

入門メニュー



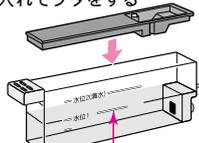
材料(2人分) 281kcal 塩分 1.5g

- ・とりもも肉...1枚(250g)
- A [酒...大さじ1
しょうゆ...大さじ1/2
- ・から揚げ粉(市販のもの)...適量

4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)

水位1のライン以上の水を入れてフタをする



・水位1のライン以下にならないように注意。
・水位2(満水)ラインを超えて入れない。

水タンクをセットする(奥までしっかり押し込む)



ヘルシオの「から揚げ」は、油を使わないのでとってもヘルシー。揚げ油の処理も不要です。

とりのから揚げ

2 とりもも肉を8等分に切る。

ポイント 小さく切りすぎると、加熱されすぎて固く仕上がります。

3 とり肉をAとともに、ビニール袋に入れ、味をなじませてから袋の口を結んで冷蔵庫で約10分漬けこむ。

4 別のビニール袋に調味料をキッチンペーパーでぬぐったとり肉を入れかえ、から揚げ粉を加えて袋をゆすり、まんべんなくまぶしつけてから余分な粉を払う。

5 粉が湿らないうちに角皿に油をぬった調理網をのせて、とり肉を皮が上になるようにして並べる。

6 5を上段に入れる。

7 自動メニュー を...



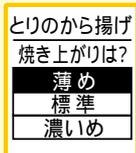
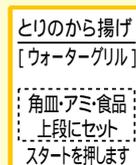
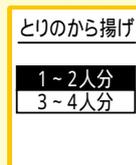
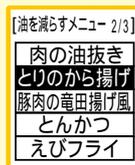
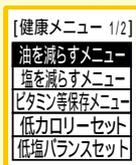
お手入れを簡単にするために、角皿にアルミホイルを敷いてもよいでしょう。

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。

回して「健康メニュー」に合わせる

「油を減らすメニュー」を選択した状態で 回して、2画面めの「とりのから揚げ」に合わせる

「1~2人分」を選択した状態で



スタート後、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。
自動メニューの「とりのから揚げ」は、手羽元肉の加熱(98ページ)を「標準」にしています。

自動メニュー「フライ」「とりのから揚げ(薄め)」でも同じ加熱ができます。
加熱時間の目安 約15分
手動ですときは: ウォーターグリル・予熱なしで約15分(4人分は約19分)

から揚げに合う、 フライドポテト風おつまみ も作ってみましょう。



【材料】2人分) ・じゃがいも...1個(150g)

・サラダ油...小さじ1 ・塩...適量

4人分も自動でできます。

じゃがいもを細めに切る、
から揚げと一緒に加熱できます。

じゃがいも1/2個を7mm角に切り、サラダ油小さじ1/2をからめて、から揚げといっしょに調理網に並べて、「とりのから揚げ」の操作で加熱します。
ソフトなポテトのおつまみが手軽にできます。
塩やドライハーブで味つけします。



1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)

2 じゃがいもは皮をよく洗って1cm角の棒状に切り、ボールに入れてサラダ油を加え、混ぜ合わせて表面に油をからめ、浅角皿に重ならないように広げる。

3 角皿に調理網をのせて2のをせ、上段に入れる。

4 自動メニューつまみで、「焼き物」「カンタン焼物おかず」「分量を合わせる」スタート 手動ですときは: ウォーターオープン(ロースト)予熱なしの190 度約22分(4人分は約25分) 本体表示部に「調理網」と「浅角皿」は表示されませんが、このメニューでは使用します。

5 加熱後、塩をまぶす。

ブロッコリーと アスパラガスのサラダ

材料(2人分) 139kcal 塩分 1.5g

- ・ブロッコリー... 1/2個
- ・アスパラガス... 6本
- ・粗びきウインナー... 2本
- ・うずら卵... 4個

玉ねぎ(すりおろす)... 25g
ポン酢しょうゆ... 大さじ2
オリーブオイル... 大さじ1/2
塩、こしょう... 各少々

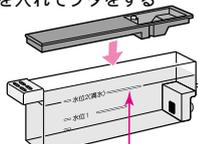
4人分も自動でできます。

ビタミンCを逃さず、ヘルシーでおいしいおすすめのメニュー。彩り豊かな1皿で、身体の中からきれいに。



1 水タンクに水を入れる。(水位2(満水))

水位2(満水)のラインまで水を入れてフタをする



水位2(満水)のラインを超えて入れない

水タンクをセットする(奥までしっかり押し込む)



2 ブロッコリーは、小房に分け、アスパラガスは固い部分を落とす。角皿に調理網をのせて材料を並べる。

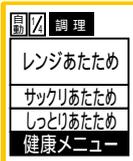


3 2を上段に入れる。

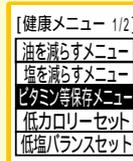
4 自動メニュー を...

スタート後、約30秒以内に自動メニューつまみを回して「柔らかめ」に合わせる。ブロッコリーに火が通りやすいように「柔らかめ」を選択します。

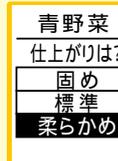
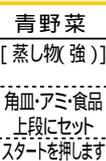
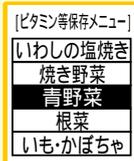
回して「健康メニュー」に合わせる



回して「ビタミン等保存メニュー」に合わせる



回して「青野菜」に合わせる



自動メニュー「ゆで・蒸し物」「青野菜(柔らかめ)」でも同じ加熱ができます。加熱時間の目安 約9分
手動ですときは: 蒸し物(強)で約9分

5 うずら卵を水につけてから殻をむき、盛りつけてドレッシングをかける。

温野菜サラダ・バリエーション

かぼちゃといんげんのサラダ

かぼちゃ(5mm厚さに切る)100g、いんげん50gを角皿にのせた調理網に並べて上段に入れる。自動メニューつまみを回して、

「健康メニュー」

「ビタミン等保存メニュー」

「いも・かぼちゃ」

スタート

(約30秒以内に「固め」に合わせる)



加熱後、マヨネーズをかけ、粗びきこしょうをふる。

自動メニュー「ゆで・蒸し物」「いも・かぼちゃ(固め)」でも同じ加熱ができます。

加熱時間の目安 約15分

手動ですときは: 蒸し物(強)で約15分

ブロッコリーの ミモザサラダ

1 ブロッコリー150gは小房に分け、玉ねぎ50gは薄切り、にんじん50gは3mm厚さの半月切りにして金ザルに入れる。(にんじんも薄く切れば金ザルに入れて同時に加熱できます。)

2 角皿に調理網をのせ、1と卵(冷蔵のもの)2個をのせる。

3 ブロッコリーとアスパラガスのサラダと同じ要領・操作で加熱する。加熱後、金ザルごと野菜だけを取り出す。

4 自動メニューつまみを回して、延長で3~5分卵を加熱して水につけてから殻をむき、白身と黄身に分けて刻む。



金ザルが使えるので、小さな野菜の加熱に便利です。

ご注意 殻付き卵の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

● トースト&アスパラガスのベーコン巻き &目玉焼き

材料(2人分) 304kcal 塩分 1.3g

- ・食パン(常温・4~6枚切り)…2枚
- ・アスパラガス…4本
- ・ベーコン(半分に切る)…2枚
- ・卵…2個
- ・アルミケース…6枚

トーストと、サイドメニュー
が同時にできます。

1 水タンクに水を入れる。(水位1以上) ◀◀76ページの【とりのから揚げ】参照。

2 アスパラガスは固い部分を落とし、3等分の長さに切る。ベーコンで巻いてつまようじで止めてアルミケースに入れる。

3 角皿に調理網をのせ、アルミケースを2枚重ねたものを2組のせて卵を割り入れる。食パンを奥に並べ、2ものせる。

※卵の下にハムやベーコンを敷いてもよいでしょう。



4 3を上段に入れる。

5 自動メニュー を…



● 構造上、トーストの裏面の焼き色が表面に比べて薄く焼き上がります。



モーニングセット

いろいろな組み合わせが楽しめる、「モーニングセット」のバリエーションを122、123ページに紹介しています。

食パン(常温)だけをトーストする場合

角皿に調理網をのせ、食パンをのせて上段に入れる。

手動のウォーターグリル・予熱なしで1枚(約8分)、2枚(約9分)、4枚(約10分30秒)を目安に加熱してください。



スパゲティ&ソース



大きな鍋を出す手間がなく、少量の水で、スパゲティがゆでられます。スパゲティのゆでと、ソースのあたためが同時にできて便利です。

材料(2人分) 591kcal 塩分 4.9g

- ・スパゲティ(7分ゆで・太さ1.6mmのもの)…200g
- ・水…300mL
- ・サラダ油…小さじ2
- ・塩…適量
- ・スパゲティソース(2~3人分用)(缶詰または、レトルト)…1缶または1袋(290g)

※サラダ油はスパゲティをほぐれやすくするために入れます。

材料(2人分) 297kcal 塩分 0g

- ・さつまいも(直径5cm以下のもの)
...2本(1本250g)
1~4本まで自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
◀76ページの【とりのから揚げ】参照。
- 2 さつまいもは洗って水気をふき、フォークで数カ所穴をあける。
- 3 角皿に調理網をのせていもを並べる。



- 4 3を上段に入れる。

- 5 自動メニュー を...

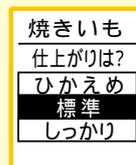
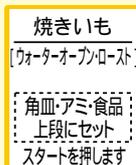
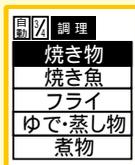
こんがり香ばしい香りが、広がります。
昔ながらの定番おやつ。



焼きいも

回して、3画面めの「焼き物」に合わせる

3画面めの「焼きいも」に合わせる



約30秒間は、仕上がりの調節ができます。必要に応じて、自動メニューつまみを回して合わせてください。

加熱時間の目安 約28分 手動するときには:ウォーターオープン(ロースト)予熱なしの250 で約28分

焼きいも・バリエーション

バインドポテト 1~4個まで自動でできます。

- 1 ジャがいも2個(1個150g)は洗って水気をふく。
- 2 焼きいもと同じようにするが、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、しっかりと合わせる。

手動するときには:
ウォーターオープン(ロースト)予熱なしの250 で35~40分

- 3 加熱後、十字に切り込みを入れ、四隅を押して切り口を開き、バターをのせる。

- 4 好みに塩をふる。



ゆで卵・レトルトカレー



ヘルシオなら、ゆで卵もレトルトパックも加熱できます。

ゆで卵 材料(4個分) 76kcal 塩分 0.2g
・卵(冷蔵のもの)...M4個 Mサイズ2~8個まで自動でできます。

レトルトカレー 1~2袋

ゆで卵のポイント

冷蔵保存の卵を使います。
卵の保存状態や形・大きさなどによって仕上がりが変わることがありますので、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仕上がりを調節してください。

- 1 水タンクに水を入れる。(水位2(満水))
◀77ページの【温野菜サラダ】参照。

- 2 角皿に調理網をのせて、卵(または、レトルトカレー)をのせる。上段に入れる。



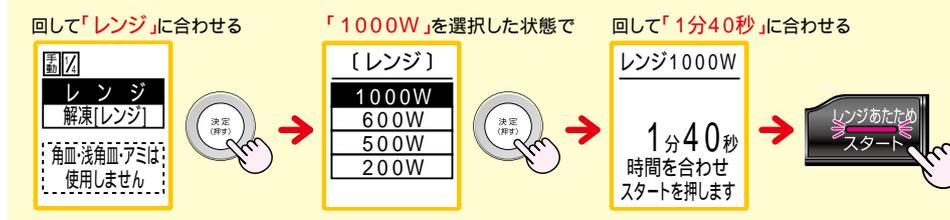
マカロニグラタン

材料(2人分) 404kcal 塩分 2.2g

- ・ホワイトソース...1カップ分(155ページを参照して作る)
- ・マカロニ(ゆでて、バター適量をからめておく)...40g
- ・塩、こしょう...各少々
- ・えび(殻、尾、背ワタを取る)...100g
- ・ピザ用チーズ...40g
- ・玉ねぎ(薄切り)...1/4個(50g)
- ・パセリ(刻む)...適量
- A マッシュルーム・薄切り(缶詰)...25g
- 白ワイン...大さじ1
- バター...10g

4人分も自動でできます。

- 1 耐熱容器にAを入れ、庫内中央に置く(角皿・浅角皿は入れません)
- 2 手動加熱  を...



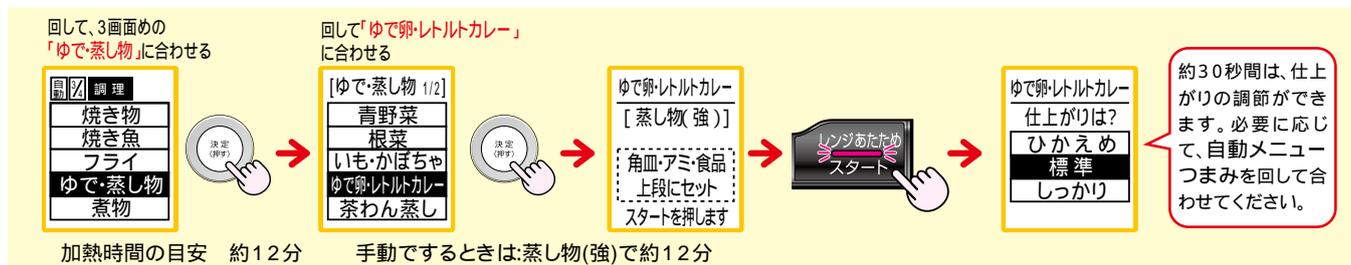
- 3 加熱後、出た煮汁はホワイトソースに混ぜて固さを調節する。
- 4 3にゆでたマカロニを加えて塩、こしょうし、ホワイトソースの半量であえ、薄くバター(分量外)をぬったグラタン皿に2等分して入れる。残りのソースを等分にかけて、ピザ用チーズを散らす。
- 5 角皿に並べて、上段に入れる。グラタンは、水タンクは使いません(水の有無にかかわらず、水タンクが本体にセットされていて、支障ありません。)
- 6 自動メニュー  を...



約30秒間は、仕上がりの調節ができます。必要に応じて、自動メニューつまみを回して合わせてください。

- 7 加熱後、パセリを散らす。

- 3 自動メニュー  を...



- 4 加熱後、水に取ってから殻をむく。 **注意** 殻付き卵の加熱やレトルトパックは、レンジ加熱では絶対にしないでください。

ゆで卵&冷凍ごはん&レトルトカレーが同時にできます

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、しっかりと合わせる。

手動ですときは: 蒸し物 強 で約13分

レトルトパックを開けるときは、中身が熱くなっていますので、やけどに注意してください。



冷凍ごはん

1人分を平らにして冷凍したもののラップをはずし、はずしたラップを調理網に置いてその上に冷凍ごはんをのせる。

グラタン