

# お総菜

料理は、家族への愛情や健康を願う気持ちがあつてこそ。  
『ヘルシオ』で素材の持ち味、良さを生かした、おいしくて栄養バランスの取れた家庭料理のレパートリーを広げてください。



監修：馬後 喜光

Yoshimitsu Tamego

辻学園調理・製菓専門学校 / 栄養専門学校 /  
辻クッキング 教授。

テレビ出演や講演など幅広く活躍し、多数の著作がある。

## 「焼き物」のコツとポイント

メニューの目的によって、予熱や水の使用有無の区別があります。

《区別の目安》※自動加熱は、それぞれに適した加熱が入ります。

- ▶【油を減らしたいメニュー】…(例)とりの照り焼き、スペアリブ  
・予熱なしで、ウォーターグリル加熱または、ウォーターオープン(ロースト)加熱を使用します。  
・熱量の高い過熱水蒸気で、すばやく食品内部の余分な脂を落とします。
- ▶【ビタミンCなどを多く残したいメニュー】…(例)焼き野菜サラダ  
・予熱ありで、ウォーターオープン(ロースト)加熱を使用します。  
・庫内の酸素濃度が下がりやすいように予熱し、さらに低酸素状態を維持しながら焼き上げます。
- ▶【生の素材にスピーディーに火を通したいメニュー】…(例)焼きいも  
・予熱なしで、ウォーターグリル加熱または、ウォーターオープン(ロースト)加熱を使用します。  
・熱量の高い過熱水蒸気で、スピーディーに食品内部に火を通します。
- ▶【焼き目を重視するメニュー】…(例)グラタン  
・予熱なしで、グリル加熱を使用します。

手動加熱でお好みに応じて焼くこともできます。

・油を減らすなどの目的がなく、焼き色をしっかりとめにつけたい場合は、グリル加熱をしてください。予熱をするとさらに効果的です。

角皿にアルミホイルを敷くと、調理後のお手入れが楽です。

・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。

| 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<br>角皿・アミ | 約21分 |
| 油を減らすメニュー |       |             |      |
| とりの塩焼き    |       |             |      |

・自動メニュー→焼き物→とりの塩焼きでも同じ加熱ができます。

## ガーリックの風味と黒こしょうをアクセントに。 チキンガーリックステーキ

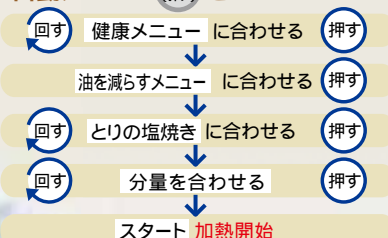
材料(4人分) 291kcal 塩分1.2g

|             |          |   |            |      |
|-------------|----------|---|------------|------|
| とりもも肉……………  | 2枚(500g) | A | にんにく(薄切り)… | 1かけ  |
| 赤パプリカ……………  | 1個       |   | 好みのハーブ……   | 大さじ1 |
| 黄パプリカ……………  | 1個       |   | オリーブオイル…   | 大さじ2 |
| 塩、黒こしょう………… | 各少々      |   | 塩……………     | 小さじ1 |
|             |          |   | 黒こしょう…………  | 少々   |

\*2人分も自動でできます。

- 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それぞれ2等分に切る。
- ③ ビニール袋にAととり肉を入れ、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。パプリカは大きめのくし切りにして種を取っておく。
- ④ 角皿に調理網をのせて、3の肉に塩、黒こしょうをふる。皮を上にしてのせ、パプリカも肉の横にのせる。
- ⑤ 4を中段に入れる。

自動メニュー 決定(押す) を…



手動でするときには:ウォーターグリル・予熱なしで21~22分(2人分は19~20分)

- ⑥ 加熱後、パプリカを適当な大きさに切って盛る。



## とりの トマトソースがけ

材料(4人分) 356kcal 塩分1.8g

とりもも肉 …………… 2枚(500g)  
塩、こしょう …………… 各適量  
トマト(1cm角に切る) …… 2個(300g)  
青じそ(1cm角に切る) …… 10枚  
オリーブオイル …………… 大さじ3  
にんにく(薄切り) …………… 3かけ  
A 塩 …………… 小さじ2/3  
レモン汁 …………… 大さじ3  
こしょう …………… 少々

\* 2人分も自動でできます。

- 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塩、こしょうをし、しばらくおく。

| 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 21 分 |
| 油を減らすメニュー | 水位1以上                                                                             |  |        |
| とりの塩焼き    |                                                                                   | 角皿・アミ                                                                             |        |

・自動メニュー→焼き物→とりの塩焼きでも同じ加熱ができます。

③ 角皿に調理網をのせ、とり肉の皮を上にしてのせる。

④ 3を中段に入れる。チキンガーリックステーキ(82ページ)の5と同じ操作をする。

⑤ 肉を焼いている間に、トマトを耐熱性ボールに入れる。フライパンにオリーブオイルを熱してにんにくを色づくまで炒め、トマトのボールに油ごと入れてAと青じそを加えて味をととのえる。

アドバイス...オリーブオイルの量は好みで調節してください。

⑥ 肉が焼ければ、適当な大きさに切つて器に盛り、5のトマトソースをかける。



## とりのゆず風味焼き

材料(4人分) 154kcal 塩分1.2g

とりもも肉(皮なし) …… 2枚(500g)  
A 塩 …………… 小さじ1/2  
酒 …………… 大さじ1  
ゆず …………… 1個  
赤とうがらし …………… 1本  
塩 …………… 少々

\* 2人分も自動でできます。

- ① 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- ② とり肉にAをよくすり込んでおく。
- ③ ゆずは皮をむいて細かく刻み、果汁

| 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 21 分 |
| 油を減らすメニュー | 水位1以上                                                                             |  |        |
| とりの塩焼き    |                                                                                   | 角皿・アミ                                                                             |        |

・自動メニュー→焼き物→とりの塩焼きでも同じ加熱ができます。

は絞って残しておく。赤とうがらしも種を取ってから、細かく刻む。ゆずの皮と赤とうがらしを混ぜて塩を加える。

④ 角皿に調理網をのせてとり肉の皮のついていた方を、下にしてのせ、表面にゆずの皮と赤とうがらしを広げてぬる。

⑤ 4を中段に入れる。チキンガーリックステーキ(82ページ)の5と同じ操作をする。

⑥ 肉が焼ければ、適当な大きさに切つて器に盛り、ゆず果汁をかける。



## とりのもも焼き (オレンジソースがけ)

材料(4人分) 271kcal 塩分1.1g

とり骨つきもも肉 …… 4本(1本200g)  
塩、こしょう …………… 各適量  
オレンジソース  
マーマレード …………… 大さじ2  
オレンジジュース、白ワイン、レモン汁 … 各大さじ1  
練りからし …………… 小さじ2  
塩、こしょう …………… 各少々  
ローズマリー …………… 適量

\* 2人分も自動でできます。

- 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、塩、こしょうをする。
- ③ オレンジソースの材料を合わせておく。

| 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 |
| 油を減らすメニュー   | 水位1以上                                                                               |  |        |
| とりの塩焼き(濃いめ) |                                                                                     | 角皿・アミ                                                                               |        |

・自動メニュー→焼き物→とりの塩焼き(濃いめ)でも同じ加熱ができます。

④ 角皿に調理網をのせ、とり肉の皮を上にしてのせる。

⑤ 4を中段に入れる。チキンガーリックステーキ(82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濃いめに合わせる。

手動でするときは:ウォーターグリル・予熱なしで24~25分(2人分は23~24分)

⑥ オレンジソースをあたためて、肉にかける。

アドバイス...オレンジソースに水溶性コーンスターチを加えて煮ると、とろみのあるソースも楽しめます。



バリエーション

とりのもも焼き(レモンガーリック) ● 焼き上げば とりのもも焼き(オレンジソースがけ)と同じ要領です。

材料(4人分)

とり骨つきもも肉 …… 4本(1本200g)  
塩、こしょう …………… 各適量  
A レモン汁 …………… 大さじ1 1/3  
にんにく(すりおろす) …………… 適量

\* 2人分も自動でできます。

- ① とりのもも焼き(オレンジソースがけ)の2と同じようにし、Aをよくすり込む。





香ばしいみその香りが食欲をそそります。

## とりのねぎみそ焼き

| 自動メニュー    | 水位    | 焼き上げ  | 目安時間   |
|-----------|-------|-------|--------|
| 健康メニュー    |       | 中段    |        |
| 油を減らすメニュー | 水位1以上 | 角皿・アミ | 約 19 分 |
| とりの照り焼き   |       |       |        |

材料(4人分) 327kcal 塩分 1.5g

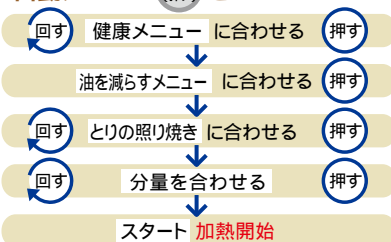
とりもも肉……………2枚(500g)  
 みそ……………大さじ4  
 ごま油……………大さじ2  
 砂糖……………小さじ1  
 A 白ねぎ(みじん切り)……………大さじ2  
 にんにく(みじん切り)……………小さじ1  
 七味とうがらし……………少々  
 しょうが汁……………少々  
 じゃがいも……………1個(150g)  
 塩、こしょう……………各適量

\* 2人分も自動でできます。

・自動メニュー→焼き物→とりの照り焼きでも同じ加熱ができます。

- 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1時間漬けこむ。じゃがいもは、皮をむいて12等分のくし切りにし、塩、こしょうをして下味をつけておく。
- ④ 3のとりの肉のみそをかるくしごき取る。角皿に調理網をのせ、とり肉の皮を上にしてのせ、じゃがいもを肉の前後に並べる。
- ⑤ 4を中段に入れる。

自動メニュー<sup>決定(押す)</sup>を...



手動でするとき:ウォーターグリル・予熱なしで19~20分(2人分は16~17分)

| 自動メニュー    | 水位    | 焼き上げ  | 目安時間   |
|-----------|-------|-------|--------|
| 健康メニュー    |       | 中段    |        |
| 油を減らすメニュー | 水位1以上 | 角皿・アミ | 約 19 分 |
| とりの照り焼き   |       |       |        |

・自動メニュー→焼き物→とりの照り焼きでも同じ加熱ができます。

## ピリ辛チキン

材料(4人分) 265kcal 塩分 1.5g

とりもも肉……………2枚(500g)  
 白ねぎ……………6cm  
 赤とうがらし……………2本  
 A しょうゆ……………大さじ4  
 酒……………大さじ4  
 七味とうがらし……………適量

\* 2人分も自動でできます。

- ① 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- ② 白ねぎと赤とうがらしはみじん切りにしてビニール袋に入れ、Aも加えてたれを作る。
- ③ 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。
- ④ 2のビニール袋にとり肉を入れ、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。
- ⑤ 角皿に調理網をのせ、とり肉の皮を上にしてのせる。
- ⑥ 5を中段に入れる。とりのねぎみそ焼き(上記の⑤と同じ操作をする。加熱後、七味とうがらしをふる。



ひとくち  
MEMO

とりの照り焼きでできるメニューを油を減らさないで焼くときは、手動グリル・予熱なしで約16分(4人分)を目安に様子を見ながら焼いてください。

付属品は、角皿と調理網を使用し、中段に入れます。水タンクには水を入れません。

## とりの照り焼き

材料(4人分) 277kcal 塩分 1.4g

とりもも肉……………2枚(500g)  
たれ

しょうゆ……………大さじ3  
みりん……………大さじ2  
酒……………大さじ1  
砂糖……………小さじ1

\* 2人分も自動でできます。

① 水タンクに水を入れる。(水位1以上)

| 自動メニュー    | 水位                                                                                             | 焼き上げ                                                                                                 | 目安時間   |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 健康メニュー    | <br>水位1<br>以上 | <br>中段<br><br>角皿・アミ | 約 19 分 |
| 油を減らすメニュー |                                                                                                |                                                                                                      |        |
| とりの照り焼き   |                                                                                                |                                                                                                      |        |

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 ビニール袋にたれととり肉を入れ、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 角皿に調理網をのせ、とり肉の皮を上にしてのせる。

⑤ とりのねぎみそ焼き(84ページ)の5と同じようにする。

・自動メニュー→焼き物→とりの照り焼きでも同じ加熱ができます。



## 焼きとり

材料(8本・4人分)

256kcal 塩分 1.4g

とりもも肉……………2枚(400g)  
白ねぎ……………2本  
たれ

しょうゆ……………大さじ4  
みりん……………大さじ3  
酒……………大さじ1 1/2  
砂糖……………大さじ2  
サラダ油……………大さじ1  
竹串

\* 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   |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 健康メニュー    |  | 中段                                                                                         | 約 19 分 |
| 油を減らすメニュー | 水位 1 以上                                                                           | <br>角皿・アミ |        |
| とりの照り焼き   |                                                                                   |                                                                                            |        |

① 水タンクに水を入れる。(水位1以上)  
② とり肉は24等分、白ねぎは3cm長さに切り、8本の竹串に刺す。

③ ビニール袋にたれと2を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵庫で約1時間漬けこむ。

④ 角皿に調理網をのせ、3を並べる。

⑤ とりのねぎみそ焼き(84ページ)の5と同じようにする。

・自動メニュー→焼き物→とりの照り焼きでも同じ加熱ができます。



## 手羽元の香り焼き

材料(4人分)

252kcal 塩分 1.8g mL=cc

とり手羽元……………12本(1本60g)  
たれ

しょうゆ……………90mL  
砂糖……………大さじ3  
酒……………大さじ2  
ごま油……………大さじ1  
豆板醤(トウバンジャン)…小さじ2

\* 2人分も自動でできます。

① 水タンクに水を入れる。(水位1以上)

② ビニール袋にたれとフォークで皮

| 自動メニュー       | 水位                                                                                  | 焼き上げ                                                                                            | 目安時間   |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 健康メニュー       |  |  中段<br>角皿・アミ | 約 23 分 |
| 油を減らすメニュー    | 水位1                                                                                 |                                                                                                 |        |
| とりの照り焼き(濃いめ) | 以上                                                                                  |                                                                                                 |        |

に穴をあけた手羽元を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵庫で約1時間漬けこむ。

③ 角皿に調理網をのせ、汁気をきった肉を並べる。

④ とりのねぎみそ焼き(84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濃いめに合わせる。

手動でするときは:ウォーターグリル・予熱なしで23~24分(2人分は19~20分)

・自動メニュー→焼き物→とりの照り焼き(濃いめ)でも同じ加熱ができます。



## タンドリーチキン

材料(4人分) 255kcal 塩分 1.8g

とり手羽元……………12本(1本60g)  
塩……………小さじ1

A レモン汁……………1/2個分  
プレーンヨーグルト……………150g  
にんにく、しょうが(すりおろす)…各大さじ1/2  
B カレー粉、ターメリック…各小さじ1 1/2  
塩……………小さじ1  
チリパウダー……………小さじ1/2

\* 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   |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 健康メニュー       |  | <br>中段 | 約 23 分 |
| 油を減らすメニュー    | 水位1                                                                                 |                                                                                           |        |
| とりの照り焼き(濃いめ) | 以上                                                                                  |                                                                                           |        |
|              |                                                                                     | 角皿・アミ                                                                                     |        |

① 水タンクに水を入れる。(水位1以上)  
② 手羽元にAをすり込む。ビニール袋にBと汁気をぬぐった肉を入れ、袋の口を結んで、冷蔵庫で2~3時間漬けこむ。

アドバイス…一晩漬けこむとさらに肉に味がしみ込んでおいしくなります。

③ 角皿に調理網をのせ、汁気をきった肉を並べる。

④ 手羽元の香り焼き(上記)の4と同じようにする。

・自動メニュー→焼き物→とりの照り焼き(濃いめ)でも同じ加熱ができます。



| 自動メニュー    | 水位    | 焼き上げ  | 目安時間 |
|-----------|-------|-------|------|
| 健康メニュー    |       | 中段    |      |
| 油を減らすメニュー | 水位1以上 | 角皿・アミ | 約20分 |
| スペアリブ     |       |       |      |

・自動メニュー→焼き物→「スペアリブ」でも同じ加熱ができます。



## スペアリブの黒酢風味焼き

材料(4人分) 398kcal 塩分1g

豚肉スペアリブ(10cm長さのもの)…600g  
たれ

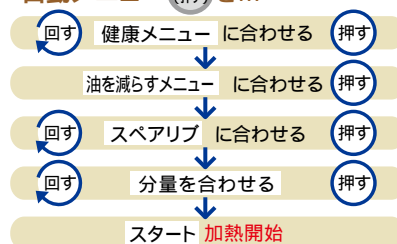
しょうゆ……………大さじ4  
黒酢、酒……………各大さじ2  
はちみつ……………大さじ3  
にんにく(すりおろす)……………ひとかけ  
塩、こしょう……………各少々

\*2人分も自動でできます。

- ① 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- ② ビニール袋にスペアリブとたれを入れて空気を抜き、袋の口を閉めて冷蔵庫で2～3時間漬けておく。(肉を漬けたたれは残しておく)
- ③ 角皿に調理網をのせ、汁気をきった2を並べる。

④ 3を中段に入れる。

自動メニュー(決定)を押す

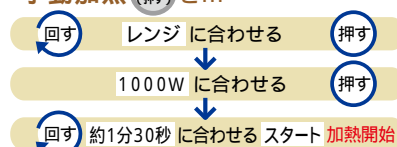


手動でするときは:ウォーターオープン(ロースト)1段調理・予熱なしの250で20～21分(2人分は16～17分)

身の厚いところに竹串を刺してみても、濁った汁が出るものは「延長」または手動で加熱を追加してください。

⑤ 耐熱容器に2で残しておいたたれを入れ、フタをせずに庫内中央に置く。(角皿は入れません)

手動加熱(決定)を押す



⑥ 加熱後、器に盛った肉にかける。

| 自動メニュー    | 水位    | 焼き上げ  | 目安時間 |
|-----------|-------|-------|------|
| 健康メニュー    |       | 中段    |      |
| 油を減らすメニュー | 水位1以上 | 角皿・アミ | 約20分 |
| スペアリブ     |       |       |      |

・自動メニュー→焼き物→「スペアリブ」でも同じ加熱ができます。



## スペアリブ

材料(4人分) 413kcal 塩分1.8g

豚肉スペアリブ(10cm長さのもの)…600g  
たれ

しょうゆ、ウスターソース…各大さじ4  
トマトケチャップ、サラダ油、赤ワイン…各大さじ2  
砂糖……………小さじ2  
練りからし……………小さじ1 1/2  
にんにく(すりおろす)……………ひとかけ  
こしょう……………少々

\*2人分も自動でできます。

- ① 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- ② ビニール袋にスペアリブとたれを入れて、袋の口を結んで冷蔵庫で2～3時間漬けておく。

③ 角皿に調理網をのせ、汁気をきった2を並べる。

④ 3を中段に入れる。スペアリブの黒酢風味焼き(上記)の4と同じ操作をする。

和風のたれでもお試しください

たれ mL=cc

しょうゆ、みりん……………各50mL  
砂糖……………30g  
しょうが(すりおろす)……………10g

## 肉の油抜き

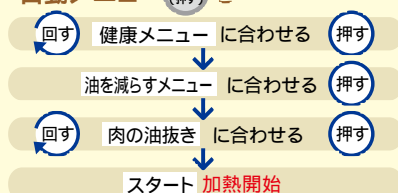
[できる種類と分量]

豚バラ肉(かたまり)……………250～800g  
とりもも肉……………1～3枚(1枚250g)

- ① 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- ② 肉は4～5cm角に切る。  
とり肉の油抜きをするときは切りません。
- ③ 角皿に調理網をのせ、肉の脂身を上にしてのせる。
- ④ 3を中段に入れる。

| 自動メニュー    | 水位    | 焼き上げ  | 目安時間 |
|-----------|-------|-------|------|
| 健康メニュー    |       | 中段    |      |
| 油を減らすメニュー | 水位1以上 | 角皿・アミ | 約29分 |
| 肉の油抜き     |       |       |      |

自動メニュー(決定)を押す



とりもも肉は、スタート後、約30秒以内にひかえめに合わせる。  
豚バラ肉が400g未満の場合は、ひかえめに合わせる。

お願い! 庫内から取り出すとき、油がはねますので、ご注意ください。また、角皿から油がこぼれないようにゆっくり取り出してください。

⑤ 加熱後、肉を湯で洗う。

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220で約17分のあと続けて延長で約12分加熱、手動加熱つまみで180に温度変更する。(ひかえめは同じようにして220で約14分のあと180で約9分)

## 野菜の肉巻き (アスパラガスとにんじん)

材料(4人分) 170kcal 塩分1.8g

豚もも肉(薄切り).....400g  
アスパラガス.....8本  
にんじん.....100g  
塩、こしょう.....少々  
A しょうゆ、みりん.....各大さじ2  
砂糖、水.....各大さじ1

\*2人分も自動でできます。

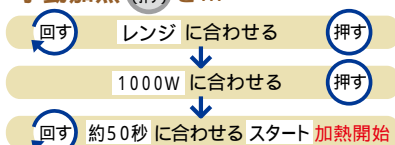
- ① 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- ② アスパラガスは半分の長さに切り、にんじんはアスパラガスの長さに合わせてマッチ棒程度の太さに切る。
- ③ 豚肉は8等分し、1本分の肉を少しずつ重ねてひろげ、塩、こしょうをする。2のアスパラガス2本と8等分したにんじんをのせて端から巻く。肉の表面にも塩、こしょうをする。
- ④ 角皿に調理網をのせ、巻き終わりを下にして肉巻きを並べる。
- ⑤ 4を中段に入れる。



手動でするときは:ウォーターグリル・予熱なしで19~20分(2人分は17~18分)

- ⑥ Aを耐熱容器に入れて混ぜ合わせ、フタをせずに庫内中央に置く。(角皿は入れません)

手動加熱 (決定) を...



- ⑦ 適当な大きさに切った肉巻きにかける。

## 野菜の肉巻き (大根とにんじん)

材料(4人分) 147kcal 塩分1.6g

豚もも肉(薄切り).....400g  
大根、にんじん.....各80g  
塩、こしょう.....各少々  
A ポン酢しょうゆ.....大さじ4  
青ねぎ.....小さじ2  
みょうが(細切り).....1個  
しょうが(すりおろす).....少々

\*2人分も自動でできます。

- ① 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- ② 野菜の肉巻き(アスパラガスとにんじん ⑤左記)と同じ要領で肉を8等分し、肉の幅に長さを合わせてマッチ棒程度

| 自動メニュー                        | 水位    | 焼き上げ        | 目安時間 |
|-------------------------------|-------|-------------|------|
| 健康メニュー<br>油を減らすメニュー<br>野菜の肉巻き | 水位1以上 | 中段<br>角皿・アミ | 約19分 |

・自動メニュー→焼き物→野菜の肉巻きでも同じ加熱ができます。



の太さに切った大根とにんじんを巻く。

- ③ 角皿に調理網をのせ、巻き終わりを下にして肉巻きを並べる。野菜の肉巻き(アスパラガスとにんじん ⑤左記)の5と同じようにする。
- ④ Aを混ぜ合わせ、適当な大きさに切った肉巻きにかける。

### バリエーション

## 白ねぎの和風ロール (ごまみそ味)

材料(4人分)

豚もも肉(薄切り).....400g  
白ねぎ.....2本  
塩、こしょう.....各少々  
A みそ、みりん、すりごま(白).....各大さじ2  
砂糖.....小さじ2

- 焼き上げは「野菜の肉巻き」と同じ要領です。

(梅味)ごまみそ味のAを下記に変える。  
A 梅肉.....40g  
しょうゆ.....小さじ2  
白ごま.....大さじ2

\*2人分も自動でできます。

- ① 白ねぎは青い部分を切り落として8等分する。
- ② 豚肉は8等分し、1本分の肉を少しずつ重ねてひろげ、塩、こしょうをする。混ぜ合わせたAをぬり、1を1本ずつのせて端から巻き、肉の表面にも塩、こしょうをする。

## 豚バラ肉のおろしがけ

材料(4人分)

523kcal 塩分1g mL=cc

豚バラ肉(かたまり).....500g  
大根.....300g  
A 酢.....90mL  
砂糖.....小さじ4  
ごま油.....小さじ2  
塩.....小さじ2/3  
青ねぎ(小口切り).....大さじ4  
しょうが(みじん切り).....小さじ1  
塩、黒こしょう.....各少々

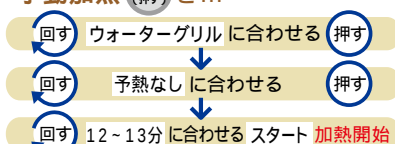
\*肉の油抜きは2人分も自動でできます。

- ① 肉の油抜き(86ページ)の1~5と同じようにして豚肉の油抜きをする。
- ② 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- ③ 大根はすりおろし、軽く水気をきる。

Aと混ぜ合わせ、しょうが、青ねぎとともにあえておろしだれを作る。

- ④ 油抜きした肉を約1cm幅に切り、塩、黒こしょうをふりかける。
- ⑤ 角皿に調理網をのせ、肉を並べる。
- ⑥ 5を中段に入れる。

手動加熱 (決定) を...



- ⑦ 加熱後、3のおろしだれをかける。

| 自動メニュー                       | 水位    | 焼き上げ        | 目安時間 |
|------------------------------|-------|-------------|------|
| 健康メニュー<br>油を減らすメニュー<br>肉の油抜き | 水位1以上 | 中段<br>角皿・アミ | 約29分 |

・自動メニュー→焼き物→肉の油抜きでも同じ加熱ができます。





| 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 1 時間        |
| 油を減らすメニュー | 水位 1 以上 | 角皿・アミ | ( 蒸らし 5 分含む ) |
| ローストポーク   |         |       |               |

・自動メニュー→**焼き物**→**ローストポーク**でも同じ加熱ができます。

## ローストポークのハーブマリネ焼き

材料

340kcal(  $\frac{1}{6}$  量 ) 塩分 1.1g mL = cc

豚ロース肉( かたまり )..... 600g

塩.....大さじ  $\frac{1}{2}$

こしょう.....小さじ 1

マリネ液

オリーブオイル..... 50mL

ドライハーブ( バジル、オレガノ、キャラウェイ

シード、タイムなど ).....大さじ  $\frac{1}{2}$

にんにく( みじん切り ).....大さじ 1

ローズマリー( みじん切り ).....大さじ 2

たこ糸

① 水タンクに水を入れる。( 水位1以上 )

② 豚肉にたこ糸を巻きつけてしばり、形をととのえて塩、こしょうをすりこむ。

③ ビニール袋にマリネ液と2を入れて空気を抜き、袋の口を閉めて冷蔵庫で2～3時間漬けこむ。

④ 角皿に調理網をのせ、肉の脂身を上にしてのせる。( マリネ液は残しておく )

⑤ 4を中段に入れる。

自動メニュー を...

健康メニュー に合わせる

油を減らすメニュー に合わせる

ローストポーク に合わせる

スタート 加熱開始

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 190 で約 55分加熱後、庫内で約 5分蒸らす。

⑥ 肉の中心部に竹串を刺して、透きとおった肉汁が出れば焼き上がり。肉のたこ糸を取り、薄切りにして器に盛る。

⑦ 耐熱容器に4で残しておいたマリネ液

を入れ、フタをせずに庫内中央に置く。( 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 40 秒 に合わせる スタート 加熱開始

⑧ 加熱後、6にかける。

アドバイス...・マリネ液の油分が気になる方は、市販のノンオイルドレッシングをかけてもおいしく召し上がれます。  
・豚肉には、甘酸っぱい果物が合います。ご家庭にある、お好みのジャムを添えてもよいでしょう。

| 手動加熱 | 焼き上げ |
|------|------|
| オープン | 下段   |
|      | 角皿   |

## 牛ロースの塩釜焼き

材料( 4 ～ 6 人分 )

284kcal(  $\frac{1}{6}$  量 ) 塩分 0.9g

牛ロース肉( かたまり )..... 800g

こしょう..... 少々

好みのドライハーブ( バジル、オレガノ、キャラウェイシード、タイムなど )..... 適量

塩( 安価なもので可 )..... 1kg

卵白..... M2 個分

オープン用クッキングペーパー

① 牛肉にこしょうをして、まわりに好みのハーブをまぶす。

② ボールに塩と卵白を入れ、手でメレンゲのようになるまでよく混ぜる。

③ 角皿にオープン用クッキングペーパーを敷いて2を少し敷き、その上に肉の脂身を上にしてのせ、残りの2をつけ

て肉全体をおおい、肉の側面の中心部あたりに小指で穴を開ける。

ポイント...焼き上がった塩釜はカチカチの状態になるため、肉の加熱具合を見るために、あらかじめ塩釜に穴を開けて金串が刺せる様にしておきます。

加熱後、肉の中心部に金串を刺して10秒くらいで抜き、串を手首にあてて生ぬるければ、レア状態に仕上がっていることがわかります。

④ 3を下段に入れる。

手動加熱 を...

オープン に合わせる

1 段調理 に合わせる

予熱なし に合わせる

190 に合わせる

45 ～ 50 分 に合わせる スタート 加熱開始

⑤ 金づちなどで塩釜を割り、薄切りにする。

「塩釜焼き」で楽しい演出を！

パーティのテーブルに、焼き上がった塩釜を登場させ、みんなの前で金づちで割る楽しさは、パーティが盛り上がること間違いなし。  
庫内のお手入れも、肉が塩でおおわれているので、油の飛び散りがなく、臭いが出ないのもうれしいですね。

## 焼き豚

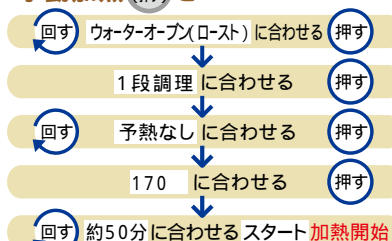
材料 172kcal(1/6量) 塩分 1.5g

豚もも肉(かたまり).....500g  
たれ  
しょうゆ.....1/2カップ  
砂糖、酒.....各大さじ3  
ねぎ(みじん切り).....少々  
しょうが、にんにく(すりおろす).....各少々  
たこ糸

- ① 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- ② 豚肉にたこ糸を巻きつけてしばり、形をととのえる。
- ③ ビニール袋にたれと2を入れて空気を抜き、袋の口を閉めて冷蔵庫で2~3時間漬ける。
- ④ 角皿に調理網をのせて余分なたれをふき取った肉をのせる。  
(たれは残しておく)

⑤ 4を中段に入れる。

手動加熱(決定)を押す...

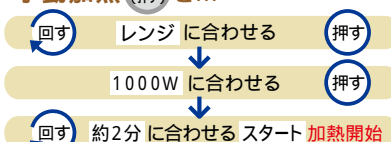


- ⑥ 加熱後、庫内で約10分蒸らす。
- ⑦ 肉の中心部に竹串を刺して、透きとおった肉汁が出れば焼き上がり。冷めれば、たこ糸を取り、薄切りにする。
- ⑧ 耐熱容器に4で残しておいたたれを入れ、フタをせずに庫内中央に置く。  
(角皿は入れません)

| 手動加熱                | 水位        | 焼き上げ        |
|---------------------|-----------|-------------|
| ウォーターオープン<br>(ロースト) | 水位1<br>以上 | 中段<br>角皿・アミ |



手動加熱(決定)を押す...



⑨ 加熱後、7にかける。

## ローストチキン

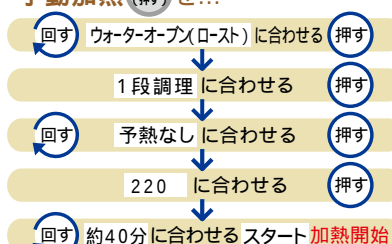
材料 300kcal(1/6量) 塩分 1.2g

とり.....1羽(1.5kg)  
塩、こしょう.....各適量  
たこ糸、竹串

- ① 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- ② 下処理したとりは、腹の中に塩、こしょうをし、たこ糸と竹串で形をととのえる。全体に塩、こしょうをすりこみ、約30分おく。
- ③ 角皿に調理網をのせてとり肉をのせる。

④ 3を中段に入れる。

手動加熱(決定)を押す...



- ⑤ ももの肉の厚いところに竹串を刺して、透きとおった肉汁が出れば焼き上がり。

| 手動加熱                | 水位        | 焼き上げ        |
|---------------------|-----------|-------------|
| ウォーターオープン<br>(ロースト) | 水位1<br>以上 | 中段<br>角皿・アミ |

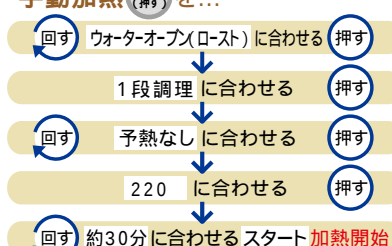


## ローストビーフ

材料 452kcal(1/6量) 塩分 1.3g

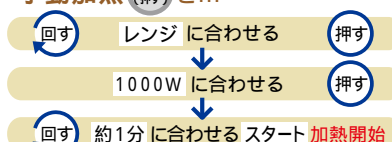
牛ロース肉(かたまり).....800g  
塩、こしょう.....各少々  
グレービーソース  
ブイヨン(スープの素1個を少量の湯で溶き、水で伸ばす).....1/2カップ  
ブランデー.....大さじ1/2  
A  
ホースラディッシュ(すりおろす).....大さじ2 1/2  
ない場合は、粒マスタードをお好みの量使ってください。  
生クリーム.....大さじ2  
酢.....大さじ1  
塩.....少々  
たこ糸

手動加熱(決定)を押す...



- 加熱後、庫内で約10分蒸らす。  
ポイント...金串を中心に刺し、10秒くらいで抜き、串を手首にあてて生ぬるければOK。  
ローストビーフはレア状態で仕上げます。
- ⑤ 牛肉を取り出し、角皿にたまった脂と肉汁をブイヨンで洗うようにして耐熱容器に移す。ブランデーを加えてフタをせずに庫内中央に置く。  
(角皿は入れません)

手動加熱(決定)を押す...



- ① 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- ② 牛肉にたこ糸を巻きつけてしばり、形をととのえて塩、こしょうをすりこむ。
- ③ 角皿に調理網をのせて肉の脂身を上にのせる。
- ④ 3を中段に入れる。

| 手動加熱                | 水位        | 焼き上げ        |
|---------------------|-----------|-------------|
| ウォーターオープン<br>(ロースト) | 水位1<br>以上 | 中段<br>角皿・アミ |



- ⑥ 加熱後、静かに置き、上にたまった脂は取り除いてAを加えて、混ぜ合わせる。薄切りにした肉に添える。



## ハンバーグ+ゆで卵+付け合わせ野菜 が4人分一度にできる

① アルミホイルで舟型を作り、じゃがいも2個 皮をむいてそれぞれ6等分にする) にんじん80g 8等分に切り、面取りする) を入れ、小切りにしたバター20gをのせて塩、こしょうをする。卵4個(冷蔵のもの) は、しわを寄せたアルミホイルでくるむ。

② 角皿1枚に1のアルミホイル型をのせて下段に入れる。もう1枚の角皿にアルミホイルを敷き、薄くサラダ油をぬってハンバーグ生地4個を中央寄りにのせ、周囲に卵をのせて上段に入れる。

[3~4人分]を選ん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。(本体表示部は、1段加熱の内容ですが、このメニューは2段でできます。ただし、食品の棚位置をまちがえるとうまくできません。)

1~2人分 1段で加熱 のときは、ハンバーグ生地2個の横に1をのせて上段に入れる。

ゆで卵は水につけてから殻をむく。

**[ご注意]** ゆで卵はレンジ加熱では絶対にしないでください。

| 自動メニュー | 水位    | 焼き上げ | 目安時間 |
|--------|-------|------|------|
| 焼き物    |       | 上段   |      |
| ハンバーグ  | 水位1以上 | 角皿   | 約19分 |

## ハンバーグ

材料(4人分) 298kcal 塩分1.2g

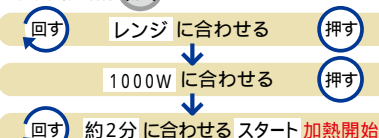
玉ねぎ(みじん切り).....小1個(150g)  
バター.....15g  
パン粉.....30g  
牛乳.....大さじ3  
合びき肉.....400g  
塩.....小さじ2/3  
A[溶き卵.....M 1/2個分  
こしょう、ナツメグ.....各少々  
好みのソース.....適量  
アルミホイル

\* 2人分も自動でできます。

① 玉ねぎとバターを耐熱容器に入れ、

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(決定)を押す



- ② 加熱後、汁気をきって冷ます。
  - ③ 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
  - ④ パン粉は牛乳でしめらせておく。
  - ⑤ ボールに合びき肉と塩を入れてよく練り、2と4、Aを加えて混ぜる。
- ポイント...塩と肉をしっかりと練ると粘りが出ておいしくなります。

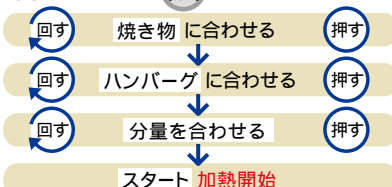
⑥ 手にサラダ油をつけて生地を4等分する。生地をたたいて空気を抜き、直径9cmの平らな丸形にととのえる。角皿にアルミホイルを敷き、薄くサラダ油をぬってハン

バーグ生地をのせ、中央をくぼませる。

ポイント...たねをたたいて空気を抜くのは、焼いたときの割れを防ぐためです。中央をくぼませるのは、焼くと中央がふくれるからです。

⑦ 6を上段に入れる。

自動メニュー(決定)を押す



手動でするときには:ウォーターオープン(ロースト)1段調理・予熱なしの250で19~20分(2人分は16~17分)

⑧ 加熱後、好みのソースをかける。

| 自動メニュー | 水位    | 焼き上げ | 目安時間 |
|--------|-------|------|------|
| 焼き物    |       | 上段   |      |
| ハンバーグ  | 水位1以上 | 角皿   | 約19分 |

## 豆腐ハンバーグ

材料(4人分) 230kcal 塩分2.3g

もめん豆腐.....1丁(300g)  
玉ねぎ(みじん切り).....50g  
パン粉.....30g  
牛乳.....大さじ3  
合びき肉.....200g  
塩.....小さじ1/2  
A[溶き卵.....M 1/2個分  
こしょう.....少々  
大根おろし、あさつき.....各適量  
ポン酢しょうゆ.....適量  
アルミホイル

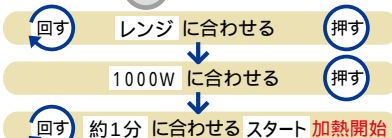
\* 2人分も自動でできます。

① 豆腐は乾いたふきんか、キッチンペーパーに包んで斜めにしたまな板にのせ、皿などで重しをして水気をよくきる。

ポイント...水気をしっかりときると、上手に仕上がります。

② 玉ねぎを耐熱容器に入れ、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(決定)を押す



- ③ 加熱後、汁気をきって冷ます。
- ④ 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- ⑤ パン粉は牛乳でしめらせておく。
- ⑥ ボールに合びき肉と塩を入れてよく練り、1、3、5とAを加えて混ぜる。
- ⑦ ハンバーグ 上記の6~7と同じようにする。
- ⑧ 器に盛り、大根おろしとあさつきをのせ、ポン酢しょうゆをかける。



| 自動メニュー    | 焼き上げ                                                                                   | 目安時間   |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 焼き物       | 中段                                                                                     |        |
| グラタン(濃いめ) |  角皿 | 約 20 分 |



豆乳のまろやかさが海の幸のおいしさを引き立てます。

## 海の幸の豆乳グラタン

材料(4人分) 412kcal 塩分 1.3g

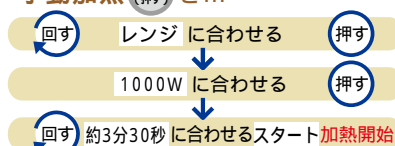
ホワイトソース

- 豆乳(成分無調整).....2カップ  
薄力粉、バター.....各 30g  
マスタード.....大さじ1  
塩、こしょう.....各少々
- A 生ざけ・切身(ひと口大に切る).....300g  
えび(殻、尾、背ワタを取る).....100g  
ほたて貝柱(半分に切る).....4個  
マッシュルーム・薄切り(缶詰).....60g  
白ワイン.....大さじ2  
バター.....20g  
ピザ用チーズ.....80g  
パセリ(刻む).....適量

① 185ページのホワイトソースと同じようにして、牛乳を豆乳に置きかえてホワイトソースを作る。マスタードは、塩、こしょうとともに加える。

② 耐熱容器にA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(決定)を押すを...



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 薄くバター(分量外)をぬったグラタン皿に2を4等分して入れ、ホワイトソースを等分につけ、ピザ用チーズを散らす。

⑤ 4を角皿に並べて中段に入れる。マカロニグラタン(81ページ)の6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「濃いめ」に合わせる。

手動するとき: グリル・予熱なしで約20分(2人分は約17分)

⑥ 加熱後、パセリを散らす。

## ドリア

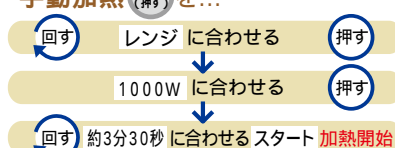
材料(4人分) 573kcal 塩分 2.3g

ホワイトソース

- .....1カップ分(185ページを参照して作る)
- A とりもも肉(ひと口大に切る).....200g  
玉ねぎ(薄切り).....1/2個(100g)  
マッシュルーム(薄切り・缶詰).....50g  
白ワイン.....大さじ1
- ごはん.....250g
- B トマトケチャップ.....大さじ3  
塩、こしょう.....各少々  
生クリーム.....1/2カップ  
ピザ用チーズ.....80g

① 耐熱容器にA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(決定)を押すを...



② 加熱後、出た煮汁は生クリームとともにホワイトソースに混ぜて固さを調節する。

③ 1の具、ごはん、Bを混ぜ、薄くバターをぬったグラタン皿に4等分して入れ、2のソースをかけてピザ用チーズを散らす。

| 自動メニュー | 焼き上げ                                                                                     | 目安時間   |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 焼き物    | 中段                                                                                       |        |
| グラタン   |  角皿 | 約 17 分 |



④ 3を角皿に並べて中段に入れる。マカロニグラタン(81ページ)の6と同じ操作をする。



“野菜ってこんなにおいしかったんだ”って思いますよ。

## 焼き野菜サラダ

材料(4人分)

76kcal(ドレッシングAの場合) 塩分 0.4g

パプリカ(赤・黄) 2~3cmの角切り) 100g  
かぼちゃ(5mmの厚さの薄切り) 80g  
エリンギ(半分の長さの1cm厚さ切り) 80g  
ズッキーニ(5mmの厚さの輪切り) 80g  
ドレッシングA

マヨネーズ 大さじ2  
酢 大さじ1  
塩、粗びきこしょう 各少々  
生クリーム 大さじ1  
砂糖 大さじ1  
白ワイン(または水) 大さじ1  
ドレッシングB

しょうゆ、酢、オリーブオイル 各小さじ2  
砂糖、粗びきこしょう 各少々

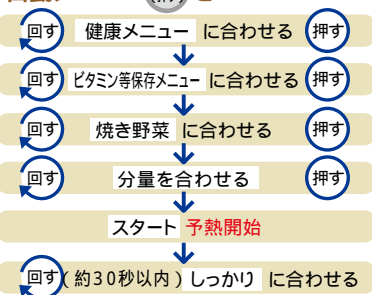
\* 2人分も自動でできます。

- ① 水タンクに水を入れる(水位1以上)
- ② 角皿に野菜を平たく入れる。
- ③ 予熱する(付属品・食品は入れません)

| 自動メニュー                             | 水位 | 予熱                                | 焼き上げ     | 目安時間   |
|------------------------------------|----|-----------------------------------|----------|--------|
| 健康メニュー<br>ビタミン等保存メニュー<br>焼き野菜 しっかり |    | 付属品は<br>入れません<br>(予熱目安時間<br>約10分) | 上段<br>角皿 | 約 12 分 |

・自動メニュー→焼き物→焼き野菜  
(しっかり)でも同じ加熱ができます。

自動メニュー(決定)を押すを...



- ④ 予熱が完了すれば、2を上段に入れる。スタートを押す。

手動ですときは: ウォーターオープン(ロースト)1段調理・予熱ありの250 で約12分(2人分は約9分)

- ⑤ 加熱後、合わせたドレッシング(A、B好みで)をかける。(写真はAをかけています。)

バリエーション

- 焼き上げば 焼き野菜サラダと同じ要領です。

### ピンチョス

(スペインのフィンガーフード)

① パプリカは小切りにして、なす、かぼちゃ、小玉ねぎは、5mm厚さに切る。(野菜は4人分で合計300gくらいにする)

② 角皿に1、マッシュルームを平たく入れる。加熱後、塩、こしょう各少々をしてオリーブオイル適量にしばらく漬け、薄切りのフランスパンや、オリーブとともにピックに刺す。

オリーブオイルの代わりにガーリックオイルやハーブオイルでもおいしい。

## 焼きかぼちゃの コロコロサラダ



材料(4人分) 105kcal 塩分 0.4g

かぼちゃ(1cm角に切る) 300g  
プレーンヨーグルト 80g  
A マヨネーズ 大さじ1  
塩、こしょう 各少々  
好みの野菜

\* 2人分も自動でできます。

| 自動メニュー                        | 水位 | 予熱                                | 焼き上げ     | 目安時間   |
|-------------------------------|----|-----------------------------------|----------|--------|
| 健康メニュー<br>ビタミン等保存メニュー<br>焼き野菜 |    | 付属品は<br>入れません<br>(予熱目安時間<br>約10分) | 上段<br>角皿 | 約 10 分 |

・自動メニュー→焼き物→焼き野菜  
でも同じ加熱ができます。

- ① 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- ② 角皿にかぼちゃを平たく入れる。
- ③ 予熱する(付属品・食品は入れません)

自動メニュー(決定)を押すを...



- ④ 予熱が完了すれば、2を上段に入れる。スタートを押す。

手動ですときは: ウォーターオープン(ロースト)1段調理・予熱ありの250 で約10分(2人分は約8分)

- ⑤ 混ぜ合わせたAであえ、好みの野菜と合わせる。

### 焼きピーマンのおひたし

ピーマンのおいしさがひき立ちます。しょうゆとかつおぶしでどうぞ。

ピーマン300gを細切りにして、かぼちゃの要領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ひかえめに合わせる。

## オープンオムレツセット

(オープンオムレツ・なすのチーズ焼き)

材料(4人分) 431kcal 塩分 2.9g

## \*オープンオムレツ

卵……………M6個  
 じゃがいも……………2個(300g)  
 玉ねぎ……………小1個(150g)  
 トマト……………大1個(200g)  
 マッシュルーム・薄切り(缶詰)……50g  
 オリーブオイル、生クリーム…各大さじ2  
 塩……………小さじ1  
 こしょう……………少々  
 サラダ油……………少々

## \*なすのチーズ焼き

なす(2~3mmの薄し輪切り)……4本(400g)  
 塩……………少々  
 ピザソース……………100g  
 ピザ用チーズ……………100g  
 バジル……………少々

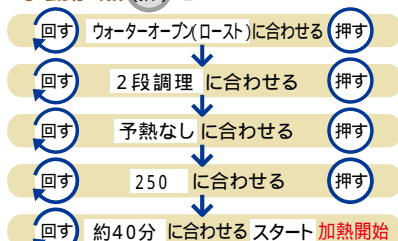
- ① 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- ② 卵は溶きほぐす。じゃがいも、玉ねぎ、トマトは1.5cm角に切る。なすは軽く塩をして、しばらくおいてから軽く水気を絞る。
- ③ グラタン皿4個に薄くサラダ油をぬり、オムレツの全材料を混ぜ合わせたものを4等分して流し入れる。

④ ココット型4個にそれぞれ薄くサラダ油をぬり、なすを敷き詰め、ピザソースをぬる。再び、なすを敷いてピザソースをぬり、ピザ用チーズとバジルを散らす。

⑤ 角皿1枚に3、もう1枚に4をのせる。

⑥ 3をのせた角皿を上段に入れ、4をのせた角皿を下段に入れる。

## 手動加熱(決定)を押すを…



1~2人分(1段階調理)のときは、上段に入れ、加熱時間を約25分にする。

## オープンオムレツ 4人分を、大きな器でダイナミックに焼くこともできます

上記の材料4人分が全部入るくらいの大きめの耐熱容器に薄くサラダ油をぬり、全材料を混ぜ合わせたものを流し入れる。角皿にのせ、上段に入れて上記と同じ要領で加熱するが、1段階調理を選択して加熱時間は30~35分にする。

| 手動加熱                | 水位    | 焼き上げ         |
|---------------------|-------|--------------|
| ウォーターオープン<br>(ロースト) | 水位1以上 | 角皿上段<br>角皿下段 |



## ベーコン・ハム

材料 122kcal(ベーコン2枚) 塩分 0.6g

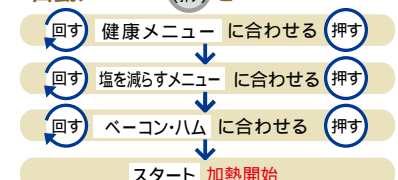
ベーコン……………2~6枚(1枚15g)

\*ハムの場合は、2~6枚(1枚50g)

- ① 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- ② 角皿に調理網をのせ、ベーコン(またはハム)を並べる。

③ 2を中段に入れる。

## 自動メニュー(決定)を押すを…



(ハムの場合はスタート後、約30秒以内にしっかりと合わせる)

手動でするときは:ウォーターグリル・予熱なしで12~15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 | 中段    | 約12分       |
| 塩を減らすメニュー | 水位1以上 | 角皿・アミ | ハムの場合は約15分 |
| ベーコン・ハム   | 水位1以上 | 角皿・アミ |            |

- ・自動メニュー→焼き物→ベーコン・ハムでも同じ加熱ができます。
- ・メーカーや種類によって仕上がりが異なります。様子を見ながら加熱してください。



## 海の幸のホイル焼き

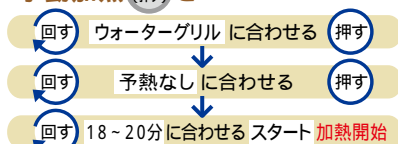
材料(4人分) 222kcal 塩分 1g

白身魚(塩、こしょうする)……………4切れ(1切れ80g)  
 ほたて貝柱(適当に切り、塩、こしょうする)……………4個(100g)  
 えび(殻と背ワタを取る)……………大4尾(80g)  
 きぬさや(筋を取る)……………20g  
 生しいたけ……………4枚(80g)  
 レモン(薄切り)……………4枚  
 酒……………大さじ4  
 ポン酢しょうゆ……………適量  
 アルミホイル(25cm角)……………4枚

- ① 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- ② アルミホイルを広げてAを4等分し、形よくのせてレモンをのせ、酒を大さじ1ずつかけて包む。

③ 角皿に2を並べ、中段に入れる。

## 手動加熱(決定)を押すを…



④ 加熱後、ポン酢しょうゆを添える。

| 手動加熱     | 水位    | 焼き上げ     |
|----------|-------|----------|
| ウォーターグリル | 水位1以上 | 中段<br>角皿 |



## 「焼き魚」のコツとポイント

メニューの目的によって、予熱や水の使用有無の区別があります。

《区別の目安》※自動加熱は、それぞれに適した加熱が入ります。

【減塩したいメニュー】… (例)塩ざけ、塩さば、あじの開き

・自動メニューの「塩ざけ・塩さば」「魚の開き」「ししゃも」で加熱します。

▶ 庫内が冷たい状態で、食品に過熱水蒸気をあてることにより、食品表面に露をつけて塩分を流しやすくします。

【油を減らしたいメニュー】… (例)さばの塩焼き、さんまの塩焼き

・予熱ありで、ウォーターグリル加熱を使用します。

▶ 焼き色がつきやすいように予熱し、熱量の高い過熱水蒸気で食品に火を通しながら余分な脂を落とします。

【たれ焼き・みそ漬けメニュー】… (例)ふりの照り焼き、さわらのみそ漬け

・予熱なしで、グリル加熱を使用します。

▶ たれやみそは焼けやすいので、予熱はしません。また、ウォーターグリル加熱を使用すると水蒸気でたれやみそが薄まることもあるため、グリル加熱を使用します。

ウォーターグリルで焼いた魚は、グリル加熱で焼いた場合に比べ、総じて柔らかな焼き色・食感に仕上がります。

手動加熱でお好みに応じて焼くこともできます。

塩や油を減らす目的がなく、焼き色をしっかりとつけたい場合は、予熱ありでグリル加熱を使用してください。

魚は部位や脂の乗りにより、焼き色のつき方が異なります。焼き色を追加したいときは4～5分を目安に様子を見ながら、加熱を延長してください。

※魚の鮮度によっては、皮がはがれて焼き上がることがあります。

角皿にアルミホイルを敷くと調理後のお手入れが楽です。



※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。

冷凍した魚を解凍せずに焼くこともできます。

切り身魚の塩焼きや、1尾150g以下の1尾魚の塩焼き、開きは、生を焼く場合と同じ要領・操作で、凍っている魚をそのまま焼くことができます。冷凍の仕方は、「為後先生のワンポイントアドバイス」をご覧ください。

### 為後先生のワンポイントアドバイス

#### おいしく仕上げるひと工夫

- 塩をふってから魚から出てきた水気には、魚の臭み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。
- 塩焼きの場合、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。この「砂糖入りの塩」は魚(いわしやさんま、あじなど)をはじめ、とり肉や豚肉などの下ごしらえにも応用できて便利です。

#### 冷凍の仕方(塩焼きにする場合)

- さんまなどに塩(または、「砂糖入りの塩」左記参照)をして、約10分おき、いったん洗って水気をふき取ります。表面に吸収した塩が身にまんべんなくいきわたるようそのまま20～30分おいてから冷凍します。

| 自動メニュー   | 水位    | 予熱                         | 焼き上げ   | 目安時間 |
|----------|-------|----------------------------|--------|------|
| 焼き魚      |       | 付属品は入れません<br>(予熱目安時間 約10分) | 中段<br> | 約14分 |
| 切り身魚の塩焼き | 水位1以上 |                            | 角皿・アミ  |      |

## さばの塩焼き

材料(4人分) 162kcal 塩分1g

さば……………4切れ(1切れ100g)

塩……………適量

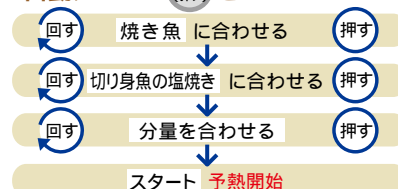
\*2人分も自動でできます。

① 水タンクに水を入れる。(水位1以上)

② 魚は皮に切り目を入れ、両面に塩をふって約30分おき、出てきた水気をふき取る。

③ 予熱する。(付属品・食品は入れません)

自動メニュー を…



④ 予熱が完了すれば、角皿に油をぬった調理網をのせて魚の表側を上にして並べ、中段に入れる。スタートを押す。

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱ありで約14分(2人分は約12分)



## たいの姿焼き

材料 970kcal(全量) 塩分 2.2g

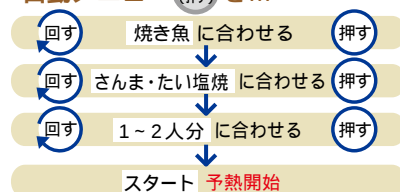
たい……………1尾(500g)  
塩……………適量  
アルミホイル

- ① 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- ② たいはうろこを取ってエラといっしょに内臓を取り、水洗いして水気をふく。表面に串でたくさん穴をあける。塩をふって約10分おき、洗って水気をふく。

串で穴をあけるのは、魚が新鮮な場合、皮がむけたり、身がはじけるのを防ぐためです。

- ③ 予熱する。  
(付属品・食品は入れません)

自動メニュー 決定(押す) を…



- ④ 身に塩をふり、ひれには多めに塩をして、ひれを形よく広げアルミホイルを巻く(アルミホイルを巻くことで、ひれの焦げすぎを防ぎます)

- ⑤ 予熱が完了すれば、角皿に油をぬった調理網をのせて、たいの表側を上にしてのせ、中段に入れる。スタートを押す。

手動でするときには:ウォーターグリル・予熱ありで約16分

| 自動メニュー          | 水位    | 予熱                        | 焼き上げ        | 目安時間 |
|-----------------|-------|---------------------------|-------------|------|
| 焼き魚<br>さんま・たい塩焼 | 水位1以上 | 付属品は入れません<br>(予熱目安時間約10分) | 中段<br>角皿・アミ | 約16分 |



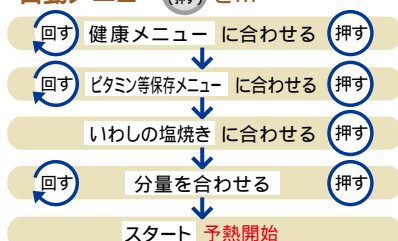
## いわしの塩焼き

材料(4人分) 109kcal 塩分 0.5g

いわし……………4尾(1尾100g)  
塩……………適量  
\* 2人分も自動でできます。

- ① 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- ② いわしは下処理をし、水気をふいて塩をふり、約30分おいてから出てきた水気をふく。
- ③ 予熱する(付属品・食品は入れません)

自動メニュー 決定(押す) を…



- ④ 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。スタートを押す。

手動でするときには:ウォーターグリル・予熱ありで約14分(2人分は約12分)

| 自動メニュー                           | 水位    | 予熱                        | 焼き上げ        | 目安時間 |
|----------------------------------|-------|---------------------------|-------------|------|
| 健康メニュー<br>ビタミン等保存メニュー<br>いわしの塩焼き | 水位1以上 | 付属品は入れません<br>(予熱目安時間約10分) | 中段<br>角皿・アミ | 約14分 |

・自動メニュー→焼き魚→いわしの塩焼きでも同じ加熱ができます。



### バリエーション

#### いわしの韓国風みそ焼き

材料(4人分)

いわし……………4尾(1尾100g)  
A [しょうゆ、みりん……………各小さじ2  
ごま油……………少々  
コチュジャン……………小さじ4  
白ごま、ねぎ(小口切り)……………各適量  
\* 2人分も自動でできます。

- 焼き上げばいわしの塩焼きを参照しますが、スタート後は薄めで加熱します。

- ① 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- ② いわしは頭を落とし、内臓を取って水洗いし、水気を軽くふき取る。ビニール袋にAといわしを入れ、10分ほど漬けこむ。
- ③ 加熱後、熱いうちにコチュジャンを上面にぬり、白ごま、ねぎを散らす。



| 自動メニュー | 焼き上げ  | 目安時間   |
|--------|-------|--------|
| 焼き魚    | 中段    |        |
| 魚の漬け焼き | 角皿・アミ | 約 14 分 |



## ぶりの照り焼き

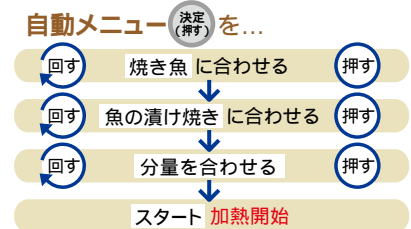
材料(4人分) 228kcal 塩分 1.3g  
 ぶり……………4切れ(1切れ80g)  
 たれ  
 しょうゆ……………大さじ3  
 みりん……………大さじ2  
 酒……………大さじ1  
 \* 2人分も自動でできます。

① ピニール袋にたれとぶりを入れ、空気を抜いて袋の口を結ぶ。途中、2～3度上下を返しながら約30分冷蔵庫で漬けこむ。

ポイント…素材を漬けるときはこうするとたれがまんべんなくからみ、後始末も大変楽です。

② 角皿に油をぬった調理網をのせてたれをよくからめたぶりの表側を上にして並べる。

③ 2を中段に入れる。



手動ですときは: グリル・予熱なしで約14分(2人分は約12分)

ポイント…盛りつけるときは、腹が手前です。

### バリエーション

- 焼き上げば「ぶりの照り焼き」と同じ要領です。 \* 2人分も自動でできます。余分なみそをふき取ってから魚を並べます。

### たいのみそ漬け

材料(4人分)  
 たいのみそ漬け……4切れ(1切れ80g)

### さわらのみそ漬け

材料(4人分)  
 さわらのみそ漬け…4切れ(1切れ80g)



| 自動メニュー     | 焼き上げ  | 目安時間   |
|------------|-------|--------|
| 焼き魚        | 中段    |        |
| 魚の漬け焼き(薄め) | 角皿・アミ | 約 11 分 |



## さばの黒酢照り焼き

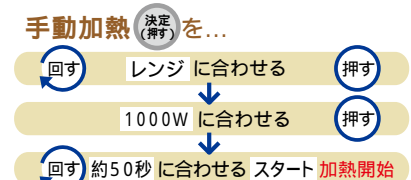
材料(4人分) 216kcal 塩分 1.2g  
 さば……………4切れ(1切れ100g)  
 たれ  
 黒酢、しょうゆ……………各大さじ3  
 みりん……………大さじ2  
 \* 2人分も自動でできます。

① さばは皮に切り目を入れ、ぶりの照り焼き(上記)の1～2と同じようにする。(たれは残しておく)

② 1を中段に入れる。ぶりの照り焼き(上記)の3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薄めに合わせる。

手動ですときは: グリル・予熱なしで約11分(2人分は約9分)

③ 耐熱容器に1で残しておいたたれを入れ、フタをせずに庫内中央に置く。(角皿は入れません)

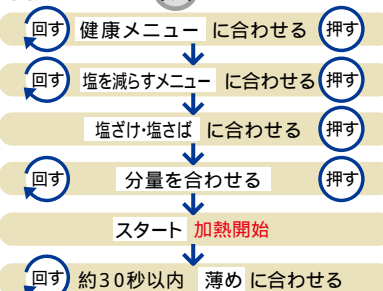


④ 加熱後、器に盛った魚にかける。

## 塩 ざ け

材料(4人分) 159kcal 塩分 1.5g  
塩ざけ……………4切れ(1切れ80g)  
\* 2人分も自動でできます。

- ① 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- ② 角皿に油をぬった調理網をのせ、魚の表側を上にして並べる。
- ③ 2を中段に入れる。

自動メニュー  を...

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで20~21分(2人分は18~19分)

| 自動メニュー                            | 水位                                                                                           | 焼き上げ                                                                                            | 目安時間   |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 健康メニュー<br>塩を減らすメニュー<br>塩ざけ・塩さば 薄め | <br>水位1以上 |  中段<br>角皿・アミ | 約 20 分 |

・自動メニュー→焼き魚→塩ざけ・塩さば(薄め)でも同じ加熱ができます。

ひとくち  
MEMO

塩ざけ・塩さば 魚の開き ペーコン・ハム ししゃも できるメニューは、水を使って塩分を軽減しながら焼きますが、素材自体に含まれる塩分量が多い場合、焼き上げ後も塩辛く感じる場合があります。

## バリエーション



## 塩さば

約 22 分

材料(4人分) \* 2人分も自動でできます。  
塩さば……………4切れ(1切れ80g)

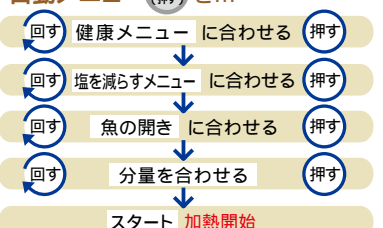
- 焼き上げば 塩ざけ を参照しますが、スタート後は標準で加熱します。

## あ じ の 開 き

材料(4人分) 109kcal 塩分 1.1g  
あじの開き……………4枚(1枚100g)  
\* 2人分も自動でできます。

- ① 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- ② 角皿に油をぬった調理網をのせ、魚の皮を上にして並べ、尾は反りを防ぐため調理網の下にくらせる。

- ③ 2を中段に入れる。

自動メニュー  を...

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで23~24分(2人分は19~20分)

| 自動メニュー                      | 水位                                                                                           | 焼き上げ                                                                                            | 目安時間   |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 健康メニュー<br>塩を減らすメニュー<br>魚の開き | <br>水位1以上 |  中段<br>角皿・アミ | 約 23 分 |

・自動メニュー→焼き魚→魚の開きでも同じ加熱ができます。



## バリエーション

## さんまの開き

- 焼き上げば「あじの開き」と同じ要領です。分量は3~4人分を選びます。

材料

さんまの開き……………3枚(1枚120g)

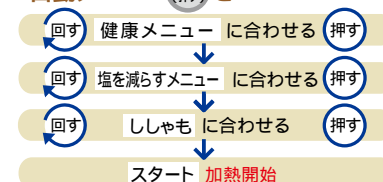


## し しゃ も

材料(4人分) 80kcal 塩分 0.6g  
ししゃも……………12尾(1尾16g)  
\* 2人分も自動でできます。

- ① 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- ② 角皿に油をぬった調理網をのせ、ししゃもを並べる。

- ③ 2を中段に入れる。

自動メニュー  を...

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで15~16分

・自動メニュー→焼き魚→ししゃもでも同じ加熱ができます。



アドバイス...ししゃもと同じくらいの大きさの干魚も同じ操作でできます。