

茶わん蒸し

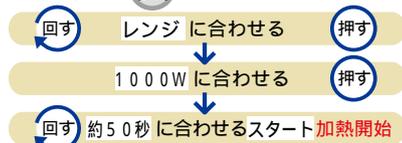
材料(4人分) 115kcal 塩分 2.2g

干しいたけ(水でもどす).....2枚
 A 干しいたけのもどし汁.....大さじ2
 しょうゆ.....大さじ1
 砂糖.....大さじ1
 ささ身.....100g
 酒、薄口しょうゆ.....各少々
 えび.....4尾
 かまぼこ.....4切れ
 ぎんなん(缶詰).....8粒
 卵液
 卵.....M2個
 だし汁.....2カップ
 塩.....少々
 薄口しょうゆ.....小さじ1
 みりん.....小さじ2
 みつ葉.....適量

* 1~4人分も自動でできます。

① 干しいたけは、半分に切って大きめの耐熱容器にAとともに入れ、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...



② 水タンクに水を入れる。(水位(満水))
 ③ ささ身は筋を取ってそぎ切りにし、酒と薄口しょうゆをふっておく。えびは尾を残して殻をむき、背ワタを取る。

④ 卵をよく溶きほぐしてだし汁でのばし、塩、薄口しょうゆ、みりんを加えて混ぜ、こす。

⑤ 蒸し茶わんに具を入れ、卵液を8分目まで注ぎ、共フタをする。

⑥ 角皿に5を並べる。

⑦ 6を中段に入れる。

自動メニュー(決定)を...



手動でするときには: 蒸し物 弱 Yで約20分。
 加熱後、庫内で約10分蒸らす。

自動メニュー	水位	蒸し	目安時間
ゆで・蒸し物		中段	約30分
茶わん蒸し	水位2(満水)	角皿	蒸らし10分含む



⑧ 加熱後、みつ葉を散らす。

茶わん蒸しのポイント

卵の溶き方が足りないとうまく固まらないことがあります。はしをボールの底から離さないで混ぜると泡が立ちません。

卵とだし汁の割合はおよそ1:4が適当です。

卵液の温度は15~25が適当です。温度が高いとスガがたったりします。

具や卵液は同量ずつ入れます。具は蒸し茶わんの1/3以下(約50g)、卵液の量は蒸し茶わんの口から1.5cm下くらいが適当です。



バリエーション

洋風茶わん蒸し

材料(4人分) mL=cc

とりも肉(8等分に切り、塩こしょうする).....80g
 マッシュルーム・薄切り(缶詰).....30g
 ベーコン(1cm幅に切る).....2枚(40g)
 卵液
 卵.....M2個
 ブイヨン(固形ブイヨン1個を少量の湯で溶き、水でのばす).....300mL
 牛乳.....100mL
 白ワイン.....大さじ1
 塩、こしょう.....各適量
 チャービル.....適量
 アルミホイル

① 加熱は「茶わん蒸し」と同じ要領です。
 * 1~4人分も自動でできます。

① 茶わん蒸しと同じ要領で卵液を作る。
 ② 耐熱容器(直径約10cmのスープカップ)に1、とり肉、マッシュルーム、ベーコンを等分に入れる。卵液を等分に注ぎ、アルミホイルでフタをする。

アルミフタの作り方

アルミホイルを容器にかぶせて、しっかり押さえ、いったんはずし、折り目から1cm外をはさみで切る。



蒸し茶わんで作る場合は、フタは共フタを用いてください。アルミホイルのフタをすると固まりにくいことがあります。

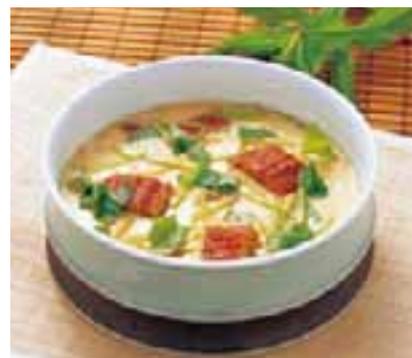
③ 加熱後、チャービルを飾る。

うなぎの大皿蒸し

材料(4人分) 183kcal 塩分 1.5g

卵液
 卵.....M4個
 A だし汁.....1カップ
 酒.....大さじ1
 薄口しょうゆ.....小さじ1
 塩.....小さじ1/2
 うなぎのかば焼き.....100g
 ゆり根(1片ずつはがす).....1個
 みつ葉.....適量

① 水タンクに水を入れる。(水位(満水))
 ② 卵をよく溶きほぐし、Aを加えて混ぜる。うなぎのかば焼きは飾り用を少し残し、残りは水でたれを少し流し、落としてからひと口大に切る。
 ③ 4人分が入る底の平らな耐熱性の皿にかば焼きとゆり根を入れ、卵液を流しこむ。
 ④ 3を角皿に調理網をのせて中段に入れる。茶わん蒸し(上記)の7と同じようにする。
 ⑤ 加熱後、飾り用のうなぎをのせてみつ葉を散らす。





ごま風味

手作り豆腐

そのまま温奴

梅風味

豆花 トウファ

手作り豆腐

材料(4人分)

58kcal 塩分0g(にがりは計算外) mL=cc

豆乳(成分無調整の「豆腐が作れる」と記載されているもの).....500mL
にがり(にがりの種類によって、豆乳に対する使用量が異なります。にがりに表示されている豆乳に対する使用量で、豆乳500mLに見合う分量を使います。)

アルミホイル

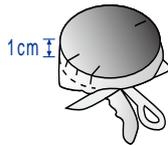
① 水タンクに水を入れる。(水位2 満水)

② 豆乳(冷蔵のもの)に、にがりを加えて混ぜ合わせる。

③ 耐熱容器(料理写真を参照)4個に2を同量ずつ入れ、アルミホイルでフタをする。

アルミホイルの作り方

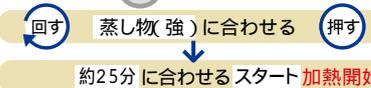
アルミホイルを容器にかぶせて、しっかり押さえて、いったんはずし、折り目から1cm外をはさみで切る。



④ 角皿に3を並べる。

⑤ 4を中段に入れる。

手動加熱(決定/押す)を...



⑥ 加熱後、庫内で約5分蒸らす。

手作り豆腐のポイント

豆乳は、成分無調整の豆腐が作れると記載されているものを使用します。調整豆乳ではうまく仕上がりにません。また、豆乳の種類によって仕上がった豆腐の固さが異なる場合があります。

容器は、耐熱性の蒸し茶わんやマグカップ、湯のみなどの陶器や耐熱性ガラス容器を使います。

4人分を大きな容器でまとめて作らないでください。

にがりは、種類によって豆乳に対する使用量が異なります。にがりに表示されている分量にしたがって豆乳500mLに見合う量を入れてください。また、入れ過ぎても少な過ぎても固まらなかったり、分離したりすることがありますので、正確に計量してください。容器の大きさ、形状により仕上がりの異なる場合があります。加熱が足りない場合は、延長機能を利用するか、手動の蒸し物(強)で様子を見ながら加熱を追加してください。

バリエーション

● 加熱は「手作り豆腐」と同じ要領です。

ごま風味

手作り豆腐の3の耐熱容器1個について、市販のしゃぶしゃぶ用ごまだれ小さじ1を加えて混ぜ、加熱する。加熱後、ごま適量を散らす。

そのまま温奴

* 奴は本来、四角く切った豆腐のことを言います。

手作り豆腐の3の耐熱容器1個について、市販のチューブ入りおろししょうがを2cmと小口切りした青ねぎ適量を加えて混ぜ、加熱する。

梅風味

手作り豆腐の3の耐熱容器1個について、中くらいの大きさの梅干し1個(約12gのもの)を種を取って細かくちぎり、半量を加えて加熱する。加熱後、残りの半量を散らす。

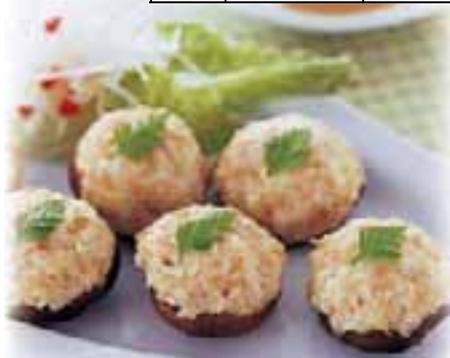
梅干しを入れた後かき混ぜ過ぎたり、また、梅干しの入れ過ぎ、梅干しの種類により、固まりにくい場合があります。

豆花(トウファ) *ほんのり甘い、口あたりのよいデザートです。

手作り豆腐の3の耐熱容器1個について、砂糖小さじ2を加えて混ぜ、加熱する。加熱後、シロップ(下記)をかけ、お好みで冷蔵庫で冷やしてからいただく。

シロップの作り方(4人分)。耐熱容器に水50mLと砂糖小さじ1¹/₃を入れ、フタをせずに庫内中央に置く(角皿は入れません)。手動のレンジ1000Wで約50秒加熱する。加熱後、混ぜて砂糖を溶かす。

自動メニュー	水位	蒸し	目安時間
ゆで・蒸し物		中段	約13分
手作りシューマイ	水位2(満水)	角皿・アミ	



しいたけシューマイ

材料(16個分) 34kcal(1個) 塩分0.3g

しいたけ.....16個
塩.....少々
具

冷凍シーフードミックス.....200g
とりひき肉.....100g
ゆでたけのこ(みじん切り).....80g
塩.....小さじ2²/₃
砂糖.....大さじ1¹/₂
片栗粉.....大さじ1
ごま油.....大さじ1
こしょう.....少々

① 水タンクに水を入れる。(水位2 満水)

② しいたけは軸を切り、かさの内側に軽く塩をふる。冷凍シーフードミックスは、解凍してみじん切りにする。

③ ボールに2のシーフードミックスと具の全材料を入れ、よく混ぜ合わせて2のしいたけにこんもりとのせる。

④ 角皿に調理網をのせ、3を並べる。

⑤ 4を中段に入れる。

自動メニュー(決定/押す)を...



手動するとき: 蒸し物(強)で約13分

手作りシュウマイ

材料(20個分)

44kcal(1個) 塩分 0.3g mL=cc

具

かに(缶詰).....	100g
豚ひき肉.....	200g
ゆでたけのこ(みじん切り).....	40g
玉ねぎ(みじん切り).....	1/2個(100g)
しょうゆ.....	小さじ1
塩.....	小さじ1/2
砂糖.....	大さじ1/2
片栗粉.....	大さじ1
ごま油.....	小さじ1/2
こしょう.....	少々
スープ.....	20mL
片栗粉(倍量の水で溶く).....	大さじ1
グリーンピース.....	20粒
シュウマイの皮.....	20枚
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。(水位は満水)

② かに身のうち、30gを飾り用に残し、他の具の全材料をよく混ぜ合わせる。

③ 親指と人差し指で輪を作り、シュウマイの皮をのせて輪の中に押し込み、具を入れるくぼみを作る。具をスプーンかナイフで皮のくぼみに押し込み、皮の端を具にはりつけるようにして形づくる。シュウマイの上部を水溶き片栗粉に軽くひたし、飾り用のかに身とグリーンピースをのせる。

調理網にオープン用クッキングペーパーを敷き、シュウマイを並べる。

ポイント...水溶き片栗粉をシュウマイの上部につけることにより、しっかりと、つややかに蒸し上がります。

④ 角皿に3をのせる。

⑤ 4を中段に入れる。

自動メニュー  を...

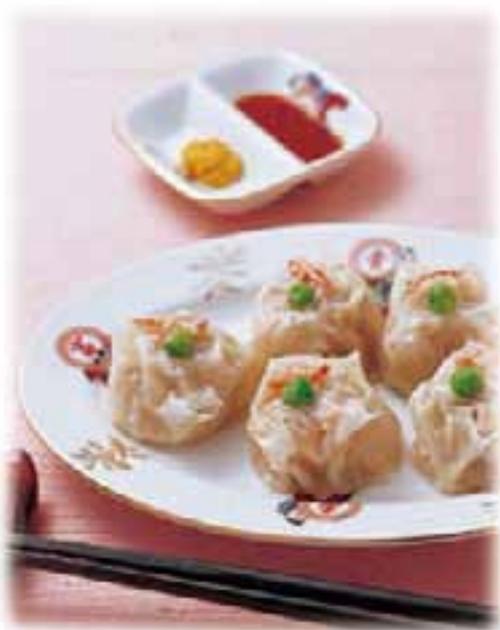
① 回す	ゆで・蒸し物	に合わせる	② 押す
------	--------	-------	------

① 回す	手作りシュウマイ	に合わせる	② 押す
------	----------	-------	------

スタート 加熱開始

手動ですときは: 蒸し物 強 7分約13分

自動メニュー	水位	蒸し	目安時間
ゆで・蒸し物 手作りシュウマイ	 水位2 (満水)	 中段 角皿・アミ	約13分



ひすいシュウマイ

材料(16個分) 34kcal(1個) 塩分 0.3g

ほうれん草.....	300g
干しいたけ(もどす).....	2枚
白ねぎ.....	20g
土しょうが.....	20g
豚ひき肉.....	160g
塩.....	小さじ1/2
しょうゆ.....	小さじ1/2
A 〔ごま油.....	小さじ2
片栗粉.....	大さじ1
シュウマイの皮.....	16枚
片栗粉(倍量の水で溶く).....	大さじ1
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。(水位は満水)

② ほうれん草の太い根には、十字の切り込みをいれる。角皿に、葉と茎が交互になるように広げてのせる。

③ 2を中段に入れる。

自動メニュー  を...

① 回す	ゆで・蒸し物	に合わせる	② 押す
------	--------	-------	------

① 回す	青野菜	に合わせる	② 押す
------	-----	-------	------

スタート 加熱開始

手動ですときは: 蒸し物 強 7分約8分

④ 加熱後、水に取って色止めし、細かく刻んで水気をよく絞る。

⑤ 干しいたけ、白ねぎ、土しょうがはみじん切りにする。

⑥ ボールに豚ひき肉と塩を入れてよく練り混ぜ、Aと4、5を加えてさらに混ぜ合わせる。

⑦ 親指と人差し指で輪を作り、シュウマイの皮をのせて輪の中に押しこみ、具を入れるくぼみを作る。具をスプーンかナイフで皮のくぼみに押し込み、皮の端

自動メニュー	水位	蒸し	目安時間
ゆで・蒸し物 手作りシュウマイ	 水位2 (満水)	 中段 角皿・アミ	約13分



を具にはりつけるようにして形作る。シュウマイの上部を水溶き片栗粉に軽くひたす。角皿に調理網をのせてオープン用クッキングペーパーを敷き、その上に並べる。

⑧ 7を中段に入れる。手作りシュウマイ(上記)の5と同じ操作をする。

手動ですときは: 蒸し物 強 7分約13分

肉団子のもち米蒸し

材料(約20個分) 61kcal(1個)

塩分 0.2g mL=cc

肉団子

豚ひき肉.....	200g
青ねぎ(小口切り).....	2本
土しょうが(みじん切り).....	ひとかけ
しょうゆ.....	大さじ1
酒.....	大さじ2
塩.....	小さじ1/3
スープ.....	50mL
ごま油.....	大さじ1
片栗粉.....	大さじ2
もち米(一晩、水に漬けたのち、ザルにあげておく).....	150g
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。(水位は満水)

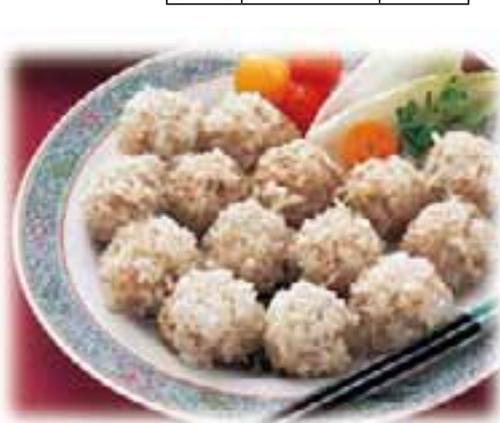
② 具の全材料をよく混ぜ合わせる。(はじめは柔らかいですが、よく混ぜてしばらくおくと、肉が水分を吸って適度な固さになります)

③ パットに水気をきったもち米を敷き、2をスプーンですくってもち米の上に落とし、米を表面につけていく。調理網にオープン用クッキングペーパーを敷き、肉団子を並べる。

④ 手作りシュウマイ(上記)の4~5と同じようにする。

もち米を水に漬けるときに少量の食紅を加えてピンク色に染めてもきれいです。

自動メニュー	水位	蒸し	目安時間
ゆで・蒸し物 手作りシュウマイ	 水位2 (満水)	 中段 角皿・アミ	約13分



手動加熱	水位	蒸し
蒸し物(強)	水位2 (満水)	中段 角皿・アミ



手作り中華まん

材料(8個分) 206kcal(1個) 塩分1g
mL=cc

皮生地

薄力粉……………150g
強力粉……………100g
ベーキングパウダー…………… 小さじ1 1/3
砂糖……………30g
塩…………… 小さじ1/4
ドライイースト…………… 小さじ1 1/3(4g)
牛乳……………大さじ1
ぬるま湯(約30)…………… 120mL
ラード……………小さじ1

オープン用クッキングペーパー

具
豚ひき肉……………150g
玉ねぎ(5mm角に切る)…………… 1/2個(100g)
ゆでたけのこ(5mm角に切る)……………60g
干しいたけ(水でもどす・5mm角に切る)……………2枚
酒……………大さじ2
しょうゆ、オイスターソース、砂糖、ごま油、片栗粉
……………各大さじ1/2
しょうが(すりおろす)……………小さじ1
塩……………小さじ1/2
干しいたけのもどし汁……………50mL

- ① 水タンクに水を入れる。(水位2 満水)
- ② 大きいボールに薄力粉、強力粉、ベーキングパウダー、砂糖、塩を合わせてふるい入れる。ドライイーストを加えて混ぜ、牛乳、ぬるま湯を順に入れて軽く混ぜたあと、ラードを混ぜこむ。
- ③ 生地をひとまとめにし、強力粉をふった台の上で、たたきつけるようにして力を入れて約10分、全体が均一に耳たぶくらいの柔らかさになるまでこねる。
- ④ きれいに丸めなおして薄くラードをぬった耐熱性のボールに生地を入れ、乾いたふきんをかける。角皿にのせる。
- ⑤ 4を下段に入れる。

手動加熱 決定(押す) を...

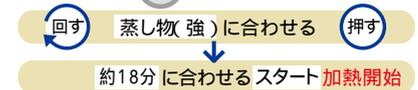


- ⑥ 具の全材料をよく混ぜ合わせ、8等分しておく。
- ⑦ 発酵後の生地を軽く押してガスを抜き、生地の端をつかんで四方から折りこむ。
- ⑧ 生地をスケーパーか包丁で8等分して丸め、ラップをかけて約20分おき、休ませる。(ベンチタイム)
- ⑨ 生地をめん棒で直径12cmくらいの円形にのばす。そのとき、外周は薄めにし、まん中をやや厚めにのばすと、包みやすくなる。
- ⑩ 手のひらに生地をのせ、生地のまん中に具を置く。生地が軽く具を包むように手を半握りにしてから生地のふちをつまみ、横のふちを順送りにつまんで生地を手の中で送るようにして、閉じ合わせる。調理網にオープン用クッキングペーパーを2枚重ねて敷き、閉じ目を上にして並べる。

ポイント...生地のふちはひっぱるようにして順につまんでいくと、ひだができるきれいに包めます。最後はきっちり閉じないと加熱中に閉じ目が開いてしまいます。

- ⑪ 角皿に10をのせる。
- ⑫ 11を中段に入れる。

手動加熱 決定(押す) を...



自動メニュー	水位	蒸し	目安時間
ゆで・蒸し物	水位2 (満水)	中段 角皿	約12分
酒蒸し 魚・貝			



あさりの酒蒸し

材料(4人分)

26kcal 塩分0.9g mL=cc

あさり……………400g
酒……………50mL
(酒のかわりに白ワインでもよいでしょう)
*2人分も自動でできます。

- ① 水タンクに水を入れる。(水位2 満水)
- ② あさりは塩水にしばらくつけて砂を出す。
- ③ 底の平らな浅い耐熱容器にあさりを重ならないように入れ、酒をふる。
- ④ 角皿に3の容器をのせ、中段に入れる。ぶりの酢煮(109ページ)の3と同じ操作をする。

はもの土びん蒸し

材料(4人分)

78kcal 塩分1.8g mL=cc

はも(骨切りして湯通ししたもの)……100g
 えび(殻、背ワタを取る)……4尾
 とりむね肉(ひと口大に切る)……60g
 しめじ……1/2パック
 A だし汁……640mL
 薄口しょうゆ、塩……各小さじ1

アドバイス...魚は、たいやあなごなどでも代用できます。魚介を先に湯通しすると、だし汁に白いアクのようなものが浮かず、きれいに仕上がります。

しめじをまつたけにすると、「まつたけの土びん蒸し」としてぜひいたくな一品になります。

- ① 水タンクに水を入れる。(水位 α 満水)
- ② 土びんなどにはも、えび、とり肉、しめじを4等分して形よく分け入れ、混ぜ合わせたAを注ぐ。
- ③ 角皿に2のをせる。
- ④ 3を中段にのせる。

手動加熱(決定/押す)を...

① 回す 蒸し物(強) に合わせる ② 押す

約15分 に合わせる スタート 加熱開始

なるほど!...土びん蒸しの食べ方は、まず、土びんの中の具をちょこに取り、すだちをそこに絞って食べます。次に、ちょこにだし汁を注いで飲みます。

手動加熱	水位	蒸し
蒸し物(強)	水位2 (満水)	中段 角皿



たいの姿蒸し

材料 61kcal(1/4量) 塩分0.35g

れんこだい……1尾(500g)
 A 塩……小さじ3/4
 酒……大さじ3
 土しょうが(せん切り)……10g
 B 青ねぎ(斜め切り)……1本
 にんじん(せん切り)……15g
 生しいたけ(薄いそぎ切り)……1枚
 絹さや(筋を取る)……3枚
 塩……適量
 片栗粉(倍量の水で溶く)……大さじ1/2

- ① 水タンクに水を入れる。(水位 α 満水)
- ② たいはうろこを取ってエラと内臓を取り、きれいに洗って水気をきる。背びれ、腹びれの両側に浅く切り込みを入れ、身の厚いところ、両面に切り込みを入れる。
- ③ 底の平らな浅い耐熱容器に魚をのせてAをふり、土しょうがをのせる。Bの準備をしておく。

- ④ 角皿に3の容器をのせる。
- ⑤ 4を中段に入れる。

手動加熱(決定/押す)を...

① 回す 蒸し物(強) に合わせる ② 押す

約15分 に合わせる スタート 加熱開始

- ⑥ 加熱後、Bを散らし、延長で約2分加熱する。
- ⑦ 蒸し汁を耐熱容器に移す。塩で味をととのえ、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/押す)を...

① 回す レンジ に合わせる ② 押す

1000W に合わせる ③ 押す

④ 回す 約1分30秒 に合わせる スタート 加熱開始

途中、残り時間が約30秒のときに取り出して水溶性片栗粉を加えてよく混ぜ、スタートを押して加熱を続ける。

手動加熱	水位	蒸し
蒸し物(強)	水位2 (満水)	中段 角皿



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し、食品を取り出してください。

- ⑧ 加熱後、6にかける。

ぶりの酢煮

材料(4人分) 218kcal 塩分0.7g

ぶり……4切れ(1切れ80g)
 A 酒……大さじ3
 塩……少々
 だし汁……1/2カップ
 B 米酢……大さじ4
 砂糖・酒……各小さじ2
 薄口しょうゆ……大さじ2
 白ねぎ・おろししょうが……各適量
 *2人分も自動でできます。

- ① 水タンクに水を入れる。(水位 α 満水)
- ② ぶりは、1切れを3等分して底の平らな浅い耐熱容器に重ならないように並べ、Aをかけて10分ほどおく。
- ③ 角皿に2の容器をのせ、中段に入れる。

自動メニュー(決定/押す)を...

① 回す ゆで・蒸し物 に合わせる ② 押す

③ 回す 酒蒸し に合わせる ④ 押す

⑤ 回す 魚・貝 に合わせる ⑥ 押す

⑦ 回す 分量を合わせる ⑧ 押す

スタート 加熱開始

手動ですときは: 蒸し物(強)で約12分(2人分は約9分)

- ④ 加熱後、器に盛る。
- ⑤ Bをひと煮立ちさせて、ぶりにかける。細切りにした白ねぎとおろししょうがをのせる。

自動メニュー	水位	蒸し	目安時間
ゆで・蒸し物	水位2 (満水)	中段 角皿	約12分
酒蒸し			
魚・貝			



アドバイス...さわらでもおいしくできます。

自動メニュー	水位	蒸し	目安時間
ゆで・蒸し物	水位2 (満水)	中段 	約 18 分
酒蒸し			
とり			

蒸しどりのサラダ 仕立て

材料(4人分) 177kcal 塩分 0.9g

とりむね肉……………300g
 塩、こしょう……………各適量
 酒……………大さじ2
 白ねぎ(細切り)……………1本
 にんじん(細切り)……………30g
 貝割れ菜……………適量
 A しょうゆ・酢……………各大さじ2
 ごま油……………大さじ1
 粒マスタード……………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 Δ 満水)
- ② とりは身の厚いところを切り開き、塩、こしょうする。底の平らな浅い耐熱容器にとりを重ならないように並べ

て、酒をかけて2~3分おく。

- ③ 角皿に2の容器をのせる。
- ④ 3を上段に入れる。

自動メニュー (決定) を…



手動するとき: 蒸し物 強 Δ で約18分
(2人分は約16分)

- ⑤ 加熱後、そぎ切りにして器に盛り、野菜をこんもりとのせて、混ぜ合わせたAをかける。

自動メニュー	水位	蒸し	目安時間
ゆで・蒸し物	水位2 (満水)	中段 	約 18 分
酒蒸し			
とり			

蒸しどりの カシューナッツソース

材料(4人分)

201kcal 塩分 1.2g mL=cc

とりもも肉(皮なし)……………2枚(400g)
 塩、こしょう……………各適量
 酒……………40mL
 A カシューナッツ……………40g
 しょうゆ・酢……………各小さじ4 1/2
 白ねぎ(みじん切り)……………大さじ1
 しょうが・んにく(みじん切り)……………各小さじ1
 ごま油……………小さじ1 1/3
 一味とうがらし……………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 Δ 満水)
- ② とりは半分に切って身の厚いところを切り開き、塩、こしょうをする。底の平らな浅い耐熱容器にとりを重ならないように並べて、酒をかけて2~3分おく。

- ③ 角皿に2の容器をのせ、上段に入れる。蒸しどりのサラダ仕立て(上記)の4と同じ操作をする。

- ④ 加熱後、そぎ切りにして器に盛り、混ぜ合わせたAをかける。

自動メニュー	水位	蒸し	目安時間
ゆで・蒸し物	水位2 (満水)	中段 	約 8 分
酒蒸し			
魚・貝(ひかえめ)			

えびのサラダ

材料(4人分)

129kcal 塩分 1g mL=cc

えび(小さめのもの)……………200g
 らっきょう(酢漬け・甘くないもの)……………100g
 レタス……………120g
 白ワイン……………50mL
 フレンチドレッシング(市販のもの)……………大さじ3



- ① 水タンクに水を入れる。(水位 Δ 満水)
- ② らっきょうは粗みじん切りにする。レタスは細切りにして水にさらしておく。
- ③ 小えびは背ワタを取り、底の平らな浅い耐熱容器に入れて白ワインを加える。

- ④ 角皿に3の容器をのせ、中段に入れる。

自動メニュー (決定) を…



手動するとき: 蒸し物 強 Δ で約8分
(2人分は約7分)

- ⑤ 加熱後、殻を取る。
- ⑥ 2のらっきょうと5をボールに入れ、フレンチドレッシングを加えて混ぜ合わせ、味をなじませる。
- ⑦ 皿に水気をきったレタスを敷き、6を盛る。