

# モーニングセット

一日の始まりをバリエーション豊かなモーニングセットがサポートします。

操作

水タンクに水を水位1以上入れて加熱操作は下記のようにします。

自動メニューつまみ  を...

 セットメニュー  → モーニングセット  →  分量を合わせる  →  スタート  加熱開始

| 自動メニュー              | 水位  | 焼き上げ         |   | 目安時間   |
|---------------------|---|--------------|---|--------|
| セットメニュー<br>モーニングセット |  | 1<br>2<br>人分 | 中段<br> | 約 14 分 |
|                     |   |              | 角皿上段<br>角皿下段  |        |

## モーニングセットバリエーション

### りんごトースト(パンメニュー) & ポテトサラダカップ(サイドメニュー)

292kcal 塩分 1.3g

材料：4人分

#### \*りんごトースト

りんご……………1個  
バター……………20g  
砂糖またははちみつ…適量  
シナモン…………適量(好みで)  
食パン(6枚切り)……4枚  
バター……………適量

#### \*ポテトサラダカップ

ポテトサラダ  
…適量(アルミケースに入るくらい)  
ピザ用チーズ……………適量  
パン粉、パセリ…各少々(あれば)  
アルミケース……………4枚  
アルミホイル

- ① りんごは芯を取り、皮つきのまま、縦5mm幅にスライスする。
- ② アルミホイルで舟型を作り、りんごを少しずつずらして並べる。その上にバターをちぎってまんべなくのせ、砂糖またははちみつをかける。
- ③ アルミケース(ココットでも可)4枚にポテトサラダを4等分して入れ、上にチーズをのせる。  
あればパン粉を散らす。
- ④ 角皿にりんごとポテトサラダカップをのせて下段に入れ、もう1枚の角皿に食パンを並べて上段に入れる。
- ⑤ **モーニングセット**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。
- ⑥ 加熱後、トーストにバターをぬり、焼きりんごをのせる。好みで、シナモンをふる。ポテトサラダカップにパセリを散らす。



(2人分の場合)



### 卵とウインナーのロールサンド(パンメニュー)

326kcal 塩分 1.7g

材料：4人分

#### スクランブルエッグ

卵……………2個  
ピザ用チーズ…大さじ2  
牛乳……………大さじ2  
ミックスベジタブル  
……………大さじ2  
塩、こしょう…各少々  
マヨネーズ……………適量  
ウインナー  
……………4本(軽く切り込みを入れる)  
ロールパン……………8個  
トマトケチャップ、マスタード  
……………各適量  
アルミケース……………2枚

- ① マヨネーズ以外のスクランブルエッグの材料を全てココット型に入れ、混ぜ合わせる。ウインナーはアルミケースに並べてのせる。ロールパンは縦に切り込みを入れておく。
- ② 角皿にココット、ウインナーをのせて下段に入れ、もう1枚の角皿にロールパンを並べて上段に入れる。
- ③ 加熱後、ココット型の卵に、マヨネーズを適量加えて混ぜ、スクランブルエッグにする。ロールパンに、卵、ウインナーをはさみ、ウインナーのほうにトマトケチャップとマスタードをかける。



(2人分の場合)



## モーニングセットのコツとポイント

入門メニューの78ページにも紹介しています。

パンメニューとサイドメニューはどんな組み合わせでも加熱できます。

1~2人分 1段調理 )は、角皿に調理網をのせて食品をのせ、中段に入れます。

3~4人分 2段調理 )は、パンは角皿にのせて上段に入れ、サイドメニュー(または具 )は角皿にのせて、下段に入れます。調理網は使いません。まちがえらうまく焼けません。

手動でするときは、3~4人分の場合ウォーターグリル・予熱なしで14~15分 1~2人分の場合は約11分 を目安に加熱してください。

食パン( 常温 )だけをトーストする場合は、78ページをご覧ください。

### 🌞 グラタンパン(パンメニュー) & おさつマーマレード(サイドメニュー)

529kcal 塩分 1.8g

材料：4人分

#### \*グラタンパン

ロールパン……………8個  
卵……………2個  
ツナ(缶詰)……………160g  
塩、こしょう……………各少々  
ピザ用チーズ……………適量

#### \*おさつマーマレード

さつまいも……………160g  
マーマレード……………大さじ4  
バター……………40g

- ① ロールパンは、上の約3mmを水平に切り、外側を破らないように中身をくり抜く。(切ったパンはフタにするので残しておく。)
- ② 1の中に、卵、汁気をきったツナ、くり抜いたパン、塩、こしょうを混ぜたものを入れ、上にピザ用チーズを散らして切ったフタを上のにせる。角皿にのせ、上段に入れる。
- ③ さつまいもはよく洗い、皮つきのまま3mmの薄切りにし、耐熱容器に並べ、上からマーマレードとサイコロ状に切ったバターをのせる。(さつまいもは、できるだけ薄く切る)
- ④ 角皿にのせ、下段に入れる。



(2人分の場合)



### 🌞 じゃこトースト(パンメニュー) & ほうれん草ココット(サイドメニュー)

534kcal 塩分 3.3g

材料：4人分

#### \*じゃこトースト

食パン(6枚切り)……………4枚  
マヨネーズ……………大さじ4  
ちりめんじゃこ……………40g  
味つけのり……………適量  
ピザ用チーズ……………160g

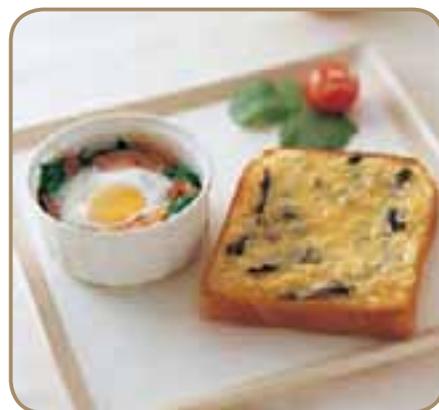
#### \*ほうれん草ココット

ほうれん草……………200g  
ベーコン……………2枚(1cm幅に切る)  
卵……………4個  
塩、こしょう……………各少々

- ① ほうれん草は3cm長さに切り、軽く塩をして水分が出るまでよくもむ。
- ② 食パンにマヨネーズをぬって、ちりめんじゃこ、味つけのり(手で小さくちぎる)、ピザ用チーズの順に等分してのせる。角皿にのせ、上段に入れる。
- ③ ココット型4個に水気をしぼったほうれん草とベーコンを4等分して入れ、真ん中にくぼみを作り、そこに卵を1個ずつ割り入れ塩、こしょうする。角皿にのせ、下段に入れる。
- ④ **モーニングセット**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。



(2人分の場合)



### 🌞 ミートサンド(パンメニュー) & プチトマトのベーコン巻き(サイドメニュー)

321kcal 塩分 2.2g

材料：4人分

#### \*ミートサンド

牛ひき肉……………200g  
ピーマン……………4個(せん切り)  
薄力粉……………大さじ2  
トマトケチャップ……………大さじ6  
ウスターソース……………小さじ2  
塩、こしょう……………各少々  
食パン……………4枚(8枚切り)  
アルミホイル

#### \*プチトマトのベーコン巻き

らっきょう……………16個  
ベーコン……………4枚(半分に切る)  
プチトマト……………8個  
塩、こしょう……………各少々  
パセリ……………少々  
アルミケース……………4枚

- ① 食パン以外のミートサンドの材料をすべて混ぜ合わせ、アルミホイルで舟形を作った中にまんべんなくのせる。
- ② つまようじでらっきょうを2個ずつ刺し、ベーコンで巻いたプチトマトを刺す。アルミケースに入れて軽く塩、こしょうする。1と2を同じ角皿にのせ、下段に入れる。
- ③ もう1枚の角皿に食パンを並べて上段に入れる。



(2人分の場合)



- ④ 加熱後、トーストに好みでバターなどをぬり、肉をたっぷりはさむ。プチトマトのベーコン巻きに刻みパセリをふる。

# お弁当 セット

好みの組み合わせで、彩り・栄養もバランスのとれた手作りランチができます。

操作

水タンクに水を水位1以上入れて加熱操作は下記のようにします。

自動メニューつまみ  を...

 セットメニュー  →  お弁当セット  →  スタート 加熱開始

| 自動メニュー  | 水位  | 焼き上げ   | 目安時間   |
|---------|---|--|--------|
| セットメニュー |  | 上段   | 約 13 分 |
| お弁当セット  | 水位1以上   |  角皿 |        |

## ささ身ロール

チーズ

アスパラガス

梅おかか

材料：1人分 [101kcal 塩分 0.7g]  
ささ身...1本 塩、こしょう...各少々  
プロセスチーズ...20g  
味つけのり...2枚

材料：1人分 [36kcal 塩分 0.3g]  
ささ身...1本 アスパラガス...1本  
塩、こしょう...各少々

材料：1人分 [53kcal 塩分 2.3g]  
ささ身...1本 塩、こしょう...各少々  
梅肉...20g(梅干し1~2個分)  
A [かつおぶし...1パック  
みりん...小さじ1]

① ささ身は筋を取って身の厚いところを開いて5mm厚さにし、塩、こしょうをして横方向に置く。

[チーズ] 1に味つけのり、プロセスチーズをのせて端から巻いてしっかり包む。

[アスパラガス] アスパラガスは固い部分を切り落とし、1にのせ端から巻いてしっかり包む。

[梅おかか] 1に混ぜ合わせたAをぬり、端から巻いてしっかり包む。



## かぼちゃサラダ

材料：1人分 [112kcal 塩分 0.3g]

かぼちゃ...50g  
A [ツナ...大さじ1  
マヨネーズ...大さじ1/2  
コーヒーフレッシュ...1個分  
塩、こしょう...各少々]

① かぼちゃは皮をむいて、1cm角に切り、耐熱容器に入れて加熱する。

② 加熱後、混ぜ合わせたAとあえる。



## 肉巻きブロッコリー&トマト

材料：1人分 [145kcal 塩分 0.9g]

豚肩ロース肉(薄切り)...4枚  
塩、こしょう...各少々  
ブロッコリー...2房  
トマト(1個を8等分にくり切りにしたもの)...2切れ

① 豚肉に塩、こしょうで下味をつける。ブロッコリーは水でさっと洗い、塩をふる。

② ブロッコリー、トマトに豚肉を巻きつける。



## エリンギのベーコン巻き

材料：1人分 [68kcal 塩分 0.5g]

エリンギ...1本 ベーコン...1~2枚  
塩、こしょう...各少々

① エリンギは縦半分、もしくは大きければ1/3くらいに切る。ベーコンは半分の長さに切り、塩、こしょうする。

② エリンギの軸にベーコンを巻き、つまようじで巻き終わりをとめる。



## まいたけのきんぴら

材料：1人分 [102kcal 塩分 0.5g]

まいたけ...1/2パック  
しめじ...1/2パック 油揚げ...1/4枚  
A [しょうゆ...小さじ2  
砂糖...小さじ1  
ごま油...小さじ1  
七味とうがらし...少々]

① まいたけは細かくさいて、しめじは小房に分ける。油揚げは5mm幅に切る。

② 耐熱容器に1を入れ、Aを加えてよくあえる。



## ヘルシー大学いも

材料：1人分 [122kcal 塩分 0.4g]

さつまいも...50g 黒ごま...適量  
A [はちみつ...大さじ1/2  
砂糖...大さじ1  
しょうゆ...小さじ1/2  
酢...数滴]

① さつまいもは皮をむき、2~3mmの厚さに切る。

② アルミホイルで舟形をつくって、1をできるだけ重ならないように並べる。耐熱容器にAを混ぜ合わせ、さつまいもと同じく加熱する。

③ 加熱後、Aをさつまいもにからめ、黒ごまを適量ふる。



## 牛肉ときのこのソース炒め

材料：1人分 [110kcal 塩分 1.5g]

牛薄切り肉...60g しめじ...1/2パック  
A [ウスターソース...小さじ1  
しょうゆ...小さじ1  
酒...小さじ1]

① 牛肉は食べやすく切り、しめじは小房に分ける。

② 耐熱容器に1を入れ、Aを加えて混ぜ合わせる。



## かんたんチンジャオ

材料：1人分 [213kcal 塩分 1.9g]

焼肉用牛肉...3~4枚(65g)  
ピーマン...1個 塩、こしょう...各少々  
A [砂糖...大さじ1  
しょうゆ...小さじ2  
ごま油...小さじ1/2  
白ごま...適量]

① 牛肉は細切りにして、塩、こしょうで下味をつける。ピーマンは種とへたを取り細切りにする。

② 耐熱容器に1を入れ、Aを加えて混ぜる。



## 豚肉と高菜の混ぜごはん(具)

材料：1人分 [274kcal 塩分 2.9g]

豚もも肉(薄切り)...50g ごはん...適量  
塩、こしょう...各少々 高菜漬け...30g  
A [酒...大さじ1/2  
しょうゆ...小さじ1  
砂糖...小さじ1/4]

① 豚肉は細切りにして、塩、こしょうで下味をつける。高菜漬けは水で軽く洗い、水気をしぼって細かく刻む。

② 耐熱容器に1を入れ、Aを加えてよく混ぜる。

③ 加熱後、ごはん混ぜこむ。



## お弁当セットのコツとポイント



どの組み合わせの場合でも、角皿にのせ、上段に入れます。  
角皿にのれば、どの組み合わせでも加熱できます。  
耐熱容器は左の写真を参考に底の平らな浅めのものをお使いください。  
手動ですときは、ウォーターオープン(ロースト)1段調理・予熱なしの250 で約13分を目安に加熱してください。

とりそば(写真上)といり卵(写真下)を同時に作ってごはんのせると2色ごはんができます。



## とりそば

材料：1人分〔120kcal 塩分 1.4g〕

とりひき肉...50g  
酒...小さじ1 1/2  
A 砂糖...小さじ2  
しょうゆ...小さじ1 1/2

- 耐熱容器に材料を入れてよく混ぜる。
- 加熱後、そば状になるようにかき混ぜる。
- お弁当に詰めたごはんの上のせる。

## いり卵

材料：1人分〔174kcal 塩分 1.9g〕

卵...2個  
A 牛乳...大さじ1 ・ 砂糖...小さじ1  
塩...小さじ1/4

- 耐熱容器に卵を割りほぐし、Aを加えてよく混ぜる。
- 加熱後、いり卵状になるようにかき混ぜる。
- お弁当に詰めたごはんの上のせる。

## じゃがいものカレーソテー

材料：1人分〔132kcal 塩分 2.6g〕

じゃがいも...1/2個 にんじん...1/8本  
しょうゆ...大さじ1  
A 砂糖...小さじ2  
サラダ油...小さじ1  
カレー粉...小さじ1/2

- じゃがいも、にんじんはマッチ棒くらいの棒状に切る。
- 耐熱容器に1を入れ、Aを加えて、混ぜ合わせる。

## セサミチキン

材料：1人分〔76kcal 塩分 0.5g〕

とりもも肉...60g 塩、こしょう...各少々  
白ごま、黒ごま...各適量



- とり肉は身の厚いところを開いて4等分に切り、塩、こしょうでしっかり下味をつける。とり肉に、白ごま、黒ごまをそれぞれまぶしつける。
- 耐熱容器 または、アルミケース )にとり肉の皮を上にして入れる。

## たらもサラダ

材料：1人分〔150kcal 塩分 1.1g〕

じゃがいも...1/2個  
たらこ...1/4腹  
A マヨネーズ...大さじ1  
塩、こしょう...各少々

- じゃがいもは細いせん切りにし、耐熱容器に入れて加熱する。
- たらこは薄皮に切り目を入れて中身をそぎだし、マヨネーズ、塩、こしょうと混ぜあわせ、加熱後の1とあえる。

## とりマヨグラタン

材料：1人分〔169kcal 塩分 0.5g〕

とりもも肉...60g 塩、こしょう...各少々  
ブロッコリー...2房 粉チーズ...適量  
A マヨネーズ...大さじ1  
カレー粉...小さじ1/2  
アルミケース...2枚



- とり肉は身の厚いところを開いて4等分に切り、塩、こしょうでしっかり下味をつける。ブロッコリーはさっと水で洗って、軽く塩をふる。
- アルミケース2枚それぞれにとり肉2切れと、ブロッコリー1房を入れ、上から混ぜ合わせたAをかけ、粉チーズを適量ふりかける。

## 油揚げのチーズ巻き

材料：1人分〔131kcal 塩分 0.8g〕

油揚げ...1/2枚 プロセスチーズ...20g  
青じそ...2枚 みそ...適量

- 油揚げは半分に切り、袋状にしたら、両端を切り落として1枚の長方形に開く。
- 青じそは片面にみそを薄くぬり、1に広げてのせる。
- チーズをのせ、端から巻いて、巻き終わりをつまようじでとめる。



## じゃがいもとベーコンのバターしょうゆ

材料：1人分〔148kcal 塩分 0.6g〕

じゃがいも...1/2個 ベーコン...1枚  
バター...5g 塩、黒こしょう...各少々  
しょうゆ...適量



- じゃがいもは、皮をむいて2~3mm厚さのイチョウ切りにする。ベーコンは5mm幅に切る。
- 耐熱容器に1を入れ、塩、黒こしょう、しょうゆで下味をつけて、上にバターをのせる。

## 豚肉の甘辛炒め

材料：1人分〔173kcal 塩分 1.9g〕

豚肩ロース肉(薄切り)...70g  
塩、こしょう...各少々  
マーマレード...大さじ1  
しょうゆ...小さじ2

- 豚肉は食べやすい大きさに切り、塩、こしょうで下味をつけ、マーマレード、しょうゆを加えて混ぜる。



## かぼちゃのきんぴら

材料：1人分〔80kcal 塩分 1.3g〕

かぼちゃ...50g  
しょうゆ...大さじ1/2  
A 砂糖、ごま油...各小さじ1  
七味とがらし...各少々



- かぼちゃは皮をむいて、2~3mmの厚さのイチョウ切りにする。
- 耐熱容器に1を入れてAを加え、混ぜ合わせる。

## 冷凍ハンバーグ

材料：1人分〔106kcal 塩分 0.6g〕

市販のお弁当用冷凍ハンバーグ...2個(1個25~30g)

- 包装 プラスチック容器など ではなく、付属のソースなどは加熱できません。



## 冷凍春巻き

材料：1人分〔168kcal 塩分 0.8g〕

市販のお弁当用冷凍春巻き...2個(1個25~30g)

- 包装 プラスチック容器など ではなく、



# 夕食セット

夕食セットは主食とおかずを組み合わせることで、食べきり量の夕食を一度に作るができます。

操作

水タンクに水を水位1以上入れて加熱操作は下記のようにします。

自動メニューつまみ(決定)を押す...

操作手順: 回す セットメニュー → 押す → 回す 夕食セット → 押す → 回す 分量を合わせる → 押す → スタート 加熱開始

| 自動メニュー  | 水位    | 炊き上げ     |    | 目安時間        |
|---------|-------|----------|----|-------------|
| セットメニュー | 水位1以上 | 1<br>2人分 | 下段 | 約1時間<br>15分 |
| 夕食セット   |       |          | 角皿 |             |



## どんぶりごはん

どんぶりごはんは、1~2個までができます。3~4人分は、1つの容器に入れて加熱します。無洗米を使うと手軽です。その場合、水は1割増しにします。ごはんのみ1~2カップ炊くときは、115ページを参照してください。



1人ずつどんぶりて加熱する場合



2人分を1つの容器で加熱する場合



3~4人分を1つの容器で加熱する場合

3~4人分は、1つの容器で耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をしてください。アルミホイルでフタをする場合は、すき間ができないようにきっちりがぶせませす。

2人以上を1つの容器で加熱するときは、米1/2カップにつき、水は、120~130mLにしてください。

材料 mL=cc

小さいどんぶり1個分(1人分)につき、米...1/2カップ(85g) 水...130~150mL

- 分量の米を洗い、小さいどんぶりに入れて分量の水を加え、アルミホイルで作ったフタをして、しっかり押さえる。(米を浸漬する必要はありません。)
- 組み合わせるおかずと共に角皿にのせ、下段に入れる。
- 加熱後、庫内でそのまま約10分蒸らす。(各写真のごはんは、盛りつけ後のものです。)

市販の釜飯の素を使って、炊き込みごはんも炊けます。左記の要領で、どんぶりに米と水を入れたあと、釜飯の素を1人分につき、約20gを加えて混ぜ、同じ要領で加熱します。

### 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ていったんはずし、折り目から5cm外をはさみで切る。

## 夕食セット バリエーション

### ごはん&さばのみそ煮&なすのあえ物

360kcal 塩分 4.1g



なすのあえ物

さばのみそ煮

さばのみそ煮

材料: 4人分 mL=cc

さば.....4切れ(1切れ100g)  
 八丁みそ.....120g  
 熱湯.....240mL  
 土しろうが(せん切り).....適量  
 砂糖.....大さじ4  
 A [ みりん.....大さじ5  
       酒.....大さじ3  
 オープン用クッキングペーパー  
 アルミホイル

- 耐熱容器にさばを重ならないように並べる。熱湯で溶いた八丁みそ、混ぜ合わせたAを上からかけて、土しろうがを加え、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し、アルミホイルでフタをする。
- 角皿に1をのせて、上段に入れる。

なすのあえ物

材料: 4人分

なす.....4本(1本100g)  
 アルミホイル

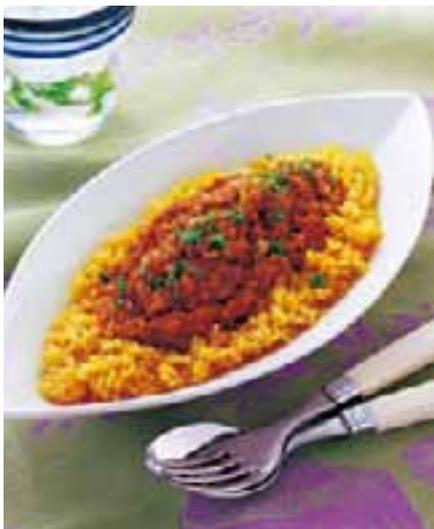
- なすは洗って水気をふき、竹串で数カ所穴を開けてアルミホイルで包む。
- 「さばのみそ煮」の容器の横に置く。
- 加熱後、水に取って皮をむき、しょうがじょうゆであえる。

\* 写真はトマトと青じそを加え、ドレッシングであえています。

**【ご注意】** アルミホイルで包んだ食品の加熱は、レンジ加熱では絶対に行わないでください。

### ドライカレー&カレーピラフ

651kcal 塩分 3.3g



ドライカレー

材料: 4人分

合びき肉.....300g  
 玉ねぎ.....2個(400g)  
 にんじん.....1本  
 ピーマン.....2個  
 にんにく(チューブ入りでも可).....少々  
 オープン用クッキングペーパー  
 A [ 薄力粉.....大さじ4  
       カレー粉.....大さじ3  
       トマトケチャップ.....大さじ3  
       ウスターソース.....大さじ1 1/3  
       ブイヨン.....2個(湯大さじ4で溶いておく)  
       塩.....小さじ1/2  
       こしょう.....少々  
 アルミホイル

- 玉ねぎ、にんじん、ピーマン、にんにくをみじん切りし、合びき肉と混ぜ合わせる。
- Aを混ぜ合わせ、1に加えてさらによく混ぜ合わせる。
- 耐熱容器に入れ、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としフタにし、アルミホイルでフタをする。角皿にのせて上段に入れる。

カレーピラフ

材料: 4人分 mL=cc

米.....2カップ(340g)  
 A [ ブイヨン.....500mL  
       カレー粉.....小さじ2  
       バター(小さく切る).....20g  
       塩、こしょう.....各少々

- 分量の米を洗い、耐熱容器に入れてAを加えて混ぜ、耐熱性のフタをする。庫内中央に置く。
- 加熱後、全体を混ぜ、しばらく蒸らす。

## 夕食セットのコツとポイント



1～2人分 1段調理)は、角皿にのせて下段に入れます。どんぶりごはんは、アルミホイルでフタをし、おかず 煮物)には、オープン用クッキングペーパーで落としフタをします。

3～4人分 2段調理)は、おかずは角皿にのせて上段に入れ、ごはんは角皿は使わず、庫内中央(フラットテーブル)に置きます。まちがえるとうまくできません。ごはんは、アルミホイルでフタをし、おかず 煮物)には、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して、アルミホイルでフタをします。

手動でするときは、3～4人分の場合、煮こみで約1時間15分 1～2人分の場合は約40分)を目安に加熱してください。

クックブック内で紹介している同一メニューと加熱方法などが異なりますが、仕上がりに支障はありません。

## ごはん &amp; 肉じゃが

421kcal 塩分 2.3g



肉じゃが

材料：4人分

じゃがいも …… 4個(600g)  
 玉ねぎ …… 2個(400g)  
 牛薄切り肉 …… 200g  
 水 …… 1 1/2カップ  
 A 砂糖 …… 大さじ3  
 酒 …… 大さじ2  
 みりん …… 大さじ2  
 しょうゆ …… 大さじ5  
 オープン用クッキングペーパー  
 アルミホイル

2人分ときは、材料と水は半量にし、調味料は4人分と同量にします。

- 1 じゃがいもは、6～8つ切りにし、玉ねぎは6つにくし切りにする。牛肉は3～4cm幅に切る。
- 2 耐熱容器に肉をほぐして入れ、じゃがいも、玉ねぎの順に入れて残りの材料を加える。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し、アルミホイルでフタをする。角皿にのせて上段に入れる。

## ごはん &amp; 肉豆腐

574kcal 塩分 1.9g



肉豆腐

材料：4人分 mL=cc

牛薄切り肉(ひと口大に切る) …… 400g  
 焼き豆腐(6等分に切る) …… 1丁(300g)  
 しょうゆ、みりん …… 各80mL  
 A 砂糖 …… 50g  
 水 …… 1/2カップ  
 オープン用クッキングペーパー  
 アルミホイル

- 1 耐熱容器に肉と豆腐を入れる。Aを混ぜ合わせて上からかけ、肉ができるだけ汁に漬かるようにし、豆腐も上下を返して汁をからめる。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し、アルミホイルでフタをする。
- 2 夕食セット)でスタートを押して約30秒以内に自動つまみを回してひかえめに合わず。

## カレーライス(カレールー &amp; ごはん)

701kcal 塩分 3.8g



カレーライス

材料：4人分 mL=cc

市販のカレールー …… 120g  
 熱湯 …… 4カップ  
 しょうが、にんにく(各みじん切り、チューブ入りでも可) …… 各適量  
 バター …… 20g  
 牛薄切り肉 …… 300g(3～4cm幅に切り、塩、こしょうで下味つける)  
 玉ねぎ …… 小2個(300g)  
 にんにく …… 1/2本(100g)  
 じゃがいも …… 2個(300g)  
 米 …… 2カップ(340g)  
 水 …… 480mL(無洗米の場合は水を1割増しにする)  
 オープン用クッキングペーパー  
 アルミホイル

- 1 耐熱容器にカレールーを入れ、熱湯でよく溶いておく。
- 2 玉ねぎは薄切りに、にんにくとじゃがいもは1cm角に切る。
- 3 熱したフライパンにバターを溶かして、しょうが、にんにくとともに牛肉を炒め、野菜も加える。玉ねぎがしんなりして、じゃがいもが半透明になるくらいまで5分ほど炒めたら、1の容器に入れて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し、アルミホイルでフタをする。
- 4 分量の米を洗い、別の耐熱容器に入れて分量の水を加え、耐熱性のフタをする。
- 5 角皿に3をのせ、上段に入れる。4は庫内中央に置く。

## ハヤシライス(ハヤシルー &amp; ごはん)

716kcal 塩分 3.5g



ハヤシライス

材料：4人分 mL=cc

市販のハヤシルー …… 120g  
 熱湯 …… 2 1/2カップ  
 サラダ油 …… 大さじ2  
 牛薄切り肉(3～4cm幅に切る) …… 400g  
 玉ねぎ …… 小4個(600g)  
 米 …… 2カップ(340g)  
 水 …… 480mL(無洗米の場合は水を1割増しにする)  
 オープン用クッキングペーパー  
 アルミホイル

- 1 耐熱容器にハヤシルーを入れ、熱湯でよく溶いておく。玉ねぎは薄切りにする。
- 2 熱したフライパンにサラダ油を入れ、牛肉と玉ねぎを炒め、玉ねぎがしんなりしたら1の容器に入れて、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し、アルミホイルでフタをする。
- 3 分量の米を洗い、別の耐熱容器に入れて分量の水を加え、耐熱性のフタをする。
- 4 角皿に2をのせ、上段に入れる。3は庫内中央に置く。