

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

茶わん蒸し

材料(2人分) 115kcal 塩分 2.2g

干しいたけ(水でもどす).....1枚
干しいたけのもどし汁.....大さじ1
A しょうゆ.....小さじ1 1/2
砂糖.....大さじ1/2
ささ身.....50g
酒、薄口しょうゆ.....各少々
えび.....2尾
かまぼこ.....2切れ
ぎんなん(缶詰).....4粒
卵液
卵.....M1個
だし汁.....1カップ
塩.....少々
薄口しょうゆ.....小さじ1/2
みりん.....小さじ1
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・浅角皿は入れません)

手動加熱(決定・停止)を...

① 回す レンジ に合わせる ② 押す
③ 1000W に合わせる ④ 押す
⑤ 回す 約30秒 に合わせるスタート 加熱開始

- ② 水タンクに水を入れる。(水位2(満水))
- ③ ささ身はすじ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を上段に入れる。

自動メニュー(決定・停止)を...

① 回す ゆで・蒸し物 に合わせる ② 押す
③ 回す 茶わん蒸し に合わせる ④ 押す
⑤ スタート 加熱開始

手動するときには: 蒸し物(弱)で約20分。加熱後、庫内で約10分蒸らす。

- 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固まることがあります。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(2人分)

130kcal 塩分 1.4g mL=cc

とりも肉(4等分に切り、塩こしょうする).....40g
マッシュルーム・薄切り(缶詰).....15g
ベーコン(1cm幅に切る).....1枚(20g)
卵液
卵.....M1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).....150mL
牛乳.....50mL
白ワイン.....大さじ1/2
塩、こしょう.....各適量
チャービル.....適量
アルミホイル

- 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、しっかり押さえて、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

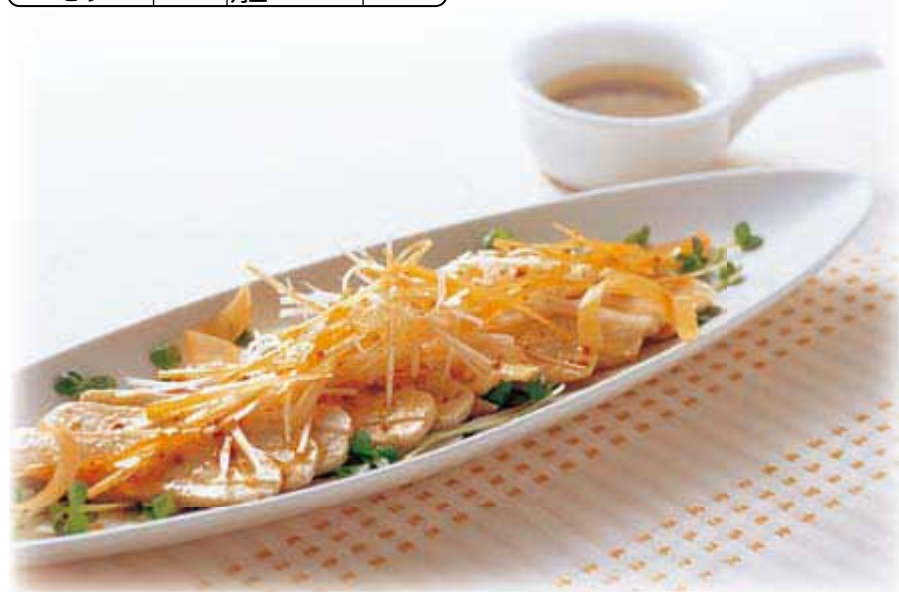
卵液
卵.....M4個
だし汁.....1カップ
A 酒.....大さじ1
薄口しょうゆ.....小さじ1
塩.....小さじ1/2
うなぎのかば焼き.....100g
ゆり根(1片ずつはがす).....1個
みつ葉.....適量

- ① 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一口大に切る。
 - ② 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、卵液を流し込む。角皿に調理網をのせて上段に入れ、その上に大皿をのせる。茶わん蒸し(上記)の7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致する。
- ※ 本体表示部に「調理網」は表示されませんが、このメニューでは使用します。



- ③ 加熱後、飾り用のうなぎをのせてみつ葉を散らす。

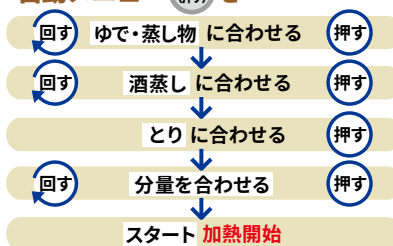
自動メニュー	水位	蒸し	目安時間
ゆで・蒸し物		上段	
酒蒸し	水位2 (満水)	角皿	約16分
とり			



- ① 水タンクに水を入れる。(水位2(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 を…



蒸しどりのサラダ仕立て

材料(2人分) 177kcal 塩分 0.9g

とりむね肉……………150g
 塩、こしょう……………各適量
 酒……………大さじ1
 白ねぎ(細切り)……………1/2本
 にんじん(細切り)……………15g
 貝割れ菜……………適量
 A [しょうゆ・酢……………各大さじ1
 ごま油……………大さじ1/2
 粒マスタード……………小さじ1/2
 * 4人分も自動でできます。

手動ですときは: 蒸し物(強)で約16分
 (4人分は約18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		上段	
酒蒸し	水位2 (満水)	角皿	約16分
とり			



蒸しどりのカシューナッツソース

材料(2人分)

201kcal 塩分 1.2g mL=cc

とりもも肉(皮なし)……………1枚(200g)
 塩、こしょう……………各適量
 酒……………20mL
 A [カシューナッツ……………20g
 しょうゆ・酢……………各小さじ2 1/4
 白ねぎ(みじん切り)……………大さじ1/2
 しょうが・にんにく(みじん切り)……………各小さじ1/2
 ごま油……………小さじ2/3
 一味とうがらし……………少々
 * 4人分も自動でできます。

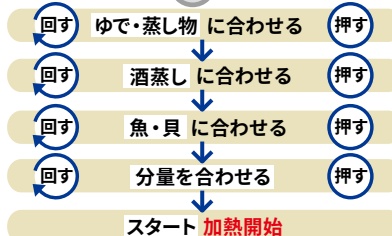
- ① 水タンクに水を入れる。(水位2(満水))
- ② とりは半分に切って身の厚いところを切り開き、塩、こしょうをする。底の平らな浅い耐熱容器にとりを重ならないように並べて、酒をかけて2〜3分おく。
- ③ 角皿に2の容器をのせ、上段に入れる。蒸しどりのサラダ仕立て(上記)の4と同じ操作をする。
- ④ 加熱後、そぎ切りにして器に盛り、混ぜ合わせたAをかける。

ぶりの酢煮

材料(2人分) 218kcal 塩分 0.7g

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

- ① 水タンクに水を入れる。(水位2(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、上段に入れる。

自動メニュー 決定(押す) を…

手動ですときは: 蒸し物(強)で約9分
 (4人分は約12分)

自動メニュー	水位	蒸し	目安時間
ゆで・蒸し物		上段	
酒蒸し	水位2	角皿	約9分
魚・貝	(満水)		



- 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。
 アドバイス…さわらでもおいしくできます。

あさりの酒蒸し

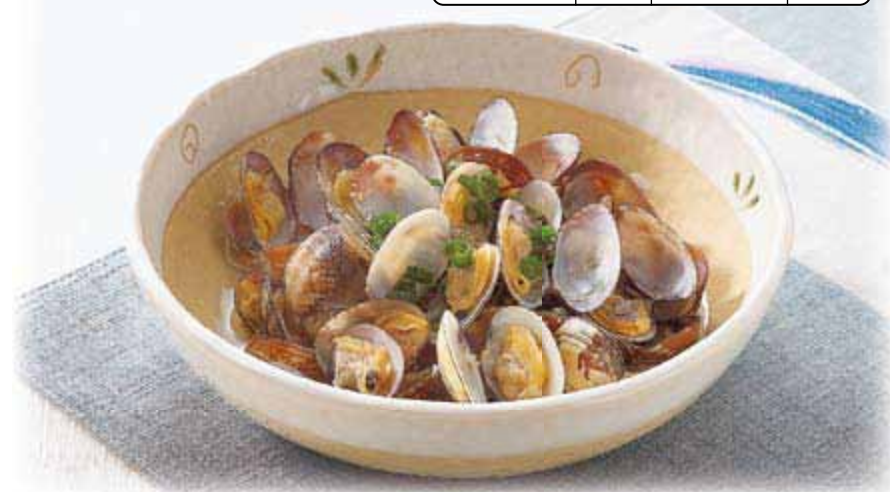
材料(2人分)

26kcal 塩分 0.9g mL=cc

あさり……………200g
 酒……………25mL
 (酒のかわりに白ワインでもよいでしょう)
 *4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、上段に入れる。ぶりの酢煮(上記)の3と同じ操作をする。

自動メニュー	水位	蒸し	目安時間
ゆで・蒸し物		上段	
酒蒸し	水位2	角皿	約9分
魚・貝	(満水)		



えびのサラダ

材料(2人分)

129kcal 塩分1g mL=cc

らっきょう(酢漬け・甘くないもの) ……50g
 レタス……………60g
 えび(小さめのもの)……………100g
 白ワイン……………25mL
 フレンチドレッシング(市販のもの)……………大さじ1 1/2
 *4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 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、上段に入れる。ぶりの酢煮(上記)の3と同じ操作をするが、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 ひかえめに合わせる。

手動ですときは: 蒸し物(強)で約7分
 (4人分は約8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。

自動メニュー	水位	蒸し	目安時間
ゆで・蒸し物		上段	
酒蒸し	水位2	角皿	約7分
魚・貝(ひかえめ)	(満水)		

