

カンタン COOKING

買い置きの野菜や冷蔵庫にあるものを使って、カンタンで手軽にスピーディーに作れるおかずって、助かりますね。ヘルシオなら、素材に比較的短時間で火が通るので、じゃがいもや大根なども下ゆでなしに一気加熱ができて手間いらず。しかも野菜を使ったメニューが豊富ですので、身体にもうれしいレシピです。かしく、便利な“手抜き”を応援します。

*4人分も自動でできます。

じゃがいも

自動メニュー	水位	ゆで	目安時間
ゆで・蒸し物 いも・かぼちゃ			約22分



ほっこり蒸し上がったじゃがいもをおいしくアレンジ。

じゃがいもの薬味あえ (75kcal 塩分0.7g)

材料：2人分

じゃがいも...1個(150g) A[しょうゆ...大さじ1/2 / みりん...小さじ1 / 酒...小さじ1] 白ねぎ(みじん切り)...大さじ1 1/2 かつお節...1/2パック(1.5g) 青ねぎ(小口切り)...適量

- 1 水タンクに水を入れる。(水位2 満水)
- 2 じゃがいもは皮をむき、4等分に切る。角皿に調理網をのせて、じゃがいもを並べる。
- 3 2を上段に入れる。

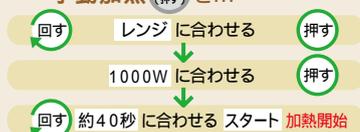
自動メニュー(決定)を押すを...



手動でするときは: 蒸し物 強で約22分

- 4 加熱後、ボールに入れて軽くつぶす。
- 5 Aを小さい耐熱容器に入れ、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)を押すを...



- 6 加熱後、4に回しかけて残りの材料を加えて混ぜ、青ねぎを散らす。

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
焼き物 カンタン焼物おかず			約22分



にんにくの香りが食欲をそそります。

じゃがいもの重ね焼き (124kcal 塩分0.5g)

材料：2人分

じゃがいも...1個(150g) コンビーフ...1/4缶(25g) にんにく...1/2片 ピザ用チーズ...20g 塩、こしょう...各少々 パセリ...適量

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- 2 じゃがいもは皮をむき5mm厚さに切る。にんにくは粗みじん切りにしておく
- 3 底の平らな耐熱容器にじゃがいもの半量を敷き、じゃがいもの上にコンビーフの半量をのせ、またその上にじゃがいも、コンビーフの順にのせる。
- 4 3にんにくを散らして塩、こしょう、ピザ用チーズを散らす。
- 5 角皿に4をのせて上段に入れる。

自動メニュー(決定)を押すを...



手動でするときは: ウォーターオープン(ロースト) 予熱なしの190 で約22分 (4人分は約25分)

- 6 加熱後、刻んだパセリを散らす。

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
焼き物 カンタン焼物おかず			約22分



まいたけの風味がポイントです。食物せんいたっぷりなのうれしい。

じゃがいもときのこのグラタン (190kcal 塩分0.6g)

材料：2人分

じゃがいも...1個(150g) ベーコン...1 1/2枚 まいたけ...1/2パック(50g) A[マヨネーズ...大さじ1 1/2 / 牛乳...大さじ1/2 / マスタード...小さじ1/2 / にんにくチューブ...少々] 塩、こしょう...各少々 パン粉...大さじ1/2 パセリ...適量

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- 2 じゃがいもは皮をむき、3mm厚さの半月切り、ベーコンは1cm幅の短冊切りにする。
- 3 まいたけはほぐし、Aとあえる。
- 4 底の平らな耐熱容器に2を並べ塩、こしょう、3を全体にのせて、上にパン粉を散らす。
- 5 角皿に4をのせ、じゃがいもの重ね焼き(上記)の5と同じ操作をする。
- 6 加熱後、刻んだパセリを散らす。

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
焼き物 カンタン焼物おかず	水位1以上	上段 角皿	約22分



それぞれの素材の持ち味が重なり合っ、おいしさ倍増。

とりじゃがトマト (207kcal 塩分0.4g)

材料：2人分

とりもも肉...1/2枚(125g) A[酒...大さじ1/2 / にんにくチューブ...少々 / 塩、こしょう...各少々] じゃがいも...1個(150g) プチトマト...4個 B[粉チーズ、パン粉...各大さじ1/2 / ミックスハーブ(乾燥)...適量 / 塩、こしょう...各少々]

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- 2 とり肉は皮にフォークで穴をあけ、4等分に切り、ビニール袋にAとともに入れて混ぜ、袋の口を結んで上下を返しながら約10分漬けこむ。
- 3 じゃがいもは皮をむいて12等分に切る。
- 4 底の平らな耐熱容器に2と3とプチトマトを並べ、混ぜ合わせたBを散らす。
- 5 角皿に4をのせて上段に入れる。じゃがいもの重ね焼き(115ページ)の5と同じ操作をする。

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
焼き物 カンタン焼物おかず	水位1以上	上段 角皿	約22分



ホワイトソースがなくても、クリーミーなグラタンが作れます。

ポテトとコーンのらくらくグラタン (205kcal 塩分0.8g)

材料：2人分

じゃがいも...1個(150g) 玉ねぎ...1/4個(50g) ベーコン...1枚 スイートコーン(缶詰・クリーム)...1/2缶(95g) こしょう...少々 ピザ用チーズ...30g

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- 2 じゃがいもは皮をむき3mm厚さの半月切り、玉ねぎは薄切り、ベーコンは1cm幅の短冊切りにしておく。
- 3 グラタン皿2皿に、2をまんべんなく並べ、こしょうをふる。上から、コーンクリームをかけ、ピザ用チーズを散らす。
- 4 角皿に3をのせて上段に入れる。じゃがいもの重ね焼き(115ページ)の5と同じ操作をする。

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
焼き物 カンタン焼物おかず	水位1以上	上段 角皿	約22分



お子様の大好きなトマト味。ランチやワインにも合います。

じゃがピザ (135kcal 塩分0.6g)

材料：2人分

じゃがいも...1個(150g) ピーマン...1/2個 プチトマト...3個 ピザ用チーズ...30g 塩、こしょう...各少々 トマトケチャップ...大さじ1

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- 2 じゃがいもは皮をむき3mm厚さの輪切り、ピーマンは1cm角に切り、プチトマトは半分に切る。
- 3 底の平らな耐熱容器に、じゃがいもをすき間なく並べ、トマトケチャップを表面にぬって残りの野菜をまんべんなく並べ、塩、こしょうをしてピザ用チーズを散らす。
- 4 角皿に3をのせて上段に入れる。じゃがいもの重ね焼き(115ページ)の5と同じ操作をする。

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
焼き物 カンタン焼物おかず	水位1以上	上段 角皿	約22分



市販のミ-トソ-スを使った簡単メニュー。でも、手間をかけた一品に見えます。

ポテトのミートソース焼き (147kcal 塩分0.8g)

材料：2人分

じゃがいも...1個(150g) なす...1/2本(50g) ミートソース(市販品)...50g ピザ用チーズ...30g 塩、こしょう...各少々 パセリ...適量

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- 2 じゃがいもは皮をむき、3mm厚さの輪切り、なすも同様に切る。
- 3 底の平らな耐熱容器に2を並べ塩、こしょうし、ミートソースをかけて、ピザ用チーズを散らす。
- 4 角皿に3をのせて上段に入れる。じゃがいもの重ね焼き(115ページ)の5と同じ操作をする。
- 5 加熱後、刻んだパセリを散らす。

じゃがいもの種類により、少し歯ごたえが残ることがありますが、おいしく召し上がっていただけます。

キャベツ

*4人分も自動でできます。

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
焼き物 カンタン焼物おかず	水位1以上	上段 角皿	約22分



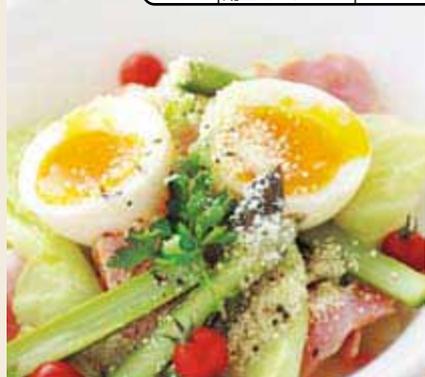
チーズの香ばしさとキャベツのシャキシャキ感がおいしい。 キャベツのチーズ焼き (167kcal 塩分1.2g)

材料：2人分
キャベツ...1/8個(150g) トマト...1/2個(100g) ベーコン...2枚 A[コンソメ(顆粒)...小さじ1/2 / 塩、こしょう...各少々] ピザ用チーズ...40g ミックスハーブ(乾燥)...適量 アルミホイル

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- 2 キャベツは芯を残して2等分のくし切りにする。トマトは1cm厚さの輪切りにする。
- 3 アルミホイルを25cm×30cm長さに切り、周囲に2cmほどの立ち上がりをつけたケースに形づくり、角皿にのせる。
- 4 2のキャベツをベーコンで巻き、3のケースに並べ、トマトをのせる。

- 5 4にAをふり、ピザ用チーズとミックスハーブを散らす。
- 6 5を上段に入れる。じゃがいもの重ね焼き(115ページ)の5と同じ操作をする。

自動メニュー	水位	ゆで	目安時間
ゆで・蒸し物 青野菜 柔らかめ	水位2(満水)	上段 角皿・アミ	約9分



彩りも栄養のバランスもよい温サラダです。 キャベツの半熟卵サラダ (155kcal 塩分0.5g)

材料：2人分
アスパラガス...2本 キャベツ(大きい葉)...2枚 卵(冷蔵のもの)...M2個 ベーコン...2枚 黒こしょう・粉チーズ...各適量

- 1 水タンクに水を入れる。(水位2 満水)
- 2 角皿に調理網をのせ、固い部分を切り落としたアスパラガス、卵、キャベツをおき、ベーコンを並べる。
卵にキャベツがかぶらないようにする。
- 3 2を上段に入れる。

手動でするときは：蒸し物 強 で約9分

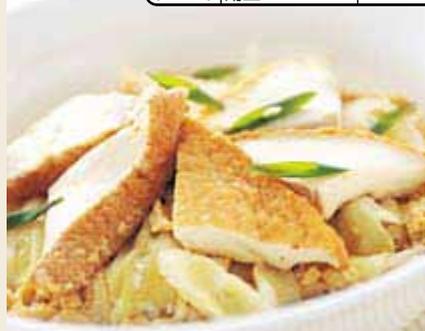
- 4 加熱後、卵は水に取って殻をむいて半分に切り、キャベツ、アスパラガス、ベーコンは、食べやすい大きさに切って好みで黒こしょう、粉チーズをかける。

【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。

自動メニュー **決定(押す)** を...



自動メニュー	水位	蒸し	目安時間
ゆで・蒸し物 カンタン蒸物おかず	水位2(満水)	上段 角皿	約16分



朝食にもぴったりの身体にやさしいメニューです。 キャベツと厚揚げの卵とじ (224kcal 塩分2g)

材料：2人分 (mL=cc)
キャベツ...100g 厚揚げ...1/2個(70g) 白ねぎ...1/2本 卵...M3個 A[だし汁...50mL / しょうゆ...小さじ1 1/3 / みりん...小さじ1 1/3] 青ねぎ...適量

- 1 水タンクに水を入れる。(水位2 満水)
- 2 キャベツは3~4cm角のざく切り、厚揚げは厚みを半分に切り、1口くらいの大きさに切る。白ねぎは斜め薄切りにする。
- 3 底の平らな耐熱容器に、2を入れ、卵を溶いてAを加えたものを、上から全体にまわしかける。
- 4 角皿に3をのせ、上段に入れる。

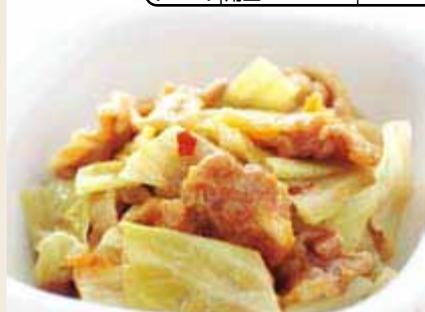
自動メニュー **決定(押す)** を...



手動でするときは：蒸し物 強 で約16分 (4人分は約18分)

- 5 加熱後、全体を混ぜ、斜め切りにした青ねぎをのせる。
かつおぶしをかけてもよいでしょう。

自動メニュー	水位	蒸し	目安時間
ゆで・蒸し物 カンタン蒸物おかず	水位2(満水)	上段 角皿	約16分



落ち着く、ごはんによく合うおかずです。 キャベツのみそ蒸し (264kcal 塩分2.3g)

材料：2人分
キャベツ...150g 豚バラ肉(薄切り)...100g A[みそ、砂糖...各小さじ1 / 酒、しょうゆ...各小さじ2 / 豆板醤...適量 / 片栗粉...小さじ2]

- 1 水タンクに水を入れる。(水位2 満水)
- 2 キャベツは3~4cm角のざく切りにする。
- 3 豚バラ肉は3cm幅に切り、Aと混ぜ合わせておく。

- 4 底の平らな耐熱容器にキャベツをひき、3を平らにのせる。
- 5 角皿に4をのせ、上段に入れる。キャベツと厚揚げの卵とじ(上記)の4と同じ操作をする。

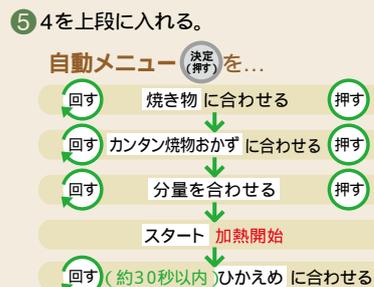
自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
焼き物 カンタン焼物おかず (ひかえめ)	水位1 以上	上段 角皿	約17分



おなじみの組み合わせでも、生クリームが新しい味を引き出します。
キャベツとウインナーの巣ごもり (275kcal 塩分0.9g)

材料：2人分 (mL=cc)
キャベツ...100g 玉ねぎ...1/4個 (50g)
粗びきウインナー...2本 A[生クリーム...
30mL / 塩、こしょう...各少々] 卵...M2個
ピザ用チーズ...30g パン粉...大さじ1

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- 2 キャベツはせん切りにして玉ねぎは薄切りにする。ウインナーは4等分の斜め切りにする。
- 3 底の平らな耐熱容器2個に2とAを等分に入れて混ぜ合わせ、表面を平らにする。(表面からキャベツが出ていると焦げやすくなります。)
- 4 3の中央にくぼみを2つ作って卵を割り入れ、ピザ用チーズ、パン粉を散らし、角皿にのせる。



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 で約17分
(4人分は約20分)

自動メニュー	水位	蒸し	目安時間
ゆで・蒸し物 カンタン蒸物おかず	水位2 (満水)	上段 角皿	約16分



食欲のないときでも、さっぱりといただけます。
キャベツと梅じその豚しゃぶ (120kcal 塩分1.7g)

材料：2人分
キャベツ...100g 豚もも肉(薄切り)...
100g えのきだけ...1/2パック (50g) 塩、こ
しょう...各少々 A[酢...大さじ1/しょうゆ...
小さじ1/ごま油...大さじ1/2 / 砂糖...小さじ
1/2] 梅干し...3個 青じそ(細切り)...5枚

- 1 水タンクに水を入れる。(水位2(満水))
- 2 キャベツは1cm幅のせん切りにする。豚肉、えのきだけは半分の長さに切る。
- 3 底の平らな耐熱容器にキャベツを敷き、えのきだけと豚肉を混ぜたものをのせて軽く塩、こしょうをふる。

- 4 角皿に3のをせ、上段に入れる。キャベツと厚揚げの卵とじ(117ページ)の4と同じ操作をする。
- 5 梅干しは種を取って包丁で軽く刻み、Aと混ぜ合わせておく。
- 6 加熱後、容器にたまった水気を捨て、青じそと5を加えて混ぜる。

自動メニュー	水位	蒸し	目安時間
ゆで・蒸し物 カンタン蒸物おかず	水位2 (満水)	上段 角皿	約16分



キャベツの上にとり肉をのせてふっくら柔らかく。
キャベツと蒸しどりの中華風 (151kcal 塩分1.4g)

材料：2人分
キャベツ...150g とりむね肉...150g
塩...少々 酒...大さじ1 A[しょうゆ、ごま油...
各小さじ2 / 酢...小さじ1 / 豆板醤...適量]
貝割れ菜...1/2パック

- 1 水タンクに水を入れる。(水位2(満水))
- 2 キャベツは3~4cm角のざく切りにする。とり肉は身の厚いところを切り開き、塩をすりこんで酒をかし、2~3分おく。
- 3 底の平らな浅い耐熱容器に2のキャベツを敷き、その上にとり肉を漬け汁ごとのせる。

- 4 角皿に3のをせ、上段に入れる。キャベツと厚揚げの卵とじ(117ページ)の4と同じ操作をする。
- 5 加熱後、とり肉はそぎ切りにする。汁気をきったキャベツの上にとり肉をのせ、貝割れ菜を飾り、混ぜ合わせたAのたれをかける。

自動メニュー	水位	蒸し	目安時間
ゆで・蒸し物 カンタン蒸物おかず	水位2 (満水)	上段 角皿	約16分



キャベツメニューの代表格。冷やして味をなじませて。
キャベツのザワークラウト風 (121kcal 塩分1.6g)

材料：2人分
キャベツ...150g 粗びきウインナー...4本
A[酢...大さじ3 / 塩...小さじ1/3 / 黒こしょう...
少々 / 赤とうがらし(半分にちぎり種を除く)...
1本] パセリ...適量 粒マスタード...適量

- 1 水タンクに水を入れる。(水位2(満水))
- 2 キャベツはせん切りにし、ウインナーは斜め半分に切る。
- 3 底の平らな耐熱容器に2のキャベツを入れて上にウインナーを並べ、混ぜ合わせたAを回しかける。
- 4 角皿に3のをせ、上段に入れる。キャベツと厚揚げの卵とじ(117ページ)の4と同じ操作をする。

- 5 加熱後、全体を混ぜて、刻んだパセリを散らし、好みで粒マスタードをつけて食べる。

玉ねぎ・トマト ほか

*4人分も自動でできます。

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
焼き物 カンタン焼物おかず	水位1以上	上段 角皿	約22分



スピーディーに火が通り、玉ねぎの甘みが味わえる。

ベイクドオニオン (50kcal 塩分1.4g)

材料：2人分

玉ねぎ...1個(200g) 梅干し...1個 しょうゆ...大さじ1/2 みりん...大さじ1/4 かつおぶし...1/2パック(1.5g) 刻みのり...適量

- ④ 梅干しの種を取り、身を包丁でたたいてしょうゆとみりんを加えて混ぜる。3にかけてかつおぶしと刻みのりをふる。

- ① 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- ② 玉ねぎは皮をつけたまま横半分に切り、角皿にのせる。
- ③ 2を上段に入れる。じゃがいもの重ね焼き(115ページ)の5と同じ操作をする。

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
焼き物 カンタン焼物おかず(ひかえめ)	水位1以上	上段 角皿	約17分



パンと一緒にランチや、酒の肴にどうぞ。

玉ねぎとなすのオイル焼き (90kcal 塩分0.5g)

材料：2人分

玉ねぎ...1/2個(100g) なす...1本(100g) アンチョビ...2~3枚 オリーブオイル...大さじ1 塩、こしょう...各少々 タバスコ...適量

- ④ 角皿に3をのせて上段に入れる。キャベツとウインナーの巣ごもり(118ページ)の5と同じ操作をする。

- ① 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- ② 玉ねぎは5mm厚さの薄切りにする。なすは1.5cm厚さの輪切りにする。
- ③ 底の平らな耐熱容器に玉ねぎを敷き、塩、こしょうをひかえめにふってアンチョビの半量をほくしながら加える。なすの上に並べて残りのアンチョビをのせ、オリーブオイルをまわしかけ、タバスコをかける。

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
焼き物 カンタン焼物おかず	水位1以上	上段 角皿	約22分



シンプルな材料なのに凝ったメニューの趣き。

トマトの肉詰め (109kcal 塩分0.7g)

材料：2人分

トマト...1個(200g) A[合びき肉...60g/玉ねぎ...1/8個(25g)/パン粉...大さじ1/塩、こしょう...各少々] B[コンソメ(顆粒)...小さじ1/4/トマトケチャップ...大さじ1/水...大さじ2] バジル(乾燥)...適量

- ⑤ 底の平らな耐熱容器に、2でくり抜いた中身の残りりとBを入れて混ぜ、4を並べてバジルを散らす。
⑥ 角皿に5をのせて上段に入れる。じゃがいもの重ね焼き(115ページ)の5と同じ操作をする。

- ① 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- ② トマトは横に半分に切り、底を破らないように中身をくり抜く。(中身は取っておく)
- ③ ボールにAを入れてよく練り混ぜ、さらに2でくり抜いたトマトのうち30gを加えて混ぜる。(残りは取っておく)
- ④ 2に、3を2等分してつめる。

自動メニュー	水位	蒸し	目安時間
ゆで・蒸し物 カンタン蒸物おかず(ひかえめ)	水位2(満水)	上段 角皿・アミ	約9分



準備も形をつくるのもカンタン。

アスパラガスの簡単ぎょうざ (39kcal(1個) 塩分0.3g)

材料：2人分(8個分)

アスパラガス...4本 ぎょうざの皮...8枚 A[豚ひき肉...100g/酒...大さじ1 1/2/土しょうが(すりおろす)...小さじ1/塩、こしょう...各適量] オープン用クッキングペーパー

- ④ 3を上段に入れる。

自動メニュー(決定/待す)を...

① 回数 ゆで・蒸し物 に合わせる 押す

② 回数 カンタン蒸物おかず に合わせる 押す

③ 回数 分量を合わせる 押す

スタート 加熱開始

④ 回数(約30秒以内) ひかえめ に合わせる

手動するとき：蒸し物 強 丁約9分
(4人分は約12分)

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
焼き物 カンタン焼物おかず	水位1以上	上段 角皿	約22分



大根は洋風メニューでも実力を発揮。
大根とベーコンのチーズ焼き (222kcal 塩分0.6g)

材料：2人分
大根...200g ベーコン...2枚 塩、こしょう...各少々 生クリーム...大さじ3 ピザ用チーズ...20g パン粉...大さじ2

- ① 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- ② 大根は3mm厚さのいちょう切り、ベーコンは1cm幅の短冊切りにしておく。
- ③ 底の平らな耐熱容器に2をまんべんなく並べ、塩、こしょうをふる。上から、生クリーム、ピザ用チーズ、パン粉を散らす。

- ④ 角皿に3のをせて上段に入れる。じゃがいもの重ね焼き(115ページ)の5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 カンタン蒸物おかず	水位2(満水)	上段 角皿	約16分



キムチ好きには、たまらない。
キムチ豆腐 (172kcal 塩分2.3g)

材料：2人分
豚もも肉(薄切り)...100g もめん豆腐...1/2丁(150g) 白菜キムチ...100g A[ブイヨン(顆粒)...小さじ1/2 / しょうゆ...大さじ1/2 / 酒...大さじ1 / ごま油...小さじ1] 青ねぎ...適量

- ① 水タンクに水を入れる。(水位2満水)
- ② 豚もも肉は3cm幅に切り、白菜キムチと混ぜておく。もめん豆腐は厚みを半分に切ってから一口大に切る。

- ③ 耐熱容器に豆腐を入れ、上からキムチと混ぜた豚肉を広げ、混ぜ合わせたAをかける。
- ④ 角皿に3のをせ、上段に入れる。キャベツと厚揚げの卵とじ(117ページ)の4と同じ操作をする。
- ⑤ 加熱後、小口切りにした青ねぎを散らす。

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
焼き物 カンタン焼物おかず(ひかえめ)	水位1以上	上段 角皿	約17分



野菜から出たおいしいスープも召し上がれ。
トマトとレタスの卵ココット (235kcal 塩分0.9g)

材料：2人分
レタス...60g トマト...1/2個(100g) ベーコン...2枚 卵...M2個 しょうゆ...少々 ピザ用チーズ...30g

- ① 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- ② レタスは2cm角に切り、トマトは中の種を取って1cm角に切る。ベーコンは1cm幅に切る。
- ③ 2個のココットに2を分け入れ、真ん中をくぼませて卵を割り入れる。

- ④ 3にこしょうをふりピザ用チーズを散らす。
- ⑤ 角皿に4のをせて上段に入れる。キャベツとウインナーの巣ごもり(118ページ)の5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 カンタン蒸物おかず	水位2(満水)	上段 角皿	約16分



ベーコンの適度な塩加減が素材を引き立てる。
蒸しベーコン巻き (222kcal 塩分1.4g)

材料：2人分
ベーコン...6枚 えのきだけ...1/2パック(50g) 大根...50g 白ねぎ(5cmの長さ)...4本 A[酒...大さじ2 / コンソメ(顆粒)...小さじ1/2 / 塩、こしょう...各少々] つまようじ

- ① 水タンクに水を入れる。(水位2満水)
- ② ベーコンは半分の長さに切る。えのきだけは汚れた部分を落とし4等分に分ける。大根は1.5cm角の拍子木切りにして4等分する。
- ③ それぞれの野菜をベーコンで巻いてつまようじで刺し、耐熱性の皿に並べ、Aをふりかける。

- ④ 角皿に3のをせ、上段に入れる。キャベツと厚揚げの卵とじ(117ページ)の4と同じ操作をする。

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
焼き物 カンタン焼物おかず	水位1以上	上段 角皿	約22分



かぼちゃの香りと甘みが凝縮。 かぼちゃのチーズ焼き (459kcal 塩分0.9g)

材料：2人分

かぼちゃ...130g 玉ねぎ...30g A[ツナ缶...小1缶(80g) / 生クリーム...大さじ3 / 塩、黒こしょう...各少々] ピザ用チーズ...2.5g パン粉...大さじ1/2 パセリ...適量

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- 2 かぼちゃは5mm厚さのくし切り、玉ねぎは薄切りにする。
- 3 底の平らな耐熱容器に、2をまんべんなく並べ、混ぜ合わせたAを上からかけ、ピザ用チーズ、パン粉を散らす。

- 4 角皿に3をのせて上段に入れる。じゃがいもの重ね焼き(115ページ)の5と同じ操作をする。
- 5 加熱後、刻んだパセリを散らす。

自動メニュー	水位	蒸し	目安時間
ゆで・蒸し物 カンタン蒸物おかず(しっかり)	水位2(満水)	上段 角皿	約18分



薄味にすることで、野菜本来の味が楽しめます。

いろいろな野菜の蒸し煮 (86kcal 塩分1.2g)

材料：2人分

玉ねぎ...1/4個(50g) キャベツ...1/8個(150g) かぼちゃ...50g しめじ...1/2パック(50g) ベーコン...1枚 にんにく...1/2片 A[コンソメ顆粒)...小さじ1 / 白ワイン...大さじ1 / 塩、黒こしょう...各少々]

- 1 水タンクに水を入れる。(水位2 満水)
- 2 玉ねぎ、キャベツは2等分のくし切り、かぼちゃは5mm厚さのくし切り、しめじは小房に分ける。ベーコンは半分に切り、にんにくはつぶしておく。
- 3 底の平らな少し深さのある耐熱容器に2の野菜を並べ、Aを全体にふりかける。

- 4 角皿に3をのせ、上段に入れる。

自動メニュー (決定待ち) を...



手動ですときは: 蒸し物 強 約18分 (4人分は約20分)

自動メニュー	水位	蒸し	目安時間
ゆで・蒸し物 カンタン蒸物おかず(しっかり)	水位2(満水)	上段 角皿	約18分



お腹にやさしい、ホッと落ちつく一品です。

たらのちり蒸し (121kcal 塩分1.4g)

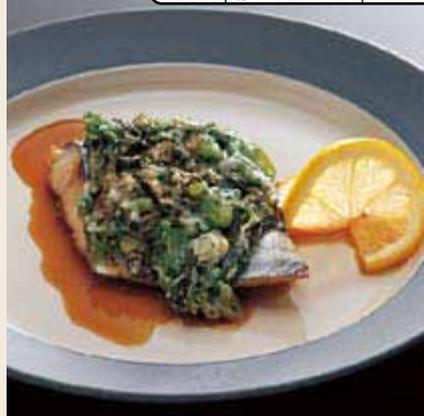
材料：2人分

生たら...2切れ(1切れ80g) 豆腐 8等分(150g) 生しいたけ 石づきを取る)...2枚 えび 殻、背ワタを取る)...2尾 A[だし汁...1カップ / 塩...小さじ1/4 / 薄口しょうゆ...小さじ1/2] みつ葉

- 1 水タンクに水を入れる。(水位2 満水)
- 2 生たら、生しいたけ、えびに薄く塩をする。耐熱性の器2つに材料を2等分して形よく盛り、混ぜ合わせたAを等分に注ぐ。
- 3 角皿に2をのせ、上段に入れる。いろいろな野菜の蒸し煮(上記)の4と同じ操作をする。

- 1 水タンクに水を入れる。(水位2 満水)
- 2 生たら、生しいたけ、えびに薄く塩をする。耐熱性の器2つに材料を2等分して形よく盛り、混ぜ合わせたAを等分に注ぐ。
- 3 角皿に2をのせ、上段に入れる。いろいろな野菜の蒸し煮(上記)の4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 カンタン蒸物おかず	水位2(満水)	上段 角皿	約16分



魚の柔らかさと、しいもの口あたりがとてソフト。

白身魚のねぎとろ蒸し (174kcal 塩分1.2g)

材料：2人分

白身魚...2切れ(1切れ80g) 青ねぎ...1 1/2本 しいも...50g 塩...小さじ1/4 ポン酢しょうゆ...適量

- 1 水タンクに水を入れる。(水位2 満水)
- 2 白身魚は皮に切りこみを入れて塩(分量外)をふり、下味をつける。
- 3 青ねぎは小口切りにし、しいもはすりおろしてボールに入れ、塩を加えて混ぜ合わせる。
- 4 2を底の平らな浅い耐熱容器に入れて3をかける。
- 5 角皿に4の容器をのせ、上段に入れる。キャベツと厚揚げの卵とじ(117ページ)の4と同じ操作をする。
- 6 加熱後、皿に分け入れてポン酢しょうゆをかける。

- 1 水タンクに水を入れる。(水位2 満水)
- 2 白身魚は皮に切りこみを入れて塩(分量外)をふり、下味をつける。
- 3 青ねぎは小口切りにし、しいもはすりおろしてボールに入れ、塩を加えて混ぜ合わせる。
- 4 2を底の平らな浅い耐熱容器に入れて3をかける。
- 5 角皿に4の容器をのせ、上段に入れる。キャベツと厚揚げの卵とじ(117ページ)の4と同じ操作をする。
- 6 加熱後、皿に分け入れてポン酢しょうゆをかける。