



- * 加熱の種類・加熱時間が同じメニューは、同時に加熱できますのでいろいろな組み合わせで、酒の肴をお楽しみください。
- * 同じメニューや、加熱時間が同じメニューを組み合わせるときの場合は、2人分の加熱時間の2～3割増しに設定して、様子を見ながら加熱してください。

自動メニュー	水位	煮こみ	目安時間
煮物 野菜の煮物（ひかえめ）	水位2 （満水）	下段 角皿	約40分

大根の下ゆでと煮こみの両方ができる水量。

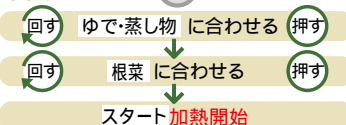
酒の肴

ぶり大根

材料（4人分）
272kcal 塩分 4.1g mL=cc
大根...700g
ぶりのあら...400g
水...2カップ
しょうゆ...90mL
酒...50mL
砂糖...大さじ1 1/2
しょうが（せん切り）...適量
オープン用キッチンペーパー

- ① 水タンクに水を入れる。（水位2 満水）
- ② 大根は厚めに皮をむいて2cm幅の輪切りにし、太いものは半月に切る。
- ③ 角皿に調理網をのせて、2を並べる。中段に入れる。

自動メニュー を...

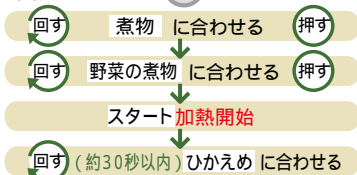


手動ですときは：蒸し物 強 Yで約19分

- ④ 熱湯 80 前後 を入れたボールにぶりのあらを入れて霜降りにし、水にとってうこや汚れを取る。
- ⑤ 深い耐熱容器にAと3、4を入れ、オープン用キッチンペーパーを容器の大

- きさに切って落しブタにし、耐熱性のフタ アルミホイルなど をする。
- ⑥ 角皿に5をのせて下段に入れる。

自動メニュー を...



手動ですときは：煮こみで約40分

- ⑦ 加熱後、煮汁から出ている大根やあらに、煮汁をかけて味を含ませる。
盛り付け後、細切りにした白ねぎや、斜め切りにした青ねぎを盛ってもよいでしょう。



厚揚げのみそ焼き

材料(2人分) 149kcal 塩分 1.3g

●厚揚げ...2個(160g) ●塩、こしょう...各少々 ●A[みそ...大さじ1/みりん...大さじ1/2/青ねぎ(小口切り)...2本]

①水タンクに水を入れる。(水位1以上)

②厚揚げは横半分に切り、塩、こしょうをふる。切った面に混ぜ合わせたAを等分にぬる。

③角皿に調理網をのせて2を並べ、中段に入れる。

手動加熱(決定)を押すを...

① 回す ウォーターグリル に合わせる 押す

② 回す 予熱なし に合わせる 押す

③ 回す 13~14分 に合わせる スタート 加熱開始

オイルサーディンのパン粉焼き

材料(2人分) 200kcal 塩分 0.7g

●オイルサーディン...1缶(105g) ●塩、こしょう...各少々 ●んにく(スライス)...1片 ●A[パン粉...小さじ2/粉チーズ...小さじ1/パセリ...適量]

①水タンクに水を入れる。(水位1以上) ②オイルサーディンの缶を開けて軽く油をきり、塩、こしょうをしてんにくを散らし、混ぜ合わせたAをかける。 ③角皿に調理網をのせて2を置き、中段に入れる。厚揚げのみそ焼き(上記)の3と同じ操作をする。

ほたてのわさびじょうゆ焼き

材料(2人分) 43kcal 塩分 0.6g

●ほたて貝柱...4個(80g) ●A[わさび(すりおろしたもの)...小さじ1/しょうゆ...小さじ1]

①水タンクに水を入れる。(水位1以上) ②ほたての表面に格子状の切り込みを入れ、Aとともにビニール袋に入れ、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。 ③角皿に調理網をのせて2を並べ、中段に入れる。

手動加熱(決定)を押すを...

① 回す ウォーターグリル に合わせる 押す

② 回す 予熱なし に合わせる 押す

③ 回す 7~8分 に合わせる スタート 加熱開始

れんこんの明太子あえ

材料(2人分) 65kcal 塩分 0.7g

●れんこん...100g ●A[明太子...20g/バター(柔らかくしたもの)...5g/塩、こしょう...各少々] ●刻みのり...適量

①水タンクに水を入れる。(水位2/満水)

②れんこんは皮をむいて、5mm厚さの半月切りにして、酢水に浸けておく。

③角皿に調理網をのせ、金ザルを置く。その中に2を並べ、中段に入れる。

自動メニュー(決定)を押すを...

① 回す ゆで・蒸し物 に合わせる 押す

② 回す 根菜 に合わせる 押す

スタート 加熱開始

③ 回す (約30秒以内) 固めに合わせる

手動でするとき: 蒸し物 強 7分 約17分

④加熱後、Aであえて刻みのりを散らす。

いかのマヨネーズ焼き

材料(2人分) 242kcal 塩分 2.5g

●するめいか...1杯(約250g) ●A[マヨネーズ...大さじ1/しょうゆ...小さじ1/一味とうがらし...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、胴体は切り開いて皮をむき、表面に格子状の切り込みを入れて半分の大きさに切る。ビニール袋にAといかを入れ、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。

③角皿に調理網をのせて2を並べ、中段に入れる。ほたてのわさびじょうゆ焼き(上記)の3と同じ操作をする。

④加熱後、食べやすい大きさに切り、一味とうがらしをふる。



なすのコチジャン焼き

カナッペ(明太子&ガーリック)

チーズせんべい

オイルサーディンのカナッペ

オイルサーディンのカナッペ

材料(2人分) 299kcal 塩分 1.3g

●玉ねぎ...1個(200g) ●プチトマト...4個 ●塩、こしょう...各少々 ●トマトケチャップ...適量 ●オイルサーディン...1缶(105g) ●ピザ用チーズ...30g

① 水タンクに水を入れる。(水位1以上) ② 玉ねぎは6等分の輪切りにする。プチトマトも輪切りにする。 ③ 角皿に調理網をのせて玉ねぎを並べ、塩、こしょうをふってトマトケチャップを薄くぬる。 ④ 3にオイルサーディン、プチトマト、ピザ用チーズを等分にのせ、中段に入れる。

手動加熱 (決定 押す) を...

回す ウォーターグリル に合わせる (押す)

回す 予熱なし に合わせる (押す)

回す 13~14分 に合わせる スタート 加熱開始

なすのコチジャン焼き

材料(2人分) 63kcal 塩分 0.8g

●なす...2本(200g) ●A[コチジャン...20g / 酒...小さじ $\frac{2}{3}$ / にんにく(すりおろす)...少々 / 白ごま...適量]

① 水タンクに水を入れる。(水位1以上) ② なすは2cm幅の輪切りにし、切った面に格子状に切り込みを入れる。 ③ 混ぜ合わせたAを2にまんべんなくぬる。 ④ 角皿に調理網をのせて3を並べる。中段に入れる。

手動加熱 (決定 押す) を...

回す ウォーターグリル に合わせる (押す)

回す 予熱なし に合わせる (押す)

回す 10~11分 に合わせる スタート 加熱開始

カナッペ(明太子&ガーリック)

材料(2人分) 383kcal 塩分 3.6g

●明太子...80g ●トマト... $\frac{1}{2}$ 個(100g) ●塩...少々 ●フランスパン... $\frac{1}{2}$ 本(160g) ●バター...適量 ●A[にんにく(みじん切り)... $\frac{1}{2}$ かけ / オリーブ油...大さじ $1\frac{1}{2}$]

① 水タンクに水を入れる。(水位1以上) ② 明太子は薄皮を切って中身を出し、トマトはみじん切りにして塩をふっておく。 ③ フランスパンを2cm厚さに切り、 $\frac{2}{3}$ 量にはバターを薄くぬって2の明太子をぬり、残りには混ぜたAをぬる。 ④ 角皿に調理網をのせて3を並べ中段に入れる。なすのコチジャン焼き(左記)の4と同じ操作をする。 ⑤ 加熱後、Aをぬったフランスパンには2のトマトをのせて仕上げる。

チーズせんべい

材料(2人分) 231kcal 塩分 0.7g

●ぎょうざの皮...12枚 ●A[ちりめんじゃこ...10g / ピーナッツ(刻む)...10g] ●B[黒ごま、白ごま...各適量 / 一味とうがらし...少々] ●ピザ用チーズ...40g

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てぎょうざの皮を並べる。 ③ 2の半分にAを同量ずつのせ、同様に残りの半分にBをのせ、全体にピザ用チーズを均等に散らし、中段に入れる。

手動加熱 (決定 押す) を...

回す ウォーターグリル に合わせる (押す)

回す 予熱なし に合わせる (押す)

回す 11~12分 に合わせる スタート 加熱開始

するめ

材料(2人分) 67kcal 塩分 0.8g

●するめ...1枚(40g)

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てするめを置き、反りを防ぐためにするめの先端と足を調理網の下にくぐらせる。中段に入れる。

冷めるとさきにくくなりますので、熱いうちにさきます。

手動加熱 (決定 押す) を...

回す ウォーターグリル に合わせる (押す)

回す 予熱なし に合わせる (押す)

回す 7~8分 に合わせる スタート 加熱開始

自動メニュー	水位	煮こみ	目安時間
煮物		 下段	
肉の煮物	水位2 (満水) 角皿		約 1 時間



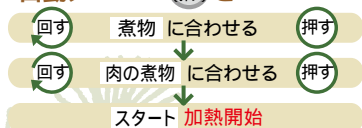
牛すじの煮こみ

材料(4人分) 255kcal 塩分 3.5g

- 牛すじ肉...500g
 白ねぎの青い部分...適量
 土しょうが(薄切り)...1片
 こんにゃく...1丁(約300g)
 塩...適量
 水...2カップ
 みそ...60g
 酒...大さじ3
 A しょうゆ、砂糖...各大さじ2
 土しょうが(せん切り)...15g
 とうがらし(割り入れる)...2本

- 鍋に牛すじ肉、白ねぎの青い部分、土しょうがを入れ、材料がつかかる位の水(分量外)を加えて火にかけ、沸騰後30分ほどゆでる。加熱後、ぬるま湯で肉を洗い、ひと口大に切る。
- こんにゃくは、スプーンでひと口大にちぎって塩をふってもみ、熱湯にくぐらせてアクを抜く。
- 水タンクに水を入れる。(水位2 満水)
- 深い耐熱容器にみそを入れて分量の水を少しずつ加えて溶きのばし1、2、A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し布タにし、耐熱性のフタ アルミホイルなどをする。
- 4を角皿にのせて下段に入れる。

自動メニュー  を...



手動ですときは: 煮こみで約1時間

- 加熱後、器に盛り、青ねぎを散らす。

自動メニュー	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		約 10 分
とんかつ ひかえめ	角皿・アミ	

・自動メニュー→フライ→とんかつ(ひかえめ)でも同じ加熱ができます。



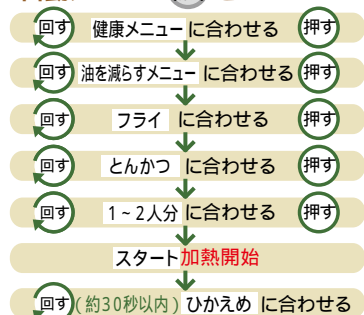
レバーナッツフライ

材料(2人分) 474kcal 塩分 2.3g

- こんがりパン粉
 [パン粉...30g
 サラダ油...大さじ1 1/2
 A 牛レバー...200g
 しょうゆ...大さじ1 1/2
 酒...大さじ1
 カレー粉...小さじ1
 にんにく(すりおろす)...1/2片
 ピーナッツ...50g
 薄力粉...適量
 卵...適量

- こんがりパン粉の作り方(100ページ)を参照して、「半量を作る」ときの目安でこんがりパン粉を作る。
- 牛レバーはかたまりのまま、氷水に30分ほどつけて血抜きをし、身を引き締める。
- レバーの水気をよくふき取り、厚さ5mmの薄切りにし、ビニール袋にAと一緒に入れ、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。
- ピーナッツは皮をむき、布かペーパータオルを敷いたまな板にのせ、包丁で粗く刻み、こんがりパン粉に混ぜる。
- 3の汁気をきって、薄力粉、溶き卵、ピーナッツ入りこんがりパン粉の順に衣をつける。角皿に調理網をのせて並べる。
- 5を中段に入れる。

自動メニュー  を...



手動ですときは: グリル・予熱なしで約10分

砂肝のホイル焼き

材料(2人分) 134kcal 塩分 0.6g

砂肝...200g
青ねぎ...2本
A[サラダ油...小さじ2
塩、こしょう...各少々
レモン... $\frac{1}{6}$ カット
アルミホイル

- ① 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- ② 砂肝は下処理 白い筋 薄皮 をそぎ取る をして、切り込みをいれておく。青ねぎは斜め切りにする。
- ③ ボールに2とAを入れ混ぜ、全体に油をからませる。
- ④ アルミホイルで舟型を作り、3を入れ、角皿にのせる。
- ⑤ 4を中段に入れる。

手動加熱 決定 押す を...

回す ウォーターグリル に合わせる (押す)
↓
回す 予熱なしに合わせる (押す)
↓
回す 10-11分 に合わせる スタート 加熱開始

- ⑥ 加熱後、レモンを絞り、かける。

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 角皿



とり肉の磯辺焼き

材料(2人分) 298kcal 塩分 1.5g

とりもも肉...1枚(250g)
しょうゆ...大さじ1
A[みりん、砂糖...各大さじ $\frac{1}{2}$
片栗粉...適量
刻みのり...適量

- 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10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冷蔵庫で約20分漬ける。
- ④ 別のビニール袋に3のとり肉を入れかえ、片栗粉を加えて袋をゆすり、片栗粉をまぶしつけ、余分な粉は払い落とす。
- ⑤ 角皿に調理網をのせて4を皮を上にして並べ、中段に入れる。砂肝のホイル焼き(上記)の5と同じ操作をする。
- ⑥ 加熱後、刻みのりをまぶしつける。

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 角皿・アミ



ささ身の明太マヨネーズ焼き

材料(2人分) 163kcal 塩分 1.2g

ささ身...2本(120g)
A[明太子... $\frac{1}{2}$ 腹(30g)
マヨネーズ...大さじ2
青ねぎ(小口切り)...適量

- ① 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- ② ささ身は筋をとり、身の厚い部分は切り開いて平らにし、混ぜ合わせたAをぬる。
- ③ 角皿に調理網をのせて2を並べ、中段に入れる。砂肝のホイル焼き(上記)の5と同じ操作をする。
- ④ 加熱後、青ねぎを散らす。

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 角皿・アミ





手動加熱	水位	蒸し
蒸し物 強)	水位2 (満水)	中段 角皿

うなぎの茶巾豆腐

材料(2人分) 180kcal 塩分 0.6g

もめん豆腐(粗くつぶす)... $\frac{1}{4}$ 丁(85g) / うなぎのかば焼き(小口切り)... $\frac{1}{4}$ 尾(75g) / 卵... M1個 / みつ葉(1cm幅に切る)... $\frac{1}{4}$ 束

- ① 水タンクに水を入れる。(水位2 満水))
- ② 飾り用のみつ葉を残し、ボールに全材料を入れて混ぜ合わせる。
- ③ 小さめの耐熱容器を2個用意する。それぞれにラップを敷いてくぼませ、2を等分のにせ茶巾にし、少しゆとりをもたせて上部をとめる。
- ④ 角皿に3を並べ、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 押す
② 回す 約18分 に合わせる スタート 加熱開始

- ⑤ 加熱後、器に盛り、残しておいたみつ葉をのせる。
写真は、市販のめんつゆをうすめたものを器に入れてあります。



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 角皿

たこときのこのエスカルゴ風

材料(2人分) 229kcal 塩分 1.1g

ゆでだこ...120g
生しいたけ...2枚
にんにく(みじん切り)...1片
バター...20g
塩、こしょう...各少々
パン粉...大さじ1
パセリ...適量
フランスパン(1cm厚さに切ったもの)...6枚(30g)

- ① 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- ② ゆでだこはひと口大に切る。生しいたけは4等分に切る。
- ③ 耐熱容器2個に2を等分に入れ、フランスパン以外の材料を順に等分に入れる。
- ④ 角皿に3とフランスパンをのせ、中段に入れる。砂肝のホイル焼き(128ページ)の5と同じ操作をする。
- ⑤ 加熱後、出てきたスープをフランスパンにつけながら食べる。



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 角皿・アミ

いわしのねぎ焼き

材料(2人分) 212kcal 塩分 2.2g

いわし(手開きにしたもの)...4尾(1尾60g)
しょうゆ...大さじ1 $\frac{1}{2}$
A { みりん...大さじ1
土しょうが(すりおろす)...10g
みょうが...1個
青ねぎ...4本
つまようじ

- ① 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- ② ビニール袋に、いわしとAを入れ、袋の口を結んで上下を返しながら約30分漬けこむ。
- ③ みょうがは細切りにし、青ねぎは5cm長さに切る。
- ④ 2の汁気を軽く取って、3を等分に分けてのせて巻き、つまようじで止める。
- ⑤ 角皿に油をぬった調理網をのせて、4を並べ、中段に入れる。砂肝のホイル焼き(128ページ)の5と同じ操作をする。



手動加熱	焼き上げ
オープン	下段 角皿

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

・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。



豚肉の塩釜焼き

材料(4人分) 511kcal 塩分 1.9g

豚ロース肉(かたまり)...600g 好みのハーブ(ディル、
こしょう...適量 ローズマリー、タイムなど)...適量
玉ねぎ...1個(200g) トマト...2個(300g)
かぼちゃ...200g オリーブオイル、塩、
塩...700g バジル(みじん切り)...各適量
卵白...1個分 アルミケース...2枚
オープン用クッキングペーパー

- ① 豚肉にこしょうをして、まわりに好みのハーブをまぶす。玉ねぎは、横半分に切る。かぼちゃはくし切りにする。トマトはアルミケースにヘタを下にしてのせる。
- 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う。
- ④ 3の角皿の空いているスペースに、玉ねぎ、かぼちゃ、トマトを並べて、野菜にオリーブオイルをかけ、塩、こしょうをふる。
- ⑤ 4を下段に入れる。

手動加熱 (決定 押す) を...

- ① ② ③ ④ ⑤
 ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩
 ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮
 ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳
 ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕
 ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚
 ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟
 ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵
 ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺
 ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿
 ㋀ ㋁ ㋂ ㋃ ㋄
 ㋅ ㋆ ㋇ ㋈ ㋉
 ㋊ ㋋ ㋌ ㋍ ㋎
 ㋏ ㋐ ㋑ ㋒ ㋓
 ㋔ ㋕ ㋖ ㋗ ㋘
 ㋙ ㋚ ㋛ ㋜ ㋝
 ㋞ ㋟ ㋠ ㋡ ㋢
 ㋣ ㋤ ㋥ ㋦ ㋧
 ㋨ ㋩ ㋪ ㋫ ㋬
 ㋭ ㋮ ㋯ ㋰ ㋱
 ㋲ ㋳ ㋴ ㋵ ㋶
 ㋷ ㋸ ㋹ ㋺ ㋻
 ㋼ ㋽ ㋾ ㋿ ㌀
 ㌁ ㌂ ㌃ ㌄ ㌅
 ㌆ ㌇ ㌈ ㌉ ㌊
 ㌋ ㌌ ㌍ ㌎ ㌏
 ㌐ ㌑ ㌒ ㌓ ㌔
 ㌕ ㌖ ㌗ ㌘ ㌙
 ㌚ ㌛ ㌜ ㌝ ㌞
 ㌟ ㌠ ㌡ ㌢ ㌣
 ㌤ ㌥ ㌦ ㌧ ㌨
 ㌩ ㌪ ㌫ ㌬ ㌭
 ㌮ ㌯ ㌰ ㌱ ㌲
 ㌳ ㌴ ㌵ ㌶ ㌷
 ㌸ ㌹ ㌺ ㌻ ㌼
 ㌽ ㌾ ㌿ ㍀ ㍁
 ㍂ ㍃ ㍄ ㍅ ㍆
 ㍇ ㍈ ㍉ ㍊ ㍋
 ㍌ ㍍ ㍎ ㍏ ㍐
 ㍑ ㍒ ㍓ ㍔ ㍕
 ㍖ ㍗ ㍘ ㍙ ㍚
 ㍛ ㍜ ㍝ ㍞ ㍟
 ㍠ ㍡ ㍢ ㍣ ㍤
 ㍥ ㍦ ㍧ ㍨ ㍩
 ㍪ ㍫ ㍬ ㍭ ㍮
 ㍯ ㍰ ㍱ ㍲ ㍳
 ㍴ ㍵ ㍶ ㍷ ㍸
 ㍹ ㍺ ㍻ ㍼ ㍽
 ㍾ ㍿ ㏀ ㏁ ㏂
 ㏃ ㏄ ㏅ ㏆ ㏇
 ㏈ ㏉ ㏊ ㏋ ㏌
 ㏍ ㏎ ㏏ ㏐ ㏑
 ㏒ ㏓ ㏔ ㏕ ㏖
 ㏗ ㏘ ㏙ ㏚ ㏛
 ㏜ ㏝ ㏞ ㏟ ㏠
 ㏡ ㏢ ㏣ ㏤ ㏥
 ㏦ ㏧ ㏨ ㏩ ㏪
 ㏫ ㏬ ㏭ ㏮ ㏯
 ㏰ ㏱ ㏲ ㏳ ㏴
 ㏵ ㏶ ㏷ ㏸ ㏹
 ㏺ ㏻ ㏼ ㏽ ㏾
 ㏿ 㐀 㐁 㐂 㐃
 㐄 㐅 㐆 㐇 㐈
 㐉 㐊 㐋 㐌 㐍
 㐎 㐏 㐐 㐑 㐒
 㐓 㐔 㐕 㐖 㐗
 㐘 㐙 㐚 㐛 㐜
 㐝 㐞 㐟 㐠 㐡
 㐢 㐣 㐤 㐥 㐦
 㐧 㐨 㐩 㐪 㐫
 㐬 㐭 㐮 㐯 㐰
 㐱 㐲 㐳 㐴 㐵
 㐶 㐷 㐸 㐹 㐺
 㐻 㐼 㐽 㐾 㐿
 㑀 㑁 㑂 㑃 㑄
 㑅 㑆 㑇 㑈 㑉
 㑊 㑋 㑌 㑍 㑎
 㑏 㑐 㑑 㑒 㑓
 㑔 㑕 㑖 㑗 㑘
 㑙 㑚 㑛 㑜 㑝
 㑞 㑟 㑠 㑡 㑢
 㑣 㑤 㑥 㑦 㑧
 㑨 㑩 㑪 㑫 㑬
 㑭 㑮 㑯 㑰 㑱
 㑲 㑳 㑴 㑵 㑶
 㑷 㑸 㑹 㑺 㑻
 㑼 㑽 㑾 㑿 㒀
 㒁 㒂 㒃 㒄 㒅
 㒆 㒇 㒈 㒉 㒊
 㒋 㒌 㒍 㒎 㒏
 㒐 㒑 㒒 㒓 㒔
 㒕 㒖 㒗 㒘 㒙
 㒚 㒛 㒜 㒝 㒞
 㒟 㒠 㒡 㒢 㒣
 㒤 㒥 㒦 㒧 㒨
 㒩 㒪 㒫 㒬 㒭
 㒮 㒯 㒰 㒱 㒲
 㒳 㒴 㒵 㒶 㒷
 㒸 㒹 㒺 㒻 㒼
 㒽 㒾 㒿 㓀 㓁
 㓂 㓃 㓄 㓅 㓆
 㓇 㓈 㓉 㓊 㓋
 㓌 㓍 㓎 㓏 㓐
 㓑 㓒 㓓 㓔 㓕
 㓖 㓗 㓘 㓙 㓚
 㓛 㓜 㓝 㓞 㓟
 㓠 㓡 㓢 㓣 㓤
 㓥 㓦 㓧 㓨 㓩
 㓪 㓫 㓬 㓭 㓮
 㓯 㓰 㓱 㓲 㓳
 㓴 㓵 㓶 㓷 㓸
 㓹 㓺 㓻 㓼 㓽
 㓾 㓿 㔀 㔁 㔂
 㔃 㔄 㔅 㔆 㔇
 㔈 㔉 㔊 㔋 㔌
 㔍 㔎 㔏 㔐 㔑
 㔒 㔓 㔔 㔕 㔖
 㔗 㔘 㔙 㔚 㔛
 㔜 㔝 㔞 㔟 㔠
 㔡 㔢 㔣 㔤 㔥
 㔦 㔧 㔨 㔩 㔪
 㔫 㔬 㔭 㔮 㔯
 㔰 㔱 㔲 㔳 㔴
 㔵 㔶 㔷 㔸 㔹
 㔺 㔻 㔼 㔽 㔾
 㔿 㕀 㕁 㕂 㕃
 㕄 㕅 㕆 㕇 㕈
 㕉 㕊 㕋 㕌 㕍
 㕎 㕏 㕐 㕑 㕒
 㕓 㕔 㕕 㕖 㕗
 㕘 㕙 㕚 㕛 㕜
 㕝 㕞 㕟 㕠 㕡
 㕢 㕣 㕤 㕥 㕦
 㕧 㕨 㕩 㕪 㕫
 㕬 㕭 㕮 㕯 㕰
 㕱 㕲 㕳 㕴 㕵
 㕶 㕷 㕸 㕹 㕺
 㕻 㕼 㕽 㕾 㕿
 㖀 㖁 㖂 㖃 㖄
 㖅 㖆 㖇 㖈 㖉
 㖊 㖋 㖌 㖍 㖎
 㖏 㖐 㖑 㖒 㖓
 㖔 㖕 㖖 㖗 㖘
 㖙 㖚 㖛 㖜 㖝
 㖞 㖟 㖠 㖡 㖢
 㖣 㖤 㖥 㖦 㖧
 㖨 㖩 㖪 㖫 㖬
 㖭 㖮 㖯 㖰 㖱
 㖲 㖳 㖴 㖵 㖶
 㖷 㖸 㖹 㖺 㖻
 㖼 㖽 㖾 㖿 㗀
 㗁 㗂 㗃 㗄 㗅
 㗆 㗇 㗈 㗉 㗊
 㗋 㗌 㗍 㗎 㗏
 㗐 㗑 㗒 㗓 㗔
 㗕 㗖 㗗 㗘 㗙
 㗚 㗛 㗜 㗝 㗞
 㗟 㗠 㗡 㗢 㗣
 㗤 㗥 㗦 㗧 㗨
 㗩 㗪 㗫 㗬 㗭
 㗮 㗯 㗰 㗱 㗲
 㗳 㗴 㗵 㗶 㗷
 㗸 㗹 㗺 㗻 㗼
 㗽 㗾 㗿 㘀 㘁
 㘂 㘃 㘄 㘅 㘆
 㘇 㘈 㘉 㘊 㘋
 㘌 㘍 㘎 㘏 㘐
 㘑 㘒 㘓 㘔 㘕
 㘖 㘗 㘘 㘙 㘚
 㘛 㘜 㘝 㘞 㘟
 㘠 㘡 㘢 㘣 㘤
 㘥 㘦 㘧 㘨 㘩
 㘪 㘫 㘬 㘭 㘮
 㘯 㘰 㘱 㘲 㘳
 㘴 㘵 㘶 㘷 㘸
 㘹 㘺 㘻 㘼 㘽
 㘾 㘿 㙀 㙁 㙂
 㙃 㙄 㙅 㙆 㙇
 㙈 㙉 㙊 㙋 㙌
 㙍 㙎 㙏 㙐 㙑
 㙒 㙓 㙔 㙕 㙖
 㙗 㙘 㙙 㙚 㙛
 㙜 㙝 㙞 㙟 㙠
 㙡 㙢 㙣 㙤 㙥
 㙦 㙧 㙨 㙩 㙪
 㙫 㙬 㙭 㙮 㙯
 㙰 㙱 㙲 㙳 㙴
 㙵 㙶 㙷 㙸 㙹
 㙺 㙻 㙼 㙽 㙾
 㙿 㚀 㚁 㚂 㚃
 㚄 㚅 㚆 㚇 㚈
 㚉 㚊 㚋 㚌 㚍
 㚎 㚏 㚐 㚑 㚒
 㚓 㚔 㚕 㚖 㚗
 㚘 㚙 㚚 㚛 㚜
 㚝 㚞 㚟 㚠 㚡
 㚢 㚣 㚤 㚥 㚦
 㚧 㚨 㚩 㚪 㚫
 㚬 㚭 㚮 㚯 㚰
 㚱 㚲 㚳 㚴 㚵
 㚶 㚷 㚸 㚹 㚺
 㚻 㚼 㚽 㚾 㚿
 㞀 㞁 㞂 㞃 㞄
 㞅 㞆 㞇 㞈 㞉
 㞊 㞋 㞌 㞍 㞎
 㞏 㞐 㞑 㞒 㞓
 㞔 㞕 㞖 㞗 㞘
 㞙 㞚 㞛 㞜 㞝
 㞞 㞟 㞠 㞡 㞢
 㞣 㞤 㞥 㞦 㞧
 㞨 㞩 㞪 㞫 㞬
 㞭 㞮 㞯 㞰 㞱
 㞲 㞳 㞴 㞵 㞶
 㞷 㞸 㞹 㞺 㞻
 㞼 㞽 㞾 㞿 㟀
 㟁 㟂 㟃 㟄 㟅
 㟆 㟇 㟈 㟉 㟊
 㟋 㟌 㟍 㟎 㟏
 㟐 㟑 㟒 㟓 㟔
 㟕 㟖 㟗 㟘 㟙
 㟚 㟛 㟜 㟝 㟞
 㟟 㟠 㟡 㟢 㟣
 㟤 㟥 㟦 㟧 㟨
 㟩 㟪 㟫 㟬 㟭
 㟮 㟯 㟰 㟱 㟲
 㟳 㟴 㟵 㟶 㟷
 㟸 㟹 㟺 㟻 㟼
 㟽 㟾 㟿 㠀 㠁
 㠂 㠃 㠄 㠅 㠆
 㠇 㠈 㠉 㠊 㠋
 㠌 㠍 㠎 㠏 㠐
 㠑 㠒 㠓 㠔 㠕
 㠖 㠗 㠘 㠙 㠚
 㠛 㠜 㠝 㠞 㠟
 㠠 㠡 㠢 㠣 㠤
 㠥 㠦 㠧 㠨 㠩
 㠪 㠫 㠬 㠭 㠮
 㠯 㠰 㠱 㠲 㠳
 㠴 㠵 㠶 㠷 㠸
 㠹 㠺 㠻 㠼 㠽
 㠾 㠿 㡀 㡁 㡂
 㡃 㡄 㡅 㡆 㡇
 㡈 㡉 㡊 㡋 㡌
 㡍 㡎 㡏 㡐 㡑
 㡒 㡓 㡔 㡕 㡖
 㡗 㡘 㡙 㡚 㡛
 㡜 㡝 㡞 㡟 㡠
 㡡 㡢 㡣 㡤 㡥
 㡦 㡧 㡨 㡩 㡪
 㡫 㡬 㡭 㡮 㡯
 㡰 㡱 㡲 㡳 㡴
 㡵 㡶 㡷 㡸 㡹
 㡺 㡻 㡼 㡽 㡾
 㡿 㢀 㢁 㢂 㢃
 㢄 㢅 㢆 㢇 㢈
 㢉 㢊 㢋 㢌 㢍
 㢎 㢏 㢐 㢑 㢒
 㢓 㢔 㢕 㢖 㢗
 㢘 㢙 㢚 㢛 㢜
 㢝 㢞 㢟 㢠 㢡
 㢢 㢣 㢤 㢥 㢦
 㢧 㢨 㢩 㢪 㢫
 㢬 㢭 㢮 㢯 㢰
 㢱 㢲 㢳 㢴 㢵
 㢶 㢷 㢸 㢹 㢺
 㢻 㢼 㢽 㢾 㢿
 㣀 㣁 㣂 㣃 㣄
 㣅 㣆 㣇 㣈 㣉
 㣊 㣋 㣌 㣍 㣎
 㣏 㣐 㣑 㣒 㣓
 㣔 㣕 㣖 㣗 㣘
 㣙 㣚 㣛 㣜 㣝
 㣞 㣟 㣠 㣡 㣢
 㣣 㣤 㣥 㣦 㣧
 㣨 㣩 㣪 㣫 㣬
 㣭 㣮 㣯 㣰 㣱
 㣲 㣳 㣴 㣵 㣶
 㣷 㣸 㣹 㣺 㣻
 㣼 㣽 㣾 㣿 㤀
 㤁 㤂 㤃 㤄 㤅
 㤆 㤇 㤈 㤉 㤊
 㤋 㤌 㤍 㤎 㤏
 㤐 㤑 㤒 㤓 㤔
 㤕 㤖 㤗 㤘 㤙
 㤚 㤛 㤜 㤝 㤞
 㤟 㤠 㤡 㤢 㤣
 㤤 㤥 㤦 㤧 㤨
 㤩 㤪 㤫 㤬 㤭
 㤮 㤯 㤰 㤱 㤲
 㤳 㤴 㤵 㤶 㤷
 㤸 㤹 㤺 㤻 㤼
 㤽 㤾 㤿 㥀 㥁
 㥂 㥃 㥄 㥅 㥆
 㥇 㥈 㥉 㥊 㥋
 㥌 㥍 㥎 㥏 㥐
 㥑 㥒 㥓 㥔 㥕
 㥖 㥗 㥘 㥙 㥚
 㥛 㥜 㥝 㥞 㥟
 㥠 㥡 㥢 㥣 㥤
 㥥 㥦 㥧 㥨 㥩
 㥪 㥫 㥬 㥭 㥮
 㥯 㥰 㥱 㥲 㥳
 㥴 㥵 㥶 㥷 㥸
 㥹 㥺 㥻 㥼 㥽
 㥾 㥿 㦀 㦁 㦂
 㦃 㦄 㦅 㦆 㦇
 㦈 㦉 㦊 㦋 㦌
 㦍 㦎 㦏 㦐 㦑
 㦒 㦓 㦔 㦕 㦖
 㦗 㦘 㦙 㦚 㦛
 㦜 㦝 㦞 㦟 㦠
 㦡 㦢 㦣 㦤 㦥
 㦦 㦧 㦨 㦩 㦪
 㦫 㦬 㦭 㦮 㦯
 㦰 㦱 㦲 㦳 㦴
 㦵 㦶 㦷 㦸 㦹
 㦺 㦻 㦼 㦽 㦾
 㦿 㧀 㧁 㧂 㧃
 㧄 㧅 㧆 㧇 㧈
 㧉 㧊 㧋 㧌 㧍
 㧎 㧏 㧐 㧑 㧒
 㧓 㧔 㧕 㧖 㧗
 㧘 㧙 㧚 㧛 㧜
 㧝 㧞 㧟 㧠 㧡
 㧢 㧣 㧤 㧥 㧦
 㧧 㧨 㧩 㧪 㧫
 㧬 㧭 㧮 㧯 㧰
 㧱 㧲 㧳 㧴 㧵
 㧶 㧷 㧸 㧹 㧺
 㧻 㧼 㧽 㧾 㧿
 㨀 㨁 㨂 㨃 㨄
 㨅 㨆 㨇 㨈 㨉
 㨊 㨋 㨌 㨍 㨎
 㨏 㨐 㨑 㨒 㨓
 㨔 㨕 㨖 㨗 㨘
 㨙 㨚 㨛 㨜 㨝
 㨞 㨟 㨠 㨡 㨢
 㨣 㨤 㨥 㨦 㨧
 㨨 㨩 㨪 㨫 㨬
 㨭 㨮 㨯 㨰 㨱
 㨲 㨳 㨴 㨵 㨶
 㨷 㨸 㨹 㨺 㨻
 㨼 㨽 㨾 㨿 㩀
 㩁 㩂 㩃 㩄 㩅
 㩆 㩇 㩈 㩉 㩊
 㩋 㩌 㩍 㩎 㩏
 㩐 㩑 㩒 㩓 㩔
 㩕 㩖 㩗 㩘 㩙
 㩚 㩛 㩜 㩝 㩞
 㩟 㩠 㩡 㩢 㩣
 㩤 㩥 㩦 㩧 㩨
 㩩 㩪 㩫 㩬 㩭
 㩮 㩯 㩰 㩱 㩲
 㩳 㩴 㩵 㩶 㩷
 㩸 㩹 㩺 㩻 㩼
 㩽 㩾 㩿 㪀 㪁
 㪂 㪃 㪄 㪅 㪆
 㪇 㪈 㪉 㪊 㪋
 㪌 㪍 㪎 㪏 㪐
 㪑 㪒 㪓 㪔 㪕
 㪖 㪗 㪘 㪙 㪚
 㪛 㪜 㪝 㪞 㪟
 㪠 㪡 㪢 㪣 㪤
 㪥 㪦 㪧 㪨 㪩
 㪪 㪫 㪬 㪭 㪮
 㪯 㪰 㪱 㪲 㪳
 㪴 㪵 㪶 㪷 㪸
 㪹 㪺 㪻 㪼 㪽
 㪾 㪿 㫀 㫁 㫂
 㫃 㫄 㫅 㫆 㫇
 㫈 㫉 㫊 㫋 㫌
 㫍 㫎 㫏 㫐 㫑
 㫒 㫓 㫔 㫕 㫖
 㫗 㫘 㫙 㫚 㫛
 㫜 㫝 㫞 㫟 㫠
 㫡 㫢 㫣 㫤 㫥
 㫦 㫧 㫨 㫩 㫪
 㫫 㫬 㫭 㫮 㫯
 㫰 㫱 㫲 㫳 㫴
 㫵 㫶 㫷 㫸 㫹
 㫺 㫻 㫼 㫽 㫾
 㫿 㬀 㬁 㬂 㬃
 㬄 㬅 㬆 㬇 㬈
 㬉 㬊 㬋 㬌 㬍
 㬎 㬏 㬐 㬑 㬒
 㬓 㬔 㬕 㬖 㬗
 㬘 㬙 㬚 㬛 㬜
 㬝 㬞 㬟 㬠 㬡
 㬢 㬣 㬤 㬥 㬦
 㬧 㬨 㬩 㬪 㬫
 㬬 㬭 㬮 㬯 㬰
 㬱 㬲 㬳 㬴 㬵
 㬶 㬷 㬸 㬹 㬺
 㬻 㬼 㬽 㬾 㬿
 㭀 㭁 㭂 㭃 㭄
 㭅 㭆 㭇 㭈 㭉
 㭊 㭋 㭌 㭍 㭎
 㭏 㭐 㭑 㭒 㭓
 㭔 㭕 㭖 㭗 㭘
 㭙 㭚 㭛 㭜 㭝
 㭞 㭟 㭠 㭡 㭢
 㭣 㭤 㭥 㭦 㭧
 㭨 㭩 㭪 㭫 㭬
 㭭 㭮 㭯 㭰 㭱
 㭲 㭳 㭴 㭵 㭶
 㭷 㭸 㭹 㭺 㭻
 㭼 㭽 㭾 㭿 㮀
 㮁 㮂 㮃 㮄 㮅
 㮆 㮇 㮈 㮉 㮊
 㮋 㮌 㮍 㮎 㮏
 㮐 㮑 㮒 㮓 㮔
 㮕 㮖 㮗 㮘 㮙
 㮚 㮛 㮜 㮝 㮞
 㮟 㮠 㮡 㮢 㮣
 㮤 㮥 㮦 㮧 㮨
 㮩 㮪 㮫 㮬 㮭
 㮮 㮯 㮰 㮱 㮲
 㮳 㮴 㮵 㮶 㮷
 㮸 㮹 㮺 㮻 㮼
 㮽 㮾 㮿 㯀 㯁
 㯂 㯃 㯄 㯅 㯆
 㯇 㯈 㯉 㯊 㯋
 㯌 㯍 㯎 㯏 㯐
 㯑 㯒 㯓 㯔 㯕
 㯖 㯗 㯘 㯙 㯚
 㯛 㯜 㯝 㯞 㯟
 㯠 㯡 㯢 㯣 㯤
 㯥 㯦 㯧 㯨 㯩
 㯪 㯫 㯬 㯭 㯮
 㯯 㯰 㯱 㯲 㯳
 㯴 㯵 㯶 㯷 㯸
 㯹 㯺 㯻 㯼 㯽
 㯾 㯿 㰀 㰁 㰂
 㰃 㰄 㰅 㰆 㰇
 㰈 㰉 㰊 㰋 㰌
 㰍 㰎 㰏 㰐 㰑
 㰒 㰓 㰔 㰕 㰖
 㰗 㰘 㰙 㰚 㰛
 㰜 㰝 㰞 㰟 㰠
 㰡 㰢 㰣 㰤 㰥
 㰦 㰧 㰨 㰩 㰪
 㰫 㰬 㰭 㰮 㰯
 㰰 㰱 㰲 㰳 㰴
 㰵 㰶 㰷 㰸 㰹
 㰺 㰻 㰼 㰽 㰾
 㰿 㱀 㱁 㱂 㱃
 㱄 㱅 㱆 㱇 㱈
 㱉 㱊 㱋 㱌 㱍
 㱎 㱏 㱐 㱑 㱒
 㱓 㱔 㱕 㱖 㱗
 㱘 㱙 㱚 㱛 㱜
 㱝 㱞 㱟 㱠 㱡
 㱢 㱣 㱤 㱥 㱦
 㱧 㱨 㱩 㱪 㱫
 㱬 㱭 㱮 㱯 㱰
 㱱 㱲 㱳 㱴 㱵
 㱶 㱷 㱸 㱹 㱺
 㱻 㱼 㱽 㱾 㱿
 㲀 㲁 㲂 㲃 㲄
 㲅 㲆 㲇 㲈 㲉
 㲊 㲋 㲌 㲍 㲎
 㲏 㲐 㲑 㲒 㲓
 㲔 㲕 㲖 㲗 㲘
 㲙 㲚 㲛 㲜 㲝
 㲞 㲟 㲠 㲡 㲢
 㲣 㲤 㲥 㲦 㲧
 㲨 㲩 㲪 㲫 㲬
 㲭 㲮 㲯 㲰 㲱
 㲲 㲳 㲴 㲵 㲶
 㲷 㲸 㲹 㲺 㲻
 㲼 㲽 㲾 㲿 㳀
 㳁 㳂 㳃 㳄 㳅
 㳆 㳇 㳈 㳉 㳊
 㳋 㳌 㳍 㳎 㳏
 㳐 㳑 㳒 㳓 㳔
 㳕 㳖 㳗 㳘 㳙
 㳚 㳛 㳜 㳝 㳞
 㳟

手動加熱	水位	焼き上げ
ウォーターオープン (ロースト)	 水位1 以上	 下段 角皿



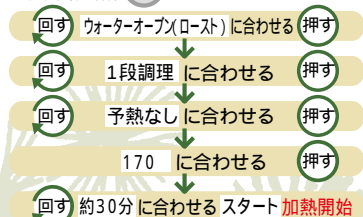
サーモンテリーヌ

材料【(底)16×7×(高)6cmの金属製のパウンド型1本分】
323kcal(1/4量) 塩分 1.8g mL=cc

生ざけ...200g	オープン用クッキングペーパー
スモークサーモン...50g	アルミホイル
パン粉...30g	キッチンペーパー
牛乳...大さじ3	
生クリーム...1/2カップ	
A 卵...M2個	
卵黄...1個分	
塩...小さじ1/2	

- ① 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- ② 生ざけは骨と皮をとって、3～4cm幅に切る。
- ③ フードプロセッサに2とスモークサーモンを入れ、なめらかになるまで攪拌する。その後、Aを入れ、よく攪拌する。
- ④ 型の内側にオープン用クッキングペーパーを敷き、3を流し入れアルミホイルでフタをする。
- ⑤ 角皿にキッチンペーパーを敷き、湯300mLを注いで型をのせる。下段に入れる。

手動加熱  を...



- ⑥ 加熱後、庫内で約10分蒸らす。
薄切りにして、混ぜ合わせた玉ねぎのみじん切り、レッドペッパーなどを添えたり、角切りにして、カナッペにのせてもよいでしょう。

自動メニュー	水位	煮こみ	目安時間
煮物 魚の煮つけ(しっかり)	 水位1 以上	 下段 角皿	約35分



お総菜
酒
の肴

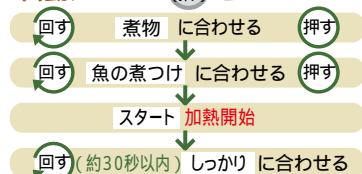
たいのあら炊き

材料(4人分) 282kcal 塩分 3.1g

たいのあら...600g	オープン用クッキングペーパー
ごぼう...1本(200g)	
だし汁...1カップ	
A mirin、酒、しょうゆ...各1/2カップ	
砂糖...大さじ1	

- ① 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- ② 湯80前後を入れたボールにたいのあらを入れて霜降りにし、水にとってうろこや汚れを取る。
熱湯にたいを入れると皮が破ける場合があるため、80前後の湯を使用します。
- ③ ごぼうは6cm長さの割ばし大の太さに切る。
- ④ 深い耐熱容器にAと2、3を入れ、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しブタにし、耐熱性のフタアルミホイルなどをのせる。
- ⑤ 角皿に4をのせて下段に入れる。

自動メニュー  を...



手動でするときは: 煮こみで約35分

- ⑥ 加熱後、煮汁から出ているあらやごぼうに煮汁をかけて味を含ませる。
盛りつけ後、細切りにした白ねぎや木の芽を盛ってもよいでしょう。