...400g
- にんじん(細切り)...30g
- 絹さや(細切り)...2枚
- 卵白...1個分
- しょうゆ...大さじ1
- 塩...小さじ1/3
- 小松菜...400g
- まいたけ...1パック(100g)
- 塩...少々
- すりごま...大さじ4
- しょうゆ、みりん、マヨネーズ...各大さじ1

- 水タンクに水を入れる。(水位2(満水))
 - 白身魚は1.5cm厚さのそぎ切りにして塩をふり、下味をつける。
 - かぶは皮をむいてすりおろし、にんじん、絹さや、Aと混ぜ合わせる。
 - 耐熱性の器4個に2と3を等分に入れ、角皿にのせる。
 - 小松菜の太い根には、十字の切り込みを入れる。もう1枚の角皿に調理網をのせ、葉と茎が交互になるように広げてのせる。小松菜の上にまいたけも並べる。
 - 4を上段に入れ、5を下段に入れる。
- 152ページの操作を参照し、**野菜たっぷりセット**→**蒸し物メニュー**で加熱する。
- 加熱後、小松菜は水にとって色止めし、水気をきって塩をふる。食べやすい大きさに切ってよく絞り、まいたけとBであえる。



白身魚と野菜の香草蒸し

& ポテトサラダ

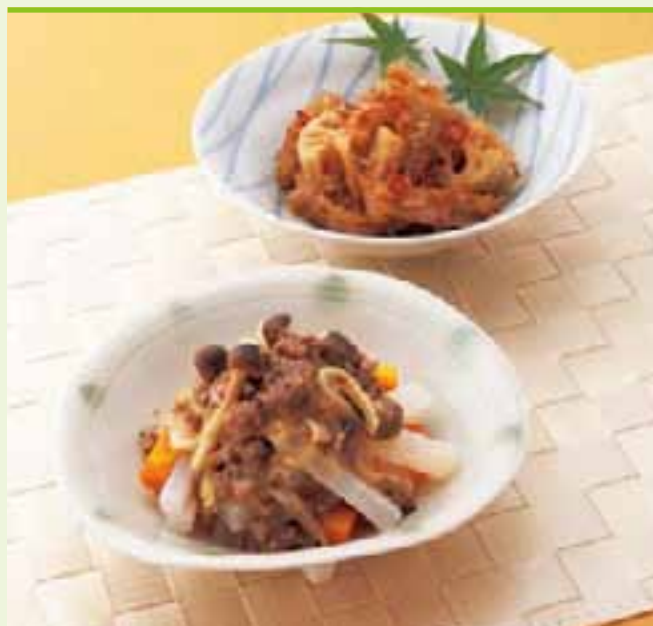
材料(4人分) 328kcal 塩分2.1g mL=cc

- あさり...100g
- 白身魚(さわら、たいなど)...200g
- 塩、こしょう...各少々
- キャベツ...250g
- 玉ねぎ...1個(200g)
- パプリカ...1個(160g)
- 白ワイン...50mL
- 顆粒コンソメ...小さじ2
- 塩、こしょう...各少々
- 香草(ディル、オレガノなど)...適量
- じゃがいも...2個(300g)
- 玉ねぎ...1/2個(100g)
- 粗びきウインナー...4本
- 卵...M2個
- きゅうり(輪切り)...1本(100g)
- マヨネーズ、塩、こしょう...各適量

- 水タンクに水を入れる。(水位2(満水))
- あしりは塩水にしばらくつけて砂を出す。白身魚はひと口大に切り、塩、こしょうをふっておく。
- キャベツは1.5cm幅の細切りにし、玉ねぎは薄切りにする。パプリカは食べやすい大きさの乱切りにする。
- 底の平らな耐熱容器に3のキャベツ、玉ねぎを敷き、あさり、白身魚を並べてパプリカをのせる。
- 4にAを全体にふりかけ、香草をのせ、角皿にのせる。
- じゃがいもは皮をむいて5mm厚さの輪切りにする。玉ねぎは薄切りにする。
- もう1枚の角皿に調理網をのせ、卵とウインナーをのせ、6のじゃがいもを並べる。じゃがいもの上に玉ねぎをのせる。
金ザルがあれば、じゃがいもと玉ねぎを平たく入れて手軽に加熱できます。(77ページの「ブロッコリーのみもザサラダ」参照)
- 5を上段に入れ、7を下段に入れる。152ページの操作を参照し、**野菜たっぷりセット**→**蒸し物メニュー**で加熱する。
- 加熱後、卵は水につけてから殻をむき、好みの形に切る。じゃがいもはボールに入れてつぶし、輪切りにしたウインナーと玉ねぎ、塩もみしたきゅうりを加え、マヨネーズ、塩、こしょうで味をととのえる。
「白身魚と野菜の香草蒸し」はそのままでもおいしいですが、粒マスタードを添えてもよいでしょう。

自動メニュー	水位	蒸し	目安時間
健康メニュー		中段	
野菜たっぷりセット	水位2 (満水)	角皿	
蒸し物メニュー		角皿上段 角皿・アミ 下段	約 20 分

自動メニュー	水位	蒸し	目安時間
健康メニュー		中段	
野菜たっぷりセット	水位2 (満水)	角皿	
蒸し物メニュー		角皿上段 角皿・アミ 下段	約 18 分
(ひかえめ)			



ゆで野菜の肉みそがけ & れんこんのめんつゆがけ

材料(4人分) 319kcal 塩分1.9g mL=cc

- 大根...300g
- にんじん...100g
- 合びき肉...200g
- みそ...80g
- A みりん...50mL
- 玉ねぎ(薄切り)...1/2個(100g)
- しめじ...1パック(100g)
- 片栗粉...大さじ1
- れんこん...300g
- かつおぶし...1パック
- めんつゆ(市販品・ストレート)...50mL
- B 赤とうがらし(輪切り)...1本
- ごま油...大さじ1

- 水タンクに水を入れる。(水位2(満水))
- 大根とにんじんは1cm角、5cm長さの拍子木切りにする。れんこんは縦半分に切ってビニール袋に入れ、すりこぎでたたいて割れめを入れたあと6~7cmの長さのぶつ切りにし、酢水にさらしてアクを抜く。
- 角皿に調理網をのせ、2を並べる。
- 底の平らな耐熱容器にAを入れ混ぜ合わせ、もう1枚の角皿にのせる。
- 4を上段に入れ、3を下段に入れる。152ページの操作を参照し、**野菜たっぷりセット**→**蒸し物メニュー**で加熱する。
- 加熱後、大根とにんじんに肉みそをかける。れんこんはかつおぶしをまぶして、Bをかけて混ぜ合わせる。



豚肉と野菜のしょうがあんかけ & チンゲン菜と貝柱のあえ物

材料(4人分) 300kcal 塩分1.9g

- キャベツ...300g
- エリンギ...2本(100g)
- 玉ねぎ...1/2個(100g)
- パプリカ(赤)...1/2個(80g)
- にんにく(スライス)...ひとかけ
- 豚ロース肉(しょうが焼き用)...300g
- A しょうが(すりおろす)...20g
- しょうゆ、みりん...各大さじ1 1/2
- 片栗粉(同量の水で溶く)...大さじ1
- 青ねぎ(斜め切り)...適量
- チンゲン菜...3株(300g)
- ほたて貝柱(缶詰・ほぐす、汁ごと)...1缶(70g)
- B しょうゆ、ごま油、酢...各大さじ1
- 砂糖...小さじ1
- こしょう...少々
- アルミホイル

- 水タンクに水を入れる。(水位2(満水))
- キャベツは1.5cm幅の細切りにし、エリンギは縦に4~6等分に切る。玉ねぎとパプリカは5mm幅の薄切りにする。豚肉は3~4cm幅に切る。
- 角皿にアルミホイルを敷いて2の野菜とにんにく、豚肉をのせて、混ぜ合わせたAをかけて混ぜる。
1~2人分(1段調理)のときは、野菜の汁気が流れ出ないようにアルミホイルのふちをたてて、野菜、豚肉をのせます。
- もう1枚の角皿に調理網をのせ、チンゲン菜を縦半分に切って葉の部分折り曲げて茎の下になるようにしてのせる。
- 3を上段に入れ、4を下段に入れる。152ページの操作を参照し、**野菜たっぷりセット**→**蒸し物メニュー**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。

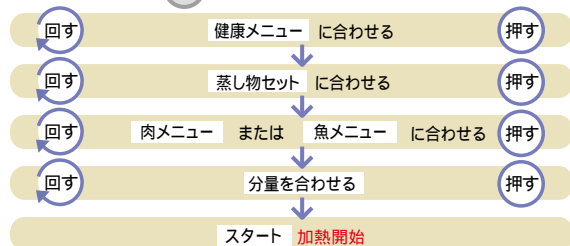
手動でするときは:蒸し物(強)で約18分(2人分は、約14分)

- 加熱後、豚肉と野菜は熱いうちによく混ぜて皿に盛り、残った汁は加熱して水溶き片栗粉でとろみのあるあん仕上げて、豚肉と野菜にかけて青ねぎを散らす。チンゲン菜は水にとってから水気を絞り、適当な大きさに切ってほたて貝柱とBであえる。

蒸し物セット

蒸し物セット操作

● 自動メニュー を...



● 手動でするときは

肉メニュー	蒸し物 強 で約20分(2人分は約15分)
魚メニュー	蒸し物 強 で20~21分(2人分は15~16分)

- 自動メニュー → セットメニュー → 蒸し物セット
→ 肉メニュー または 魚メニュー を選んでも同じ加熱ができます。

- 1~2人分(1段調理)は、角皿にのせて中段に入れます。



- 3~4人分(2段調理)は、角皿にのせて上下段(魚メニューは調理網をのせた角皿を下段)に入れます。

自動メニュー	水位	蒸し	目安時間
健康メニュー		中段	約20分
蒸し物セット	水位2(満水)	角皿	
肉メニュー		角皿上段 角皿下段	



豚肉と白菜の重ね蒸し & 豆腐とえびのくずし蒸し

材料(4人分) 321kcal 塩分 2.2g

- 豚バラ肉(薄切り)...150g
- しょうゆ、酒...各大さじ1
- 片栗粉...大さじ2
- 白菜...400g
- 塩昆布...10g
- えび...5尾(100g)
- 生しいたけ...4枚
- 卵...M1個
- 片栗粉...大さじ1 1/2
- ごま油...大さじ1/2
- 塩...小さじ1/2
- とりがらスープの素...小さじ1/2
- 土しょうが(すりおろす)...10g
- 木綿豆腐...1丁(360g)
- だし汁...1カップ
- みりん...大さじ1
- しょうゆ...小さじ1
- 片栗粉(同量の水で溶く)...大さじ1
- 青ねぎ(小口切り)...2本

- ① 水タンクに水を入れる。(水位2(満水))
- ② 豚肉は4~5cm長さに切り、Aで下味をつける。白菜はざく切りにする。

- ③ 底の平らな耐熱容器に、下味をつけた豚肉と白菜、塩昆布を交互に重ねていく。角皿にのせる。



- ④ えびは殻、尾、背ワタをとって1cmの幅に切り、生しいたけは薄切りにする。

- ⑤ ボールに4、B、粗くつぶした豆腐を入れて混ぜ合わせる。(豆腐はつぶし過ぎないよう注意する)

- ⑥ 耐熱性の器4個に5を等分に入れて表面を平らにし、もう1枚の角皿にのせる。

- ⑦ 3を上段に入れ、6を下段に入れる。

上記の操作を参照し、

蒸し物セット → 肉メニュー で加熱する。



- ⑧ 耐熱容器にCを入れ、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30秒で加熱する。途中残り時間が約30秒のときに、水溶性片栗粉を加えてよく混ぜ、ラップをせずにスタートを押す。

加熱途中に取り出す場合はとりけしは押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止させ、食品を取り出してください。

- ⑨ 加熱後、「豆腐とえびのくずし蒸し」に8をかけ、青ねぎを散らす。

自動メニュー	水位	蒸し	目安時間
健康メニュー	水位2 (満水)	中段 角皿上段 角皿下段	約 20 分
蒸し物セット			
肉メニュー			

自動メニュー	水位	蒸し	目安時間
健康メニュー	水位2 (満水)	中段 角皿上段 角皿下段	約 18 分
蒸し物セット			
肉メニュー			
(ひかえめ)			



豚肉と大根の蒸し物 & もやしの中華あえ

材料(4人分) 294kcal 塩分 2.4g

- 豚もも肉(薄切り)...240g
- 大根...160g
- 切りもち...2個(100g)
- しょうゆ、みりん...各大さじ2
- にんにく、土しょうが(みじん切り)...各小さじ2
- トウバンジャン 豆板醤...小さじ1
- ニラ(4cm長さに切る)... $\frac{1}{2}$ 束(50g)
- 豆もやし...1袋(200g)
- ピーマン...2個(100g)
- とりがらスープの素...小さじ $\frac{2}{3}$
- ごま油...大さじ2
- 塩...少々
- ハム(細切り)...4枚

- 水タンクに水を入れる。(水位2 満水)
- 豚肉は3~4cm幅に、大根は短冊切り、もちは1個を8等分の短冊切りに切る。
- 底の平らな耐熱容器に2とAを入れて混ぜ合わせ、角皿にのせる。
- 別の底の平らな耐熱容器に細切りにしたピーマンと半分に切ったもやしを入れ、もう1枚の角皿にのせる。
ピーマンの半量をパプリカに変えると、彩りよくなります。
- 3を上段に入れ、4を下段に入れる。
156ページの操作を参照し、
蒸し物セット → 肉メニュー で加熱する。
- 加熱後、「豚肉と大根の蒸し物」が熱いうちにニラを混ぜ、もやしは水気をきってハムとBであえる。



豚肉の梅蒸し & 白菜とツナの煮物

材料(4人分) 344kcal 塩分 2.2g

- 豚ロース肉(薄切り)...300g
- 玉ねぎ...1個(200g)
- 梅干し...5~6個(50g)
- みそ...大さじ1
- ごま...小さじ1
- 貝割れ菜...適量
- 白菜(そぎ切り)...300g
- ツナ(缶詰・汁気をきってほぐす)...160g
- しょうゆ...大さじ1
- 砂糖...大さじ $\frac{1}{2}$
- かつおぶし...1袋(3g)
- ゆず...適量

- 水タンクに水を入れる。(水位2 満水)
- 豚肉は3~4cm幅に切り、玉ねぎは薄切りにする。
- 梅干しは種をとって包丁で軽く刻み、Aと混ぜ合わせる。
- 底の平らな耐熱容器に2と3を入れて混ぜ合わせ、角皿にのせる。
- 別の底の平らな耐熱容器にBを入れて混ぜ合わせ、もう1枚の角皿にのせる。
- 4を上段に入れ、5を下段に入れる。
156ページの操作を参照し、
蒸し物セット → 肉メニュー 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。
手動するとき: 蒸し物 強で約18分(2人分は、約14分)
- 加熱後、「豚肉の梅蒸し」には貝割れ菜を混ぜ、「白菜とツナの煮物」には、ゆずを散らす。

蒸し物セット

自動メニュー	水位	蒸し	目安時間
健康メニュー	水位2 (満水)	中段 3人分 角皿上段 角皿下段	約 20 分
蒸し物セット			
肉メニュー			

自動メニュー	水位	蒸し	目安時間
健康メニュー	水位2 (満水)	中段 3人分 角皿・アミ 上段 角皿下段	約 23 分
蒸し物セット			
肉メニュー			
(しっかり)			



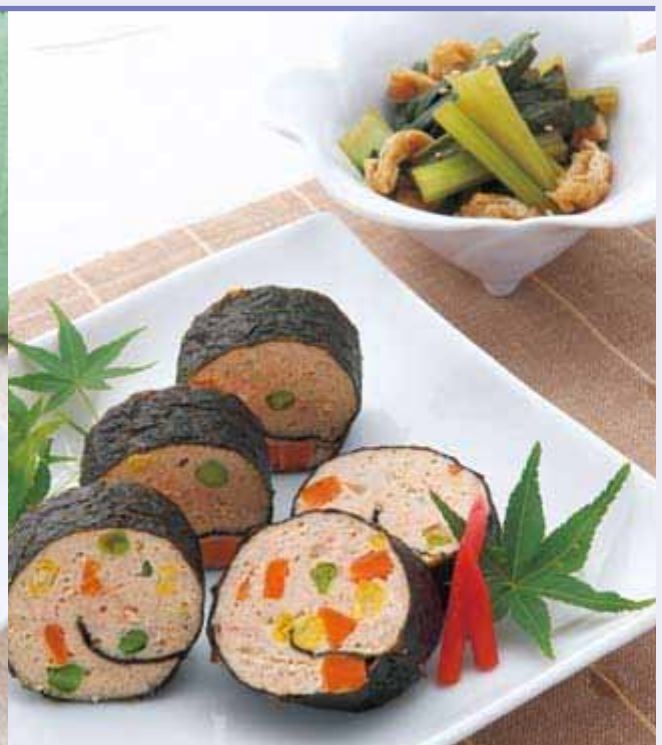
とり肉の香味蒸し

& れんこんとザーサイのあえ物

材料(4人分) 196kcal 塩分 2.0g mL=cc

- ・とりもも肉...400g
- ・塩、こしょう...各少々
- ・しめじ...1パック(100g)
- ・酒、しょうゆ、酢...各大さじ1
- ・片栗粉...大さじ1
- ・砂糖、ごま油...各小さじ1
- ・にんにく(すりおろす)...少々
- ・土しょうが(すりおろす)...少々
- ・白ねぎ(みじん切り)...10cm
- ・青ねぎ...適量
- ・れんこん...200g
- ・にんじん...60g
- ・酢...大さじ1
- ・水...100mL
- ・ザーサイ(細切り)...60g
- ・しょうゆ...大さじ1
- ・酢...小さじ2
- ・白ごま...適量

- ① 水タンクに水を入れる。(水位2(満水))
- ② とり肉は、身の厚いところを切り開いて1枚を12等分に切り、塩、こしょうをする。しめじは小房に分ける。
- ③ ビニール袋にAを入れて混ぜ、2を入れて袋の口を結んで上下を返しながら約30分漬ける。
- ④ れんこんとにんじんは2mm厚さの半月切りにする。
- ⑤ 底の平らな耐熱容器に4とBを入れ、角皿にのせる。
- ⑥ 別の底の平らな耐熱容器に3を漬け汁ごと入れて、もう1枚の角皿にのせる。
- ⑦ 上段に6を入れ、下段に5を入れる。156ページの操作を参照し、**蒸し物セット** → **肉メニュー** で加熱する。
- ⑧ 加熱後、れんこんとにんじんは汁気をきってからCであえ、器に盛って白ごまをふる。「とり肉の香味蒸し」には、小口切りの青ねぎをのせる。



とりのり巻き

& 小松菜と油揚げの煮物

材料(4人分) 287kcal 塩分 2.4g

- ・とりひき肉...400g
- ・みそ...30g
- ・酒...大さじ2
- ・水...大さじ1
- ・しょうゆ...小さじ2
- ・土しょうが(すりおろす)...少々
- ・冷凍ミックスベジタブル...100g
- ・焼きのり...2枚
- ・小松菜...300g
- ・油揚げ...2枚
- ・しょうゆ...大さじ2
- ・みりん、酒...各大さじ1
- ・白ごま...適量
- ・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2(満水))
- ② とりひき肉にAを加えて練り混ぜ、熱湯につけてもどしたミックスベジタブルを加えてさらに混ぜ合わせる。
- ③ ラップを広げた上にのりを1枚のせ、2の半量を平らにのばして巻き寿司のように巻く。残りも同じようにする。
- ④ 角皿に調理網をのせ、3をおく。
- ⑤ 小松菜は、3~4cm長さに切り、油揚げは熱湯で油抜きし、細切りにする。
- ⑥ 底の平らな耐熱容器に5、Bを入れて混ぜ合わせ、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すようにし、もう1枚の角皿にのせる。
- ⑦ 4を上段に入れ、6を下段に入れる。156ページの操作を参照し、**蒸し物セット** → **肉メニュー** 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合わせる。

手動でするとき: 蒸し物 強(で約23分(2人分は、約18分))

* 本体表示部に「調理網」は表示されませんが、このメニューでは使います。

- ⑧ 加熱後、「とりのり巻き」はそのまま2~3分蒸らし、ラップをはずしてのりが乾いたら切り分ける。「小松菜と油揚げの煮物」に白ごまをふる。

自動メニュー	水位	蒸し	目安時間
健康メニュー	水位2 (満水)	中段 角皿上段 角皿・アミ 下段	約 20 分
蒸し物セット			
魚メニュー			

自動メニュー	水位	蒸し	目安時間
健康メニュー	水位2 (満水)	中段 角皿上段 角皿・アミ 下段	約 20 分
蒸し物セット			
魚メニュー			

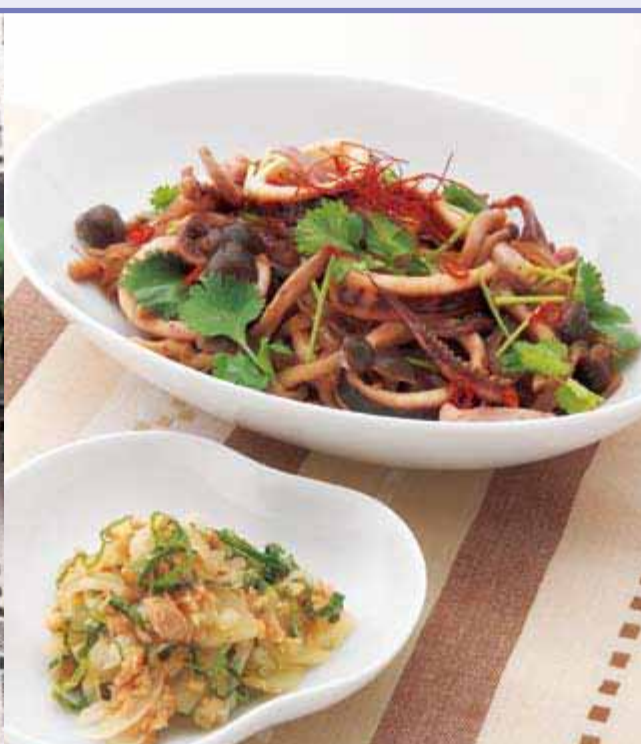


白身魚の中華風蒸し物 & なすときのこの梅肉あえ

材料(4人分) 250kcal 塩分 2.3g

- 白身魚(さわら、たいなど)
...4切れ(1切れ80g)
- 酒...大さじ2
- 塩、こしょう...各少々
- 土しょうが(すりおろす)...少々
- アスパラガス(斜め薄切り)
...4本(80g)
- たけのこの水煮(細切り)
...80g
- にんじん(細切り)...60g
- 生しいたけ(細切り)...2枚
- しょうゆ、ごま油...各大さじ1
- 塩...少々
- ラー油...少々
- なす...2本(200g)
- しめじ...1パック(100g)
- えのきだけ...1袋(100g)
- 梅干し(種を取って粗く刻む)
...5~6個(50g)
- 大根(すりおろす)...300g
- みりん...大さじ1
- しょうゆ、ごま油...各小さじ2

- 水タンクに水を入れる。(水位2(満水))
- 白身魚は1cm幅に深めに切り込みを入れ、底の平らな耐熱容器に重ならないよう並べてAで下味をつけ、しばらくおく。
- 2にBをのせて混ぜ合わせたCを回しかける。
- なすは縦半分に切り、しめじとえのきだけは汚れた部分を切り落とす。
- 角皿に調理網をのせて4を並べ、下段に入れる。もう1枚の角皿に3をのせ、上段に入れる。156ページの操作を参照し、**蒸し物セット** → **魚メニュー** で加熱する。
- 加熱後、なすは適当な大きさにさき、しめじは小房に分け、えのきだけは半分の長さに切ってボールに入れる。梅干し、大根おろし、Dを加えてあえる。



いかのエスニック風蒸し物 & ツナじゃが

材料(4人分) 288kcal 塩分 2.3g

- するめいか...2杯(500g)
- しめじ...2パック(200g)
- 緑豆春雨...30g
- 酒...大さじ2
- しょうゆ...大さじ1
- 砂糖...大さじ1/2
- カレー粉、片栗粉、
土しょうが(すりおろす)、
にんにく(すりおろす)...各小さじ1
- 赤とうがらし(輪切り)...適量
- じゃがいも...2個(300g)
- 玉ねぎ...1/2個(100g)
- ツナ(缶詰・汁気をきってほぐす)
...小1缶(80g)
- しょうゆ...小さじ2
- 青じそ(細切り)...4枚

- 水タンクに水を入れる。(水位2(満水))
- いかは内臓を抜いて水洗いし、足は2本ずつ切り分け、胴体は1.5cm幅の輪切りにする。しめじは小房に分け、春雨ははさみで5cmの長さに切る。
- 底の平らな耐熱容器に2の春雨を敷きつめ、いかとしめじをのせる。混ぜ合わせたAを全体に回しかけ、角皿にのせる。
- じゃがいもは5mm厚さの半月切りに、玉ねぎは薄切りにする。
- もう1枚の角皿に調理網をのせ、4のじゃがいもを並べ、その上に玉ねぎを並べる。
金ザルがあれば、じゃがいもと玉ねぎを平たく入れて手軽に加熱できます。(77ページの「ブロッコリーのみもザサラダ」参照)
- 3を上段に入れ、5を下段に入れる。156ページの操作を参照し、**蒸し物セット** → **魚メニュー** で加熱する。
- 加熱後、ボールに野菜を入れてじゃがいもを軽くつぶし、Bを加えて混ぜ合わせる。
「いかのエスニック蒸し」に香菜や糸とうがらしをあしらってもよいでしょう。

蒸し物セット

自動メニュー	水位	蒸し	目安時間
健康メニュー	水位2 (満水)	中段 角皿	約 17 分
蒸し物セット		3 4 人分	
魚メニュー		角皿上段 角皿・アミ 下段	
(ひかえめ)			



さけのオイスターソース蒸し & パプリカときゅうりのあえ物

材料(4人分) 225kcal 塩分 2.4g

- 生ざけ...4切れ(1切れ80g)
- 片栗粉...大さじ $\frac{1}{2}$
- 酒...大さじ1
- しょうゆ...小さじ1
- 塩...少々
- オイスターソース...大さじ2
- 土しょうが(みじん切り)...適量
- トウバンジャン
豆板醤、砂糖...各小さじ1
- にんにくの芽...160g
- パプリカ(赤・黄)...2個(320g)
- きゅうり(乱切り)...1本
- 酢...大さじ2
- B しょうゆ、砂糖、ごま油
...各大さじ1

- ① 水タンクに水を入れる。(水位2(満水))
- ② さけはひと口大に切り、片栗粉をまんべんなくまぶしつけて、底の平らな耐熱容器に入れ、Aを加え、約15分下味をつける。にんにくの芽は、5cm長さに切っておく。
- ③ ②の容器ににんにくの芽を加えて混ぜ合わせ、角皿にのせる。



- ④ パプリカは、縦半分に切って種をとり、もう1枚の角皿に調理網をのせて表面を上にして並べる。



- ⑤ ③を上段に、④を下段に入れる。156ページの操作を参照し、**蒸し物セット** → **魚メニュー** 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。

手動でするときは:蒸し物 強 で約17分(2人分は、約14分)

- ⑥ 加熱後、パプリカは適当な大きさに切り、きゅうりとともにBであえる。

自動メニュー	水位	蒸し	目安時間
健康メニュー	水位2 (満水)	中段 角皿上段 角皿・アミ 下段	約 20 分
蒸し物セット			
魚メニュー			

自動メニュー	水位	蒸し	目安時間
健康メニュー	水位2 (満水)	中段 角皿上段 角皿・アミ 下段	約 17 分
蒸し物セット			
魚メニュー			
(ひかえめ)			



いわしの香味蒸し & 里いもサラダ

材料(4人分) 213kcal 塩分 1.6g

- いわし...8尾(1尾50~60g)
- しょうゆ、酒...各大さじ1
- しょうが絞り汁...小さじ2
- 青じそ...8枚
- 土しょうが(細切り)...20g
- 白ねぎ(細切り)...適量
- 里いも...200g
- さつまいも...100g
- にんじん...30g
- 昆布茶...大さじ1
- 酢...小さじ1

- ① 水タンクに水を入れる。(水位2(満水))
- ② いわしは手開きにし、水洗いして水気を軽くふきとる。
- ③ バットにいわしとAを入れ、4~5分漬けこむ。
- ④ ③に青じそを1枚ずつのせ、土しょうがをのせて巻き、底の平らな耐熱容器に並べて角皿にのせる。
- ⑤ 里いもは皮をむいて、さつまいもは皮をむかず、それぞれ1cm厚さの輪切りにする。にんじんは5mm厚さのいちょう切りにする。
- ⑥ もう1枚の角皿に調理網をのせ、里いもとさつまいもを並べる。里いもの上ににんじんのをせる。
金ザルがあれば、里いも、さつまいも、にんじんを平たく入れて手軽に加熱できます。(77ページの「ブロッコリーのミモザサラダ」参照)
- ⑦ ④を上段に入れ、⑥を下段に入れる。156ページの操作を参照し、**蒸し物セット** → **魚メニュー** で加熱する。
- ⑧ 加熱後、里いもとさつまいもは軽くつぶして、にんじんとBを加えてあえる。「いわしの香味蒸し」に白ねぎをのせる。



えびのチリソース & ブロッコリーのおひたし

材料(4人分) 189kcal 塩分 2.3g

- えび...16尾(320g)
- 酒...小さじ2
- 片栗粉...大さじ1 1/3
- しめじ...1パック(100g)
- 玉ねぎ(薄切り)...1/2個(100g)
- トマトケチャップ...大さじ3
- 酒、しょうゆ...各大さじ1 1/2
- 砂糖、片栗粉...各小さじ2
- ごま油、豆板醤...各小さじ1
- 白ねぎ(細切り)...適量
- ブロッコリー...200g
- えのきだけ...1袋(100g)
- しょうゆ...大さじ1
- 水...大さじ1
- かつおぶし...適量

- ① 水タンクに水を入れる。(水位2(満水))
- ② えびは殻をむき、背に切り込みを入れ、背ワタを取り、Aをからめて約30分おく。しめじは小房に分ける。
- ③ 底の平らな耐熱容器に②と玉ねぎとBを入れ、混ぜ合わせて角皿にのせる。
- ④ もう1枚の角皿に調理網をのせ、小房に分けたブロッコリーと汚れた部分を切り落としたえのきだけを並べる。
- ⑤ ③を上段に入れ、④を下段に入れる。156ページの操作を参照し、**蒸し物セット** → **魚メニュー** 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。
手動でするときは: 蒸し物(強)で約17分(2人分は、約14分)
- ⑥ 加熱後、ブロッコリーと、半分に切ったえのきだけをCであえてかつおぶしを盛る。「えびのチリソース」には白ねぎをのせる。

おもてなし

2段セット



とりのねぎおろしがけ



衣かつぎ

和風焼き野菜



豚肉の梅しそ巻き



とりのねぎおろしがけ

豚肉の梅しそ巻き & とりのねぎおろしがけ & 和風焼き野菜 & 衣かつぎ

材料(5~6人分) 429kcal 塩分 4.9g

- とりもも肉...2枚(500g)
A しょうゆ...大さじ2
みりん...大さじ1
- 豚もも肉(薄切り)...500g
梅干し(種を取って刻む)...6~7個(約60g)
青じそ...20枚
B みそ、砂糖...各大さじ2
しょうゆ...大さじ1
- なす...1本(100g)
れんこん...100g
ししとう...8本
塩、こしょう...各少々
サラダ油...大さじ1
- 里いも...8個(250g)
塩...小さじ1/2
ねぎおろし
青ねぎ(小口切り)...2本
大根(すりおろす)...200g
酢、しょうゆ、水...各大さじ1 1/2
みりん...小さじ2
アルミホイル

- ① 水タンクに水を入れる(水位1以上)
- 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いてAに15分ほど漬けておく。
- ③ 豚肉は10等分にして広げ、刻んだ梅をぬり、しそをのせて巻く。
- ④ バットなどにBを入れて混ぜ合わせ、3を加えて表面にたれをからませる。
- ⑤ なすは縦半分に切り、表面に格子の切り込みを入れ横に3~4等分に切る。れんこんは皮をむいて1cm厚さの輪切りにする。ししとうは切り込みを入れ、種を取り出す。
- ⑥ 5をボールに入れ、塩、こしょうをし、油を加えて表面にからませる。
- ⑦ 里いもは皮を洗い、皮つきのまま大きいものは半分に切り、安定をよくするためいもの片方を少し切り落とし、ボールに入れて塩をまぶす。
- ⑧ 角皿に調理網をのせて2のとり肉を皮を上にして並べ、4の豚肉を巻き終わりを下にして並べ、上段に入れる。



自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
セットメニュー		角皿・アミ 上段	約 23 分
おもてなし2段セット	水位1 以上	角皿下段	
和風メニュー			

- ⑨ もう1枚の角皿にアルミホイルを敷き、5と7をのせて下段に入れる。



自動メニュー (決定 押す) を...

- ⑨ セットメニュー に合わせる (押す)
⑩ おもてなし2段セット に合わせる (押す)
和風メニュー に合わせる (押す)
スタート 加熱開始

手動でするときは: ウォーターオープン(ロースト)2段調理・予熱なしの250 で約28分

- ⑩ 加熱後、とり肉は適当な大きさに切り、ねぎおろしをかける。
とり肉にお好みの野菜を加えてねぎおろしであえてもよいでしょう。

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
セットメニュー		角皿・アミ 上段	約 23 分
おもてなし2段セット	水位1 以上	角皿下段	
和風メニュー			



さけのごまみそ焼き & 豚肉のゆずこしょう & 牛肉巻きごはん & 長いものカナッペ & なすとトマトのあえ物

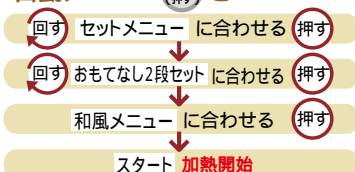
材料(5~6人分) 586kcal 塩分 3.9g

- 生さけ...3切れ(1切れ120g)
塩...少々
すりごま...大さじ3
A みそ、みりん...各大さじ1 1/2
しょうゆ...小さじ1 1/2
豚ロース肉(トンカツ用)...3枚(1枚120g)
B 酒...大さじ1 1/2
しょうゆ...小さじ1
ゆずこしょう...10g
牛薄切り肉...250g
C しょうゆ、みりん、砂糖...各大さじ1
あたたかいごはん...350g
たけのこ水煮(粗みじん切り)...80g
D 白ごま...大さじ2
むき枝豆(ゆでたもの)またはグリーンピース...30g
塩...小さじ1/2
粉さんしょう...少々
長いも(細めのもの)...12cm(160g)
塩...少々
ツナ(汁気をきってほぐす)...1缶(80g)
青ねぎ(小口切り)...1本
溶き卵...1/2個分
E 片栗粉...小さじ1
しょうゆ...小さじ1/2
七味とうがらし(お好みで)...適量

- なす...2本(200g)
F トマト(2cm角に切る)...2個(300g)
青じそ(細切り)...10枚
ポン酢しょうゆ...適量
オープン用クッキングペーパー
アルミホイル
① 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
② さけは塩をふり、1切れを4等分に切る。
③ 2をビニール袋に入れ、Aを加え、15分ほど漬けておく。
④ 牛肉をビニール袋に入れ、Cを加え、15分ほど漬けておく。
⑤ 豚肉は、筋を切り、Bにしばらく漬けておく。
⑥ ボールにあたたかいごはんを入れ、Dを加えて混ぜ合わせる。
⑦ ラップの上に4の牛肉の半量を縦に少しづつ重ねて広げ、粉さんしょうをふり、6の半量をのせて巻きずしの要領で巻く。残りの半量も同じようにする。
⑧ 長いもを1.5cm幅の輪切りにして表面に隠し包丁を入れ、両面に塩をまぶす。混ぜ合わせたEを長いもの上にのせる。
⑨ なすは洗って水気をふき、竹串で数カ所穴を開けておく。

- ⑩ 角皿に調理網をのせ、半分にオープン用クッキングペーパーを敷き、3のさけを並べる。もう半分には5の豚肉を並べ、表面に漬けだれに残ったゆずこしょうをぬる。
⑪ もう1枚の角皿にアルミホイルで器を作り、8を並べ、残ったスペースにもアルミホイルを敷いて7のラップをはずした牛肉巻きごはんも並べる。
⑫ 10を上段に入れ、11を下段に入れる。

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)2段調理・予熱なしの250 で約28分

- ⑬ 加熱後、なすを水にとって皮をむき、1.5cm角に切り、Fとあえる。

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
セットメニュー		角皿・アミ 上段	約 28 分
おもてなし2段セット	水位1 以上		
洋風メニュー		角皿下段	

スティック春巻き

じゃがいものカナッペ

チューリップのフライドチキン

焼き野菜

チューリップのフライドチキン & じゃがいものカナッペ & 焼き野菜 & スティック春巻き

材料(5~6人分) 396kcal 塩分 2.7g

とり手羽先(チューリップ)...12本(600g)
A 酒、しょうゆ...各大さじ2
片栗粉...大さじ6

じゃがいも...2個(300g)
オリーブオイル...適量
塩、こしょう...各少々
トマト...1個(150g)
パプリカ(黄)...適量
青じそ...3枚

B オリーブオイル...大さじ2
しょうゆ...大さじ1

ズッキーニ...1本
アスパラガス...6本
春巻きの皮...3枚
スライスチーズ...3枚
ハム...6枚
薄力粉、サラダ油...各適量

焼き野菜につけるディップ

マヨネーズ...大さじ3

牛乳...小さじ2

玉ねぎ(みじん切り)...20g

ブラックペッパー、レッドペッパー(くだく)

パセリ(みじん切り)...各適量

アルミホイル

キッチンペーパー

① 水タンクに水を入れる。(水位1以上)

② ビニール袋にチューリップとAを入れ、袋の口を結んで上下を返しながら約1時間漬けこむ。

③ じゃがいもは皮をむいて1cm幅の輪切りにし、水にさらしておく。

④ 春巻きの皮とハムは半分に切り、スライスチーズは1枚を4等分の細切りにする。

⑤ 春巻きの皮1枚分に④のハムとチーズを2枚ずつ重ねてのせ、フチに水溶き薄力粉をぬって手前から巻き、巻き終わりと両端をしっかり押さえて止める。表面にサラダ油をぬる。

⑥ ズッキーニを1.5cm厚さの輪切りにし、アスパラガスはかたい部分を切り落としてアルミホイルに入れて包む。

⑦ ②のとり肉の調味料をキッチンペーパーでぬぐい、別のビニール袋に入れ、片栗粉を加えて袋をゆすり、まんべんなくまぶす。

あればコーンスターチを半量混ぜてもよい。またカレー味にするときは、片栗粉大さじ3に対し、カレー粉大さじ1を混ぜたものを片栗粉の代わりにまぶす。

⑧ 角皿に調理網をのせ、⑤と⑦を並べる。

⑨ もう1枚の角皿にアルミホイルを敷き、水気をふいた③を並べて表面にオリーブオイルをぬって塩、こしょうをふる。⑥のホイルに包んだ野菜ものをのせる。



⑩ ⑧を上段に、⑨を下段に入れる。

自動メニュー を...

セットメニュー に合わせる

おもてなし2段セット に合わせる

洋風メニュー に合わせる

スタート **加熱開始**

手動でするときは: ウォーターオープン(ロースト)2段調理・予熱なしの250℃で30~35分

⑪ トマトとパプリカは1cm角に切り、しそは細切りにしてBを加えて混ぜ、焼き上がったじゃがいもにのせる。焼き野菜はディップを添える。

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
セットメニュー		角皿・アミ 上段	約 28 分
おもてなし2段セット	水位1 以上		
洋風メニュー		角皿下段	

かぼちゃのサラダ

りんごの豚肉巻き

パプリカのオープンオムレツ

ロールパンキッシュ

りんごの豚肉巻き & パプリカのオープンオムレツ & ロールパンキッシュ & かぼちゃのサラダ

材料(5～6人分) 528kcal 塩分 2.3g

りんご...1 1/2個(450g)
レモン汁...大さじ1
塩、こしょう...各少々
豚もも肉(薄切り)...500g
スイートチリソース...適量

パプリカ...2個(320g)
卵①...M2個
粗びきウィンナー(3mm厚さの輪切り)...4本
プチトマト(4つ切り)...6個
牛乳...大さじ1
塩、こしょう...各少々

ロールパン...6個
玉ねぎ(みじん切り)...1/2個(100g)
ブロッコリー(小房に分ける)...50g
ベーコン(みじん切り)...2枚
ピザ用チーズ...50g
卵②...M2個

かぼちゃ(1cm角切り)...400g
プレーンヨーグルト...40g
マヨネーズ...大さじ1/2
塩、こしょう...各少々
好みの野菜(サニーレタス、水にさらした玉ねぎなど) スライスアーモンド(ローストしたもの)...各適量
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以上)
- ② りんごは皮をむいて12等分に切り、レモン汁をかけ、塩、こしょうをする。
- ③ 豚肉を12等分にして広げ、塩、こしょうをふって2をのせて巻く。
- ④ パプリカはそれぞれ縦半分に切り、種を取る。ボールに卵①を溶きほぐし、Aを加えて混ぜる。
- ⑤ 耐熱容器にBを入れ、ラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)

手動加熱 を...

レンジ に合わせる

1000W に合わせる

約1分40秒 に合わせる スタート 加熱開始

- ⑥ 加熱後、ピザ用チーズ、卵②を加えて混ぜる。
- ⑦ ロールパンの上部を少し切り、縦に少し切り込みを入れ、パンの白い部分を皮に押し付けて器を作り、6を等分に流し入れる。
- ⑧ 角皿に調理網をのせ、3の肉を巻き終わりを下にして並べ、4のパプリカをのせ、卵液を

等分に流し入れる。

ポイント...パプリカが傾かないようにパプリカの下に丸めたアルミホイルを入れて固定するとよいでしょう。

- ⑨ 角皿にオープン用クッキングペーパーを敷いて7を並べ、空いた部分にかぼちゃをのせる。
- ⑩ 8を上段に入れ、9を下段に入れる。

自動メニュー を...

セットメニュー に合わせる

おもてなし2段セット に合わせる

洋風メニュー に合わせる

スタート 加熱開始

手動でするときには: ウォーターオープン(ロースト)2段調理・予熱なしの250℃で30～35分

- ⑪ 加熱後、かぼちゃをボールに入れ、Cを加えて混ぜ合わせ、好みの野菜を敷いた皿に盛り、スライスアーモンドを散らす。