

赤飯

材料(米2カップ分)

345kcal(1/4量) 塩分0g mL=cc

もち米……………2カップ(340g)

あずき……………50g

あずきのゆで汁(たりないときは水を加える)
……………260mL

*もち米1~3カップ分まで自動でできます。

① 水タンクに水を入れる。(水位2(満水))

② あずきをゆでる(ゆで汁は残しておく)。金属製バット(底25.5×19×



高さ3.5cm)に洗ったもち米とあずきのゆで汁(たりないときは水を加える)を入れ、約1時間つけ、ゆでたあずきを加える。

※もち米2カップまでなら、浅角皿が使えます。

③ 角皿に調理網をのせ、2をのせる。

④ 3を上段に入れる。

自動メニュー  を…

手動でするときは: 蒸し物(強)で約20分

⑤ 加熱後、軽く全体を混ぜて庫内で約10分蒸らす。

自動メニュー	水位	炊き上げ	目安時間
ゆで・蒸し物 赤飯	 水位2 (満水)	 上段 角皿・アミ	約20分



バリエーション

山菜おこわ

● 加熱は「赤飯」と同じ要領です。

材料(米2カップ分) mL=cc

もち米……………2カップ(340g)

水……………240mL

山菜の水煮(正味)……………60g

A 薄口しょうゆ……………大さじ1/2

塩……………少々

*もち米1~3カップ分まで自動でできます。

① 洗ったもち米と水を金属製バット(赤飯参照)に入れ、約1時間つけたのち、水気をきった山菜の水煮、Aを加える。



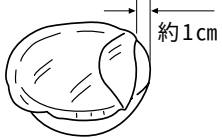
ごはん

材料 151kcal(1カップの1/4量) 塩分0g mL=cc

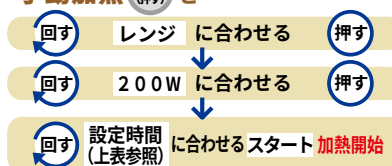
米の量	水の量	レンジ500Wのあと200W
1カップ(170g)	260mL~280mL	約4分→15~17分
2カップ(340g)	520mL~560mL	約10分→25~27分

① 洗った米は深い耐熱容器に入れ、分量の水を加えて約1時間つけておく。

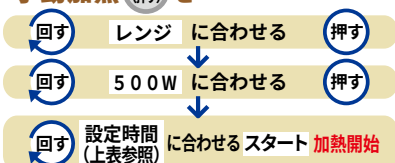
② 1にラップをして端を少し折り返してすき間を開け、(図参照)庫内中央に置く。(角皿・浅角皿は入れません)



③ 加熱後、とりけしを押し、

手動加熱  を…

④ 加熱後、全体を混ぜ、乾いたフキンをかけて、約10分蒸らす。

手動加熱  を…

手動加熱	炊き上げ
レンジ 500W→200W	付属品は 入れません



「赤飯・炊飯」のコツとポイント

※赤飯と炊飯は、加熱方法や使用する容器が異なります。

『赤飯・おこわ』は、水蒸気加熱[蒸し物(強)]で加熱します。

- ・水蒸気加熱ができる材質の耐熱容器をお使いください。(26~27ページ参照)
- ・蒸気が均一にあたるように浅い金属製バットなどを使用し、フタはしません。

『炊飯』は、レンジ加熱で加熱します。

- ・レンジ加熱ができる材質の耐熱容器と、フタはラップをお使いください。(26~27ページ参照)
- ・ふきこぼれないように、分量の米と水を入れた2倍以上の深さが必要です。
- ・レンジ加熱を使用しますので、角皿は使わず庫内中央に置きます。

自動メニュー	水位	蒸し	目安時間
しっとりあたたため ごはん(常温/あつめ)	水位2 (満水)	上段 角皿	約9分

うなぎの蒸し寿司

材料(2人分)

437kcal 塩分 2g mL=cc

干しいたけ(もどす).....2枚

干しいたけのもどし汁.....40mL

A しょうゆ.....小さじ1

砂糖.....小さじ2

すしめし

あたたかいごはん.....360g

酢.....大さじ1 1/2

砂糖.....大さじ1

塩.....小さじ1/2

うなぎ(そぎ切り).....50g

えび.....2尾

錦糸卵.....適量

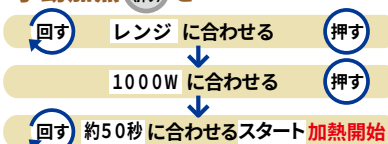
絹さや.....6枚

* 1~4人分まで自動でできます。

① 水タンクに水を入れる。(水位2(満水))

② 干しいたけは、細切りにし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/解除)を...



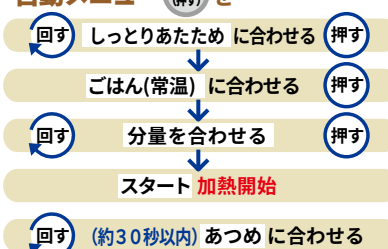
(煮汁は、残しておく。)えびは殻と背ワタを取る。

③ すしめしの材料を合わせ、しいたけの煮汁大さじ1 1/2を加えて切るように混ぜる。耐熱性の器にすしめしを2等分して盛り、錦糸卵、うなぎ、しいたけ、えび、絹さやを彩りよくのせる。

④ 角皿に3をのせる。

⑤ 4を上段に入れる。

自動メニュー(決定/解除)を...



手動ですときは: 蒸し物(強)で約9分

ヘルシー MEMO

うなぎは“栄養の宝庫”と言われるように、**ビタミンA、B₁、B₂、D、E、カルシウム**などが豊富で、かば焼き1人前(50g)で1日の**ビタミンA**の所要量を満たし、**D**の所要量の90%を摂ることができます。特に旬の7月下旬の土用にうなぎを食べる習慣は、栄養的にみても夏バテ防止に効果的です。ヘルシオでふっくら蒸して、おいしく召し上がれ。

手動加熱	炊き上げ
レンジ 500W	付属品は 入れません

おかゆ

材料(2人分) 151kcal 塩分0g

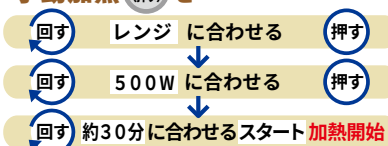
米.....1/2カップ(85g)

水.....5カップ

① 洗った米は深めの耐熱容器に入れ、分量の水を加えて、約30分つけておく。

② 1を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/解除)を...



③ 加熱後、延長で約10分加熱する。

手動加熱	水位	炊き上げ
煮こみ	水位2 (満水)	下段 角皿

いかめし

材料(2人分) 372kcal 塩分5.3g

もち米.....100g

するめいか.....2杯(1杯250g)

だし汁.....1カップ

A 酒、しょうゆ.....各1/4カップ

砂糖.....大さじ2

オープン用クッキングペーパー

① 水タンクに水を入れる。(水位2(満水))

② 分量のもち米を洗って約1時間水につけ、ザルにあげて水気をきっておく。

③ いかは内臓を抜いて水洗いし、足は2本ずつ切り分ける。

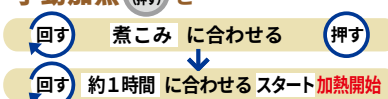
④ 2を3のいかの胴の半分まで詰めて端をつまようじでとめ、つまようじで表面に穴をあけ味をしみやすくする。

⑤ 深い耐熱容器に4を入れ、その上に3のいかの足をのせ、Aを入れる。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、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。

⑥ 角皿に5をのせる。

⑦ 6を下段に入れる。

手動加熱(決定/解除)を...



⑧ 加熱後、しばらくそのままおいてから輪切りにして盛り、足を添える。

※ 冷めてから切ると切り口からもち米が出ず、きれいに盛れます。