

自動メニューでできるお料理一覧

()内の数字は、
クックブック記載のページ

【1画面め】

📺 レンジ

レンジあたため
(スタートを押します)

サククリあたため

しっとりあたため

健康メニュー

【画面表示】	【できるお料理】
レンジあたため	●1000Wのハイパワーでスピーディに仕上がります。
「レンジあたため・スタート」を押すと加熱が始まります	・ごはん、おかずのあたため(28)
サククリあたため	●揚げ物類は、余分な油を落としてサククリと、焼き物類は、焼きたてのように仕上がります。
天ぷら	・すでにできた天ぷらのあたため(常温・冷蔵/冷凍)(31)
調理済みフライ	・市販の調理済み冷凍フライや、すでにできたフライ(常温・冷蔵/冷凍)(31)
焼き魚	・すでにできた焼き魚・焼きとりなどのあたため(常温・冷蔵)(31)
たい焼・たこ焼	・すでにできた、たい焼き・今川焼き・たこ焼きなどのあたため(常温・冷蔵/冷凍)(31)
しっとりあたため	●レンジ加熱に比べ、時間はかかりますが、しっとりソフトに仕上がります。
ごはん(常温)	・ごはんのあたため(1~4杯)(33)、うなぎの蒸し寿司(116)
中華まん	・中華まん(常温・冷蔵/冷凍)(33)
シュウマイ	・シュウマイ(常温・冷蔵/冷凍)(33)
茶わん蒸し	・茶わん蒸し(常温/冷蔵)(33)
健康メニュー	●ヘルシオならではの健康メニューを集約しています。
油を減らすメニュー	・次の「焼き物」「フライ」の自動メニューができます。 「とりの照り焼き」、「とりの塩焼き」、「スペアリブ」、「野菜の肉巻き」、「ローストポーク」、「肉の油抜き」、「とりのから揚げ」、「豚肉の竜田揚げ風」、「とんかつ」、「えびフライ」、「春巻き」
塩を減らすメニュー	・次の「焼き魚」「焼き物」の自動メニューができます。 「塩ざけ・塩さば」、「魚の開き」、「ししゃも」、「ベーコン・ハム」
ビタミン等保存メニュー	・次の「焼き魚」「焼き物」「ゆで物」の自動メニューができます。 「いわしの塩焼き」、「焼き野菜」、「青野菜」、「根菜」、「いも・かぼちゃ」
低カロリーセット	・「セットメニュー」の「低カロリーセット」ができます。
低塩バランスセット	・「セットメニュー」の「低塩バランスセット」ができます。
野菜たっぷりセット	・「セットメニュー」の「野菜たっぷりセット」ができます。
蒸し物セット	・「セットメニュー」の「蒸し物セット」ができます。

【2画面め】

📺 レンジ

牛乳あたため

酒のかん

.....

セットメニュー

【画面表示】	【できるお料理】
牛乳あたため	牛乳(1~4杯)(29)
酒のかん	酒(1~4杯)(29)
セットメニュー	
モーニングセット	トースト&アスパラガスのベーコン巻き&目玉焼き(78)、りんごトースト&ポテトサラダカップ(132)、卵とウインナーのロールサンド(132)、グラタンパン&おさつマーメイド(133)、じゃこトースト&ほうれん草ココット(133)、ミートサンド&プチトマトのベーコン巻き(133)
お弁当セット	ささ身ロール(134)、かぼちゃサラダ(134)、肉巻きブロッコリー&トマト(134)、エリンギのベーコン巻き(134)、まいたけのきんぴら(134)、ヘルシー大学いも(134)、牛肉ときのこのソース炒め(134)、かんたんチンジャオ(134)、豚肉と高菜の混ぜご飯(具の調理)(134)、とりそぼろ(135)、いり卵(135)、じゃがいものカレーンター(135)、セサミチキン(135)、とりマヨグラタン(135)、タラモサラダ(135)、油揚げのチーズ巻き(135)、じゃがいもとベーコンのバターじゃようゆ(135)、豚肉の甘辛炒め(135)、かぼちゃのきんぴら(135)、市販冷凍お弁当用ハンバーグ(135)、市販冷凍お弁当用春巻き(135)
夕食セット	ごはん&さばのみそ煮&なすのあえ物(136)、ドライカレー&カレービラフ(136)、ごはん&肉じゃが(137)、ごはん&肉豆腐(137)、カレーライス(137)、ハヤシライス(137)
スパゲティ&ソース	スパゲティ&ソース(78)
低カロリーセット	(とり)とりのごまだれ焼き&和風焼き野菜(140)、とりの南蛮漬け&カラフル焼き野菜(142)、とりの焼きびたし&焼き野菜(142)、ささ身の梅肉焼き&なすと厚揚げの香味ソース(143)、とりのじゃがのせ焼き&かぶのサラダ(143) (魚)あじのスパイシー焼き&かぼちゃのマリネ(144)、あじの半味焼き&きのこのホイル焼き(144)、さばのおろしソース&里いもサラダ(145)、さばの黒い焼き&長いもの和風グラタン(145) (脂質)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(146)、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(146)、ひき肉のせ豆腐&長いものとうろ昆布煮(147)、豚ヒレ肉のケチャップ焼き&きのこのレモンマリネ(147)
低塩バランスセット	(減塩)さげのマリネ&なすのチーズ焼き(141)、さばのピリ辛野菜あえ&りんごポテトサラダ(148) (野菜)牛肉ときのこのブルゴ風&ブロッコリーのナムル(148)、しいたけの肉詰め&わかめと春菊の煮びたし(149)、温野菜のグラタン&なすのマリネ(149) (香味)さわらの香草焼き&わかめときのこのココット(150)、豚ヒレ肉のカレー風味焼き&焼き野菜のピーナッツあえ(150)、さわらのしそ焼き&りんごとさつまいものおろしあえ(151)、とりむね肉のごま焼き&ごぼうの土佐煮(151)
野菜たっぷりセット	(焼き物メニュー)豚肉とチンゲン菜のみそグラタン&かぼちゃのペイクドサラダ(152)、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(152)、ベジバーグ&野菜のチーズ風味焼き(153)、とりときのこ焼き&根菜の和風マリネ(153) (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(154)、白身魚と野菜の香草蒸し&ポテトサラダ(154)、ゆで野菜の肉みそかけ&れんこんのめんつゆかけ(155)、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(155)
蒸し物セット	(肉メニュー)豚肉と白菜の重ね蒸し&豆腐とえびのくずし蒸し(156)、豚肉と大根の蒸し物&もやしの中華あえ(157)、豚肉の梅蒸し&白菜とツナの煮物(157)、とり肉の香味蒸し&れんこんとザーサイのあえ物(158)、とりのり巻き&小松菜と油揚げの煮物(158) (魚メニュー)白身魚の中華風蒸し物&なすときのこの肉肉あえ(159)、いかのエスニック風蒸し物&ツナじゃが(159)、さげのオイスターソース蒸し&パプリカときゅうりのあえ物(160)、いわしの香味蒸し&里いもサラダ(161)、えびのチリソース&ブロッコリーのおひたし(161)
おもてなし2段セット	(和風メニュー)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(162)、さげのごまみそ焼き&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(163) (洋風メニュー)チュウ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(164)、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(165)

【3画面め】

📺 調理

焼き物

焼き魚

フライ

ゆで・蒸し物

煮物

【画面表示】	【できるお料理】
焼き物	
とりの照り焼き	とりのねぎみそ焼き(84)、ピリ辛チキン(84)、とりの照り焼き(85)、焼きとり(85)、タンドリーチキン(85)、手羽元の香り焼き(85)
とりの塩焼き	チキンガーリックステーキ(82)、とりのゆず風味焼き(83)、とりのトマトソースかけ(83)、とりのもも焼き2種(83)、とりのキムチ添え(130)
グラタン	マカロニグラタン(81)、海の幸の豆乳グラタン(91)、ドリア(91)
ハンバーグ	ハンバーグ(ハンバーグ&ゆで卵&野菜のセット)(90)、豆腐ハンバーグ(90)
スペアリブ	スペアリブ(86)、スペアリブの黒酢風味焼き(86)
野菜の肉巻き	野菜の肉巻き(アスパラガスとにんじん)(大根とにんじん)(白ねぎの和風ロール)(87)
ローストポーク	ローストポークのハーブマリネ焼き(88)
肉の油抜き	豚バラ肉かたまり(86)、とりもも肉(86)
ベーコン・ハム	ベーコン・ハム(93)
焼き野菜	焼きかぼちゃのコロコロサラダ(92)、焼き野菜サラダ(92)、ピンチョス(92)、焼きピーマンのおひたし(92)
焼きいも	焼きいも(80)、ペイクドポテト(80)
カンタン焼物おかず	フライドポテト風おつまみ(76)、じゃがいもの重ね焼き(117)、じゃがいもときのこのグラタン(117)、とりじゃがトマト(118)、ポテトとコーンのらくらくグラタン(118)、じゃがピザ(118)、ポテトのミートソース焼き(118)、キャベツのチーズ焼き(119)、キャベツとウインナーの巣ごもり(120)、ペイクドオニオン(121)、玉ねぎとなすのオイル焼き(121)、トマトの肉詰め(121)、大根とベーコンのチーズ焼き(122)、トマトとレタスの卵ココット(122)、かぼちゃのチーズ焼き(123)
焼き魚	
塩ざけ・塩さば	塩ざけ(97)、塩さば(97)
魚の開き	あじの開き(97)、さんまの開き(97)
ししゃも	ししゃも(97)
魚の漬け焼き	ぶりの照り焼き(96)、さわらのみそ漬け(96)、たいのみそ漬け(96)、さばの黒酢照り焼き(96)
切り身魚の塩焼き	さばの塩焼き(94)
いわしの塩焼き	いわしの塩焼き(95)、いわしの韓国風みそ焼き(95)
さんま・たい塩焼	さんまの塩焼き(79)、たいの姿焼き(95)
フライ	
とりのから揚げ	とりのから揚げ(76)、とりのから揚げ(手羽元)(98)、とりの香草パン粉焼き(99)、とりのゆかり衣揚げ(99)、豚肉のから揚げ(99)
豚肉の竜田揚げ風	豚肉の竜田揚げ風(104)、さばの竜田揚げ風(104)
とんかつ	とんかつ(101)、ポテトコロッケ(102)、明太子フライ(102)、アスパラガスの肉巻きフライ(103)、豆腐カツ(103)、レバーナッツフライ(127)
えびフライ	えびフライ(100)、いわしのフライ(100)、エリンギのフライ(101)
春巻き	ツナのおつまみ春巻き(103)、豚肉とナッツの春巻き(104)
ゆで・蒸し物	
青野菜	ほうれん草、小松菜、ブロッコリー、アスパラガスなどをゆでる(37)、温野菜サラダ(ブロッコリーとアスパラガスのサラダ)(ブロッコリーのミモザサラダ)(77)、キャベツの半熟卵サラダ(119)
根菜	大根、にんじん、ごぼうなどをゆでる(37)、れんこんの明太子あえ(125)
いも・かぼちゃ	じゃがいも、さつまいも、かぼちゃなどをゆでる(37)、温野菜サラダ(かぼちゃといんげんのサラダ)(77)、じゃがいもの薬味あえ(117)
ゆで卵・レトルトカレー	ゆで卵・レトルトカレー(ゆで卵&冷凍ごはん&レトルトカレー)(80)
茶わん蒸し	茶わん蒸し(105)、うなぎの大皿蒸し(105)、洋風茶わん蒸し(105)
酒蒸し	(魚・貝)あさりの酒蒸し(108)、ぶりの酢煮(109)、えびのサラダ(110) (とり)蒸しどりのサラダ仕立て(110)、蒸しどりのカシューナッツソース(110)
赤飯	赤飯(115)、山菜おこわ(115)
手作りシュウマイ	しいたけシュウマイ(106)、手作りシュウマイ(107)、ひすいシュウマイ(107)、肉団子のもち米蒸し(107)
カンタン蒸物おかず	キャベツと厚揚げの卵とじ(119)、キャベツのみそ蒸し(119)、キャベツと梅じその豚しゃぶ(120)、キャベツと蒸しどりの中華風(120)、キャベツのザワークラウト風(120)、アスパラガスの簡単ぎょうざ(121)、蒸しベーコン巻き(122)、キムチ豆腐(122)、いろいろ野菜の蒸し煮(123)、白身魚のねぎとろ蒸し(123)、たらちり蒸し(123)
煮物	
乾物の煮物	切り干し大根の煮物(111)、ひじきの煮物(111)
野菜の煮物	里いもの煮物(112)、かぼちゃの煮物(112)、ぶり大根(124)
魚の煮つけ	かれいの煮つけ(114)、さばのみそ煮(114)、たいのあら炊き(131)
肉の煮物	とりの柔らか梅酒煮(112)、肉じゃが(112)、豚の角煮(113)、とりの赤ワイン煮(113)、牛すじの煮こみ(127)
煮豆	黒豆(114)、昆布豆(114)

【4画面め】

📺 調理

お菓子・パン

【画面表示】	【できるお料理】
お菓子・パン	
クッキー	型抜きクッキー(166)、おからクッキー(167)、アイスボックスクッキー(167)
スポンジケーキ	スポンジケーキ(168)、チョコレートケーキ(169)、ボールDEケーキ(183)
ロールケーキ	ロールケーキ3種(171)
シフォンケーキ	シフォンケーキ5種(170)
シュークリーム	シュークリーム(177)、エクレー(177)、パイシュー(178)
プリン	プリン(なめらかタイプ)(174)、豆乳プリン(なめらかタイプ)(174)、プリン(175)、チョコレートプリン(175)
カンタン焼きおやつ	揚げパン(180)、食パンピザ(180)、チョコチップ&バナナケーキ(180)
カンタン蒸しおやつ	蒸しパン(181)、チーズ蒸しパン(181)、カップリン(181)
ロールパン	ロールパン(186)、あんパン(187)、ウインナーロール(187)
フランスパン	フランスパン3種(190)
ピザ	クリスマスピザ(192)、レギュラーピザ(193)