

“セットメニュー (健康)”

おいしくて、
からだに
やさしい

●低カロリーセット

●低塩バランスセット

●野菜たっぷりセット

食生活の多様化やライフスタイルの変化に伴い、生活習慣病が増えています。生活習慣病は、その名のとおり、日々の身体に良くない生活習慣から起こる病気です。『正しい食生活』『適度な運動』『ストレスの回避』が予防と改善のポイントです。

このコーナーでは、大切なご家族の健康を正しい食事によってサポートするヘルシーなメニューを『主菜』と『副菜』のセットでご紹介いたします。健康が気になる方はもちろん、そうでない方もおいしく召し上がっていただけますので、ぜひ、献立のヒントにお役立てください。

高城先生の
ヘルシーアドバイス

●生活習慣病の代表選手『高脂血症』と『高血圧』

高脂血症

高脂血症とは、血液中の脂質であるコレステロールや中性脂肪などが正常より多い状態。動脈硬化の原因になるため、日常の食事で予防を心がけましょう。

食事のポイント

●カロリーオーバーに気をつけましょう。

エネルギーのとりすぎは、肥満の原因になり、肥満は動脈硬化の引き金になります。ヘルシオの脱油効果が気になるカロリーを抑えます。

●コレステロールの多い食品はひかえめに。

コレステロールは、体内で大切な働きをしますが、とりすぎると動脈硬化につながります。

〈コレステロールの多い食品例〉
鶏卵、魚卵（たらこ、いくらなど）、
レバー、ステーキ肉など。

●不飽和脂肪酸が多く含まれる植物性の油や魚をとりましょう。

動物性の脂は、コレステロールを増やします。

●食物せんいをたっぷりとりましょう。

食物せんいは、善玉コレステロールを増やす働きがあり、またコレステロール自体を体外に排泄します。野菜、いも、きのこ、海藻などを多くとりましょう。ヘルシオを使っておいしい野菜メニューを日々の献立にたっぷり取り入れましょう。



最近では、子供にも高脂血症が増えており、動物性脂肪のとりすぎ、飽和脂肪酸の多いチョコレートやアイスクリームなどの食べすぎ、清涼飲料水の飲みすぎなどが原因で、こういう食品を多くとっていると子供でも動脈硬化が進みます。

MINI
コラム

高血圧

高血圧の症状が続くと血管に負担がかかり、血管が硬くなり傷つきやすくなったりします。その結果、動脈硬化がおり心筋梗塞や脳梗塞などの原因になります。

食事のポイント

●塩分をひかえましょう。

ヘルシオが、乾物やベーコンの自然な減塩効果のお役に立ちます。また、お料理を作るときや食べるときに少し工夫することで、塩分が減らせます。

〈塩分をひかえる工夫〉

★新鮮な材料を使う

持ち味を生かして薄味で食べましょう。また、うま味のあるだしを上手に使いましょう。

★酸味、香辛料、香味野菜などを利用しましょう。

酸味（レモン、ゆずなど）や、香辛料（からし、カレー粉、しょうがなど）、香味野菜（しその葉、パセリ、セロリなど）で味に変化をつけます。



★食べ方、食べ物を意識しましょう

麺類は、汁を残しても塩分が多いので、食べる回数を減らしましょう。また、加工食品（ハム、ソーセージ、たらこ、塩辛など）や佃煮、漬物などもひかえましょう。

●栄養バランスのよい食事をしましょう。

主食＋主菜（肉・魚・豆腐・卵）＋野菜料理を毎食とるのが理想です。特に、野菜には、血圧を下げる効果があります。

低カロリーセット



Junko Takagi

監修: 高城 順子 (料理研究家)
女子栄養短期大学卒。和・洋・中の専門家に師事したのち、料理教室の講師を経て、料理研究家に。NHKの「今日の料理」をはじめ、テレビや雑誌で幅広く活躍中。おいしい健康食にも造詣が深く、多方面から評価を得ている。

高城先生のヘルシーアドバイス

● 毎日の食事に野菜をたっぷり取り入れましょう

生活習慣病の予防や健康づくりのためのバランスのよい食生活を目指し、野菜を1日350g食べることをおすすめします。

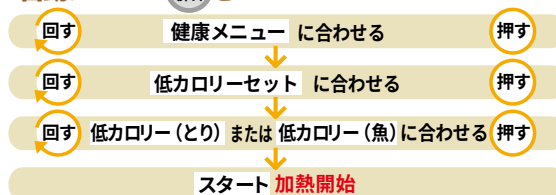
もちろん、最も手軽な、「生野菜サラダ」もよいのですが、生野菜はカサが高いためにたくさん食べたつもりでも思ったより少なかったり、味や食感に変化をつけにくいいため、飽きてしまいます。いろいろなヘルシーな食材と組み合わせ、栄養的にバランスがよく、知らず知らずのうちにたっぷりの野菜がとれる献立が理想的です。

ヘルシオの『野菜たっぷりセット』なら、**1食で1人200g以上の野菜がとれるメニュー**が「主菜」と「副菜」のセットで同時に作れます。野菜本来のおいしさと甘みを感じられ、無理なくおいしく野菜が食べられます。



低カロリーセット 操作

● 自動メニュー (洗済) を…



● 自動メニュー → セットメニュー → 低カロリーセット
→ 低カロリー(とり) または 低カロリー(魚)
を選んでも同じ加熱ができます。

● 手動でするときには

低カロリー (とり)	ウォーターグリル・予熱なしで約14分
低カロリー (魚)	ウォーターグリル・予熱なしで約14分



自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
健康メニュー		上段	
低カロリーセット	水位1以上	角皿・アミ	約14分
低カロリー(とり)			

とりのごまだれ焼き & 和風焼き野菜

材料(2人分) 358kcal 塩分 1.3g

- とりもも肉…1枚(1枚250g)
 - れんこん…80g
 - 里いも…80g
 - たけのこの水煮…80g
 - オクラ…4本
 - アルミホイル
- A 練りごま(白)…大さじ2
しょうゆ…大さじ1
みりん、砂糖…各小さじ1
- B しょうゆ、酒…各大さじ1
みりん、いりごま(白)…各小さじ1

- 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、身の厚いところを切り開く。
- ③ ビニール袋にAを入れて混ぜ、とり肉を入れて袋の口を結んで上下を返しながらか冷蔵室で約30分漬けこむ。
- ④ れんこんと里いもは、皮をむき1cm厚さの輪切りにし、たけのこは6等分に切る。
- ⑤ 別のビニール袋にBを入れて混ぜ、④を入れて袋の口を結んで上下を返しながらか冷蔵室で約30分漬けこむ。
- ⑥ 角皿に調理網をのせ、とり肉の皮を上にして中央にのせ、肉のまわりに④の野菜とオクラを並べる。(野菜の漬けだれは残しておく)
- ⑦ ⑥を上段に入れる。上の操作を参照し、**低カロリーセット** → **低カロリー(とり)** で加熱する。
- ⑧ 加熱後、肉はそぎ切りにして野菜とともに皿に盛りつける。
- ⑨ 残しておいた⑥のたれを耐熱容器に入れ、フタをせずに庫内中央に置き(角皿・浅角皿は入れません)、手動のレンジ1000Wで約20秒加熱する。
- ⑩ 加熱後、肉と野菜にかける。



自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
健康メニュー 低カロリーセット 低カロリー(とり)	水位1 以上	上段 角皿・アミ	約14分

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
健康メニュー 低カロリーセット 低カロリー(魚)	水位1 以上	上段 角皿・アミ	約14分

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
健康メニュー 低カロリーセット 低カロリー(とり)	水位1 以上	上段 角皿・アミ	約14分



とりの南蛮漬け & カラフル焼き野菜

材料(2人分) 332kcal 塩分 1.3g

- とりもも肉…1枚(250g)
- A しょうゆ、酒…各大さじ $\frac{1}{2}$
- さつまいも…100g
- 玉ねぎ… $\frac{1}{2}$ 個(100g)
- アスパラガス…2本
- りんご… $\frac{1}{4}$ 個
- 酢… $\frac{1}{3}$ カップ
- しょうゆ…大さじ $\frac{1}{2}$
- B 砂糖…大さじ1
- 塩…小さじ $\frac{1}{2}$
- 黒こしょう…少々
- 糸とうがらし(輪切り)…1本

- 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、身の厚いところを切り開く。
- ③ビニール袋にAを入れて混ぜ、とり肉を入れて袋の口を結んで上下を返しながらか冷蔵室で約30分漬けこむ。
- ④さつまいもは皮つきのまま1cm角の棒状、玉ねぎは6等分のくし切り、アスパラガスは固い部分は切り落とす。りんごはさつまいもと同じように切り、塩水につけておく。Bは混ぜ合わせておく。
- ⑤角皿に調理網をのせ、とり肉の皮を上にしてのせ、りんご以外の野菜を肉のまわりに並べる。
- ⑥5を上段に入れる。129ページの操作を参照し、**低カロリーセット** → **低カロリー(とり)** で加熱する。
- ⑦加熱後、肉はそぎ切りにして、さつまいも、玉ねぎ、3等分に切ったアスパラガス、りんごをともに、熱いうちにBに漬けこむ。



あじの辛味焼き & きこのホイル焼き

材料(2人分) 119kcal 塩分 0.9g

- あじ(3枚おろし)…4枚(1枚50g)
- 白ねぎ…適量
- しょうゆ…小さじ2
- A 酒…小さじ1
- トウバンジャン
- 豆板醤…少々
- しめじ…1パック(100g)
- えのきだけ…1パック(100g)
- だし昆布…5cm角×2枚
- 酒…大さじ1
- 大根(おろす)…200g
- 青ねぎ(小口切り)…2本
- ポン酢しょうゆ…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あじは1枚を2等分する。白ねぎは縦に細く4cm長さになり、水につけておく。
 - ③ビニール袋にAを入れて混ぜ、あじを入れて袋の口を結んで上下を返しながらか冷蔵室で約30分漬けこむ。
 - ④しめじ、えのきだけは石づきを切り落としほぐす。
 - ⑤アルミホイルを2枚広げ、だし昆布を敷き、その上に4を2等分してのせ、酒を半量ずつふりかけて包む。
 - ⑥角皿に調理網をのせ、汁気をきったあじと5をのせる。
 - ⑦6を上段に入れる。129ページの操作を参照し、**低カロリーセット** → **低カロリー(魚)** で加熱する。
 - ⑧加熱後、皿に盛り、あじには2の白ねぎ、きこのこには、大根おろし、青ねぎをのせ、ポン酢しょうゆをかけていただく。
- ※写真は、白ねぎの上に糸とうがらしをのせています。



ささ身の梅肉焼き & なすと厚揚げの香味ソース

材料(2人分) 253kcal 塩分 2g

- ささ身…4本(200g)
- 酒…大さじ1
- A しょうゆ…小さじ1
- 梅肉…20g
- 青じそ(せん切り・飾り用)…5枚
- なす…1本(100g)
- 厚揚げ… $\frac{2}{3}$ 個(90g)
- しょうゆ…適量
- 白ねぎ(みじん切り)…大さじ $\frac{1}{2}$
- にんにく(みじん切り)…小さじ1
- 土しょうが(みじん切り)…小さじ1
- みりん…大さじ1
- B しょうゆ…大さじ $\frac{1}{2}$
- 酢…小さじ2
- 砂糖…小さじ1
- ごま油…小さじ $\frac{1}{3}$
- トウバンジャン
- 豆板醤…少々

- ①水タンクに水を入れる。(水位1以上)
 - ②ビニール袋にAを入れて混ぜ、筋を取ったささ身を入れて袋の口を結んで上下を返しながらか冷蔵室で約30分漬けこむ。
 - ③なすは皮をつけたまま、縦半分に切ったあと、半分の長さに切る。厚揚げは厚みを半分に切り、表面にしょうゆをぬる。
 - ④角皿に調理網をのせ、ささ身をのせて、なす、厚揚げをまわりに並べる。
 - ⑤4を上段に入れる。129ページの操作を参照し、**低カロリーセット** → **低カロリー(とり)** で加熱する。
 - ⑥加熱後、ささ身は食べやすく切り、飾り用の青じそを上に乗せる。
- なすと厚揚げも食べやすく切り、混ぜ合わせたBをかける。
- ※写真は、なすの上に糸とうがらしをのせています。

低塩バランスセット

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
健康メニュー 低カロリーセット 低カロリー(魚)	水位1 以上	上段 角皿・アミ	約14分

さばのおろしソース
& 里いもサラダ

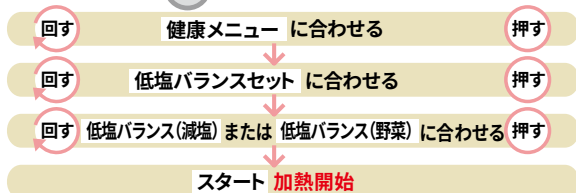
材料(2人分) 354kcal 塩分1.7g

- さば…2切れ(1切れ80g)
- 玉ねぎ…1/2個(100g)
- おろしにんにく…小さじ1
- A しょうゆ、酒…各大さじ1
砂糖…大さじ1/2
- 里いも…150g
- オクラ…3本
- ちりめんじゃこ…10g
- 練りごま(白)、マヨネーズ…各大さじ1
- B 酒…小さじ2
- 練りわさび…小さじ1/2
- 塩、こしょう…各少々
- すりごま(白)…大さじ1

- ①水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- ②さばは、表面に切り込みを入れておく。玉ねぎはすりおろしておく。
- ③ビニール袋にAと②、おろしにんにくを入れて袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵庫で約30分漬けこむ。
- ④里いもは皮をむいて、1cm幅の輪切りにする。別の容器にBを混ぜ合わせておく。
- ⑤角皿に調理網をのせ、余分なたれをふき取ったさばをのせる。(たれは残しておく)里いもとオクラをさばのまわりに並べる。
- ⑥5を上段に入れる。129ページの操作を参照し、**低カロリーセット** → **低カロリー(魚)** で加熱する。
- ⑦加熱後、里いもは温かいうちに粗くつぶし、Bと半分に切ったオクラを混ぜ合わせ、すりごまをかける。
- ⑧残しておいた5のたれを耐熱容器に入れ、フタをせずに庫内中央に置き(角皿・浅角皿は入れません)、手動のレンジ1000Wで約1分加熱する。
- ⑨加熱後、盛りつけたさばにかける。

低塩バランスセット 操作

- 自動メニュー **焼** を…



- 自動メニュー → セットメニュー → 低塩バランスセット
→ 低塩バランス(減塩) または 低塩バランス(野菜)
を選んで同じ加熱ができます。

- 手動でするときは 低塩バランス(減塩) ウォーターグリル・予熱なしで約17分
低塩バランス(野菜) ウォーターオープン(ロースト)・250℃・予熱なしで約19分



自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
健康メニュー 低塩バランスセット 低塩バランス(減塩)	水位1 以上	上段 角皿・アミ	約17分

さけのマリネ
& なすのチーズ焼き

材料(2人分) 286kcal 塩分1.6g

- 甘塩ざけ…2切れ(1切れ80g)
- 玉ねぎ…1/4個(50g)
- にんじん(細切り)…30g
- ピーマン(細切り)…1個
- A 酢…大さじ3
- オリーブオイル、砂糖…各大さじ1
- にんにく(すりおろす)…少々
- こしょう…少々
- なす…1本(100g)
- プチトマト…4個
- ピザ用チーズ…15g
- かつおぶし…1/2パック(1.5g)
- しょうゆ…小さじ1

- ①水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- ②甘塩ざけは骨を抜く。玉ねぎは薄切りにして水にさらす。
- ③ボールにAを入れ、水気をきった2の玉ねぎを加えて混ぜ合わせる。
- ④プチトマトは薄切りにする。
- ⑤なすは縦半分に切り、切った面を上にしてかつおぶしとしょうゆを混ぜ合わせたものをぬり広げ、4をのせてピザ用チーズをかける。
- ⑥角皿に調理網をのせ、2のさけと5をのせ上段に入れる。上記の操作を参照し、**低塩バランスセット** → **低塩バランス(減塩)** で加熱する。
- ⑦加熱後、さけに3をかける。

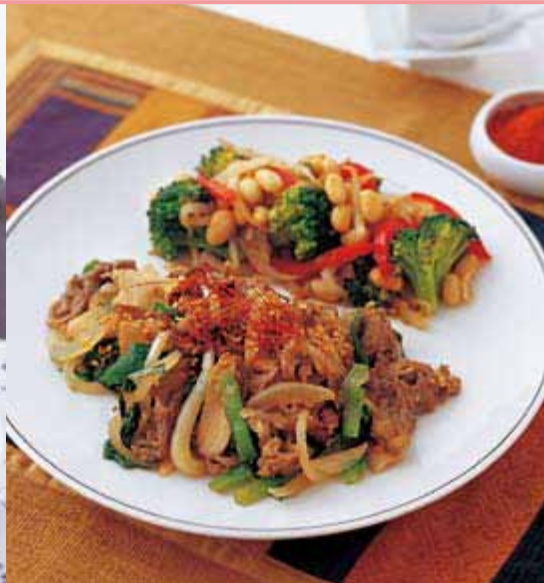
※写真は、赤こしょうを散らしています。



自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
健康メニュー		上段	
低塩バランスセット	水位1以上	角皿・アミ	約17分
低塩バランス(減塩)			

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
健康メニュー		上段	
低塩バランスセット	水位1以上	角皿	約19分
低塩バランス(野菜)			

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
健康メニュー		上段	
低塩バランスセット	水位1以上	角皿	約19分
低塩バランス(野菜)			



さばのピリ辛野菜あえ & りんごポテトサラダ

材料(2人分) 430kcal 塩分1.8g

- 塩さば…2切れ(1切れ80g)
- にんにくの芽…80g
- にんじん…40g
- 玉ねぎ… $\frac{1}{4}$ 個(50g)
- 白ごま…適量
- A しょうゆ、酢…各大さじ $\frac{1}{2}$
砂糖、ごま油、土しょうが(すりおろす)…
各小さじ1
- トウバンジャン
豆板醤…適量
- じゃがいも…1個(150g)
- りんご… $\frac{1}{4}$ 個
- レーズン…大さじ2
- マヨネーズ…大さじ1
- B 練りからし…小さじ $\frac{1}{2}$
酢…小さじ1
- アルミホイル

- ①水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- ②塩さばは、3等分のそぎ切りにする。
- ③にんにくの芽は4cm長さに切り、にんじんは4cm長さの細切りに、玉ねぎは薄切りにして一緒にアルミホイルで包む。
- ④じゃがいもは1cmの輪切り、りんごは1cm厚さのいちよう切りにする。レーズンはぬるま湯でもどしておく。
- ⑤角皿に調理網をのせて、2、3、4のじゃがいもを並べる。
- ⑥5を上段に入れる。131ページの操作を参照し、
低塩バランスセット → 低塩バランス(減塩)
で加熱する。
- ⑦加熱後、さばが熱いうちにAとアルミホイルに包んだ野菜とあえ、白ごまをふる。じゃがいもは食べやすい大きさに切り、Bとりんご、水気をきったレーズンであえる。

牛肉ときのこのプルコギ風 & ブロッコリーのナムル

材料(2人分) 298kcal 塩分1.5g

- 牛薄切り肉…120g ●エリンギ…2本
- 玉ねぎ… $\frac{1}{2}$ 個(100g) ●にら…50g
- 酒…大さじ1 $\frac{1}{2}$
しょうゆ…大さじ1
- A 砂糖、にんにく(すりおろす)…各小さじ1
しょうが汁…小さじ $\frac{1}{2}$
白ねぎ(みじん切り)… $\frac{1}{2}$ 本
- 白ごま、糸とうがらし…各適量
- ゆで大豆…50g
- ブロッコリー…80g
- もやし…50g
- パプリカ(赤)… $\frac{1}{4}$ 個(40g)
- 白ねぎ(みじん切り)…大さじ1
- B しょうゆ、砂糖、すりごま、ごま油…各小さじ1
塩、一味とうがらし…各少々
- アルミホイル
- 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1以上)
- ②玉ねぎは縦半分に切って5mm厚さに切り、にらは4cm長さに切る。エリンギは縦半分に切って薄切りにする。
- ③牛肉は、2～3cm幅に切り、ビニール袋にAとともに加えて調味料をもみこみ、にら以外の2を加えて約10分漬ける。
- ④ブロッコリーは小房に分け、パプリカは細切りにして、ゆで大豆、もやしとともにアルミホイルで包む。
- ⑤底の平らな耐熱容器に3とにらを入れて混ぜ、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をする。
- ⑥角皿に4と5をのせ、上段に入れる。131ページの操作を参照し、
低塩バランスセット → 低塩バランス(野菜)
で加熱する。
- ⑦加熱後、ナムルはBとあえる。プルコギ風は白ごまと糸とうがらしをふる。

しいたけの肉詰め & わかめと春菊の煮びたし

材料(2人分) 228kcal 塩分1.2g
mL=cc

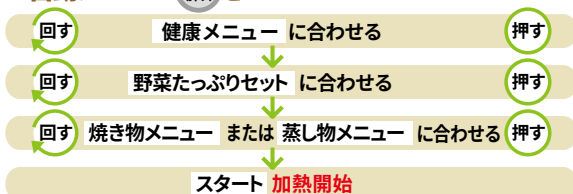
- しいたけ…6個 ●豚ひき肉…120g
- もめん豆腐…50g ●大根…300g
- 青ねぎ、一味とうがらし、ポン酢しょうゆ…各適量
- 片栗粉、酒…各小さじ2
- A しょうが汁…適量
塩…少々
- わかめ…30g
- 春菊…100g
- えのきだけ… $\frac{1}{2}$ パック(50g)
- しょうゆ…小さじ2
- B みりん、酒…各小さじ1
だし汁…100mL
- アルミホイル

- ①水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- ②しいたけは石づきを取り、石づきのきれいな部分は細かく切っておく。もめん豆腐は水切りをしてつぶしておく。
- ③わかめは熱湯にくぐらせ食べやすい大きさに切る。春菊は5cm幅に切り、えのきだけは半分の長さに切る。
- ④耐熱容器に3とBを入れ、アルミホイルでフタをする。
- ⑤豚ひき肉、2の豆腐と石づき、Aをボールに入れて混ぜ合わせる。6等分に分けてしいたけのかさの内側に詰める。
- ⑥角皿に4をのせ、角皿の空間にアルミホイルを敷いて5を並べる。上段に入れる。131ページの操作を参照し、
低塩バランスセット → 低塩バランス(野菜)
で加熱する。
- ⑦加熱後、肉詰めに大根おろし、小口切りにした青ねぎ、一味とうがらし、ポン酢しょうゆをかける。
- ※煮びたしにおろししょうがを添えてもよいでしょう。

野菜たっぷりセット

野菜たっぷりセット 操作

● 自動メニュー 決定(押す) を…



- 自動メニュー → セットメニュー → 野菜たっぷりセット
→ 焼き物メニュー または 蒸し物メニュー を選んでも
同じ加熱ができます。

● 手動でするときは

焼き物メニュー	ウォーターオーブン(ロースト)・250°C・予熱なしで約19分
蒸し物メニュー	蒸し物(強)で約15分

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
健康メニュー 野菜たっぷりセット 焼き物メニュー	水位1 以上	上段 角皿	約19分

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
健康メニュー 野菜たっぷりセット 焼き物メニュー	水位1 以上	上段 角皿	約19分



豚肉とチンゲン菜のみそグラタン
& かぼちゃのバイクドサラダ



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

材料(2人分) 381kcal 塩分 2.0g

- チンゲン菜…1 1/2 株(150g)
- 塩…小さじ 1/4
- 豚肉(しょうが焼き用)…150g
- みそ…20g
- A みりん…大さじ 1
- 土しょうが(すりおろす)…小さじ 1/2
- ピザ用チーズ…30g
- かぼちゃ…200g
- 玉ねぎ…1/4 個(50g)
- フレンチドレッシング(市販品)…大さじ 1 1/2
- B 塩、こしょう…各少々
- パセリ(みじん切り)…適量

- ① 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- ② チンゲン菜は5cm幅に切って、塩をふり、軽くもんで水気を絞る。
- ③ 豚肉は4cm幅に切り、Aと混ぜ合わせる。
- ④ 底の平らな耐熱容器に2のチンゲン菜と3の豚肉を交互に重ねてピザ用チーズをかける。
- ⑤ かぼちゃはとところどころ皮をむき、7～8mm角の拍子木切りにする。玉ねぎは薄切りにする。
- ⑥ 別の底の平らな耐熱容器に5とBを入れて混ぜ合わせる。
- ⑦ 角皿に4と6のをせ、上段に入れる。上記の操作を参照し、**野菜たっぷりセット** → **焼き物メニュー** で加熱する。
- ⑧ 加熱後、「かぼちゃのバイクドサラダ」にパセリをふる。

材料(2人分) 316kcal 塩分 2.3g

- 生さけ…100g
- 塩、こしょう…各少々
- 玉ねぎ(薄切り)…3/4 個(150g)
- トマト(半月切り)…1個(200g)
- ピーマン(輪切り)…50g
- レモン(輪切り)…1/2 個
- にんにく…1片
- 白ワイン…大さじ 1
- A 顆粒コンソメ…小さじ 2
- オリーブオイル…大さじ 1/2
- 乾燥バジル…適量
- さつまいも…1/2 本(125g)
- 塩、こしょう…各少々
- ピザ用チーズ…30g
- 牛乳…大さじ 2

- ① 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
 - ② さけはひと口大に切り、塩、こしょうをふっておく。
 - ③ 底の平らな耐熱容器に玉ねぎを敷き、その上にさけとピーマン、トマトを並べ、レモンをまんべんなくのせる。軽くつぶしたにんにくのをせ、Aをかけてバジルをふる。
 - ④ 別の底の平らな耐熱容器に1cm厚さの輪切りにしたさつまいもをなるべく重ならないように並べて塩、こしょうをふり、牛乳をかけてピザ用チーズを散らす。
 - ⑤ 角皿に3と4のをせ、上段に入れる。上記の操作を参照し、**野菜たっぷりセット** → **焼き物メニュー** で加熱する。
- ※「さけとトマトのレモンハーブ焼き」にブラックオリーブ、ディルなどを添えてもよいでしょう。

お総菜
セットメニュー(健康)

低塩バランスセット

野菜たっぷりセット

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
健康メニュー		上段	
野菜たっぷりセット	水位1	角皿	約19分
焼き物メニュー	以上		

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
健康メニュー		上段	
野菜たっぷりセット	水位1	角皿	約19分
焼き物メニュー	以上		

自動メニュー	水位	蒸し	目安時間
健康メニュー		上段	
野菜たっぷりセット	水位2	角皿	約15分
蒸し物メニュー	(満水)		



ベジバーグ & 野菜のチーズ風味焼き

材料(2人分) 434kcal 塩分 2.2g

- 玉ねぎ(みじん切り)…1/2個(100g)
- 薄力粉…大さじ1 1/2 ●パン粉…15g
- 牛乳…大さじ1 1/2
- 合びき肉…150g ●塩…小さじ1/4
- A スイートコーン(缶詰・ホール)…40g
- 卵…M 1/2個
- こしょう…少々
- トマト(1.5cm角に切って、種を取る)…1/2個(100g)
- 大根…125g ●かぼちゃ…100g
- ピーマン…50g
- B オリーブオイル…大さじ2
- 粉チーズ…大さじ1
- 塩…小さじ1/4 ●こしょう…少々
- にんにく(すりおろす)…適量
- オープン用クッキングペーパー
- アルミホイル

- ① 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- ② 耐熱容器に玉ねぎを入れ、ラップをして庫内中央に置き(角皿・浅角皿は入れません)、手動のレンジ1000Wで約2分加熱する。
- ③ 加熱後、薄力粉を加えて混ぜ、粗熱を取っておく。パン粉は牛乳でしめらせておく。
- ④ 大根、かぼちゃ、ピーマンはひと口大の乱切りにする。
- ⑤ ビニール袋にBと④を入れ、袋の口を結んで上下を返しながらかき混ぜる。
- ⑥ ボールに合びき肉と塩を入れて粘りが出るまでよく練り混ぜ、③とAを加えてさらに混ぜる。
- ⑦ 角皿の半分にオープン用クッキングペーパーを敷き、⑥を20×12cmの平らな形になるようにのばす。その上にトマトを全面に押し付けるようにのせる。
- ⑧ 角皿の空間にアルミホイルを敷いて、ハンバーグの焼き汁が入らないようにふちをたてて⑤を並べる。
- ⑨ ⑧を上段に入れる。133ページの操作を参照し、**野菜たっぷりセット** → **焼き物メニュー** で加熱する。
- ⑩ 加熱後、ベジバーグを適当な大きさに切り分ける。※バジルを飾ってもよいでしょう。



とりのきのこ焼き & 根菜の和風マリネ

材料(2人分) 384kcal 塩分 1.6g mL=cc

- とりもも肉…1枚(250g)
- 塩、こしょう…各少々
- きのこ(しめじ、生しいたけなど)…合わせて100g
- グリンピースまたは冷凍枝豆のむき身…15g
- A 片栗粉…大さじ1
- しょうゆ…大さじ1/2
- こしょう…少々
- れんこん…75g ●里いも…2 1/2個(100g)
- 大根…100g ●かぼちゃ…75g
- ごぼう…50g
- B サラダ油…大さじ1/2
- 塩、こしょう…各少々
- 酢…25mL
- C 水…大さじ1
- 砂糖…大さじ1/4
- 薄口しょうゆ…小さじ3/4
- 塩…少々
- 貝割れ菜…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 とりもも肉は身の厚い部分を切り開き、塩、こしょうをふって6等分に切る。
- ③ きのは7~8mm角の粗みじん切りにする。
- ④ ボールに③とAを加えて混ぜる。
- ⑤ 野菜をひと口サイズの乱切りにし、別のボールに入れてBとからめる。
- ⑥ 角皿にアルミホイルを敷き、②を皮のほうを下にしてくっつけて並べ、上に④を平たくのせる。横に⑤を平らに並べる。
- ⑦ ⑥を上段に入れる。133ページの操作を参照し、**野菜たっぷりセット** → **焼き物メニュー** で加熱する。
- ⑧ 加熱後、合わせたCに根菜を漬ける。貝割れ菜を添える。



白身魚のかぶら蒸し & 小松菜とまいたけのごまマヨあえ

材料(2人分) 223kcal 塩分 2.1g

- 白身魚…120g
- 塩…少々
- かぶ(なければ大根)…200g
- にんじん(細切り)…15g
- 絹さや(細切り)…1枚
- 卵白…1/2個分
- A しょうゆ…大さじ1/2
- 塩…少々
- 小松菜…200g
- まいたけ…1/2パック(50g)
- 塩…少々
- すりごま…大さじ2
- B しょうゆ、みりん、マヨネーズ…各大さじ1/2
- アルミホイル

- ① 水タンクに水を入れる。(水位2(満水))
- ② 白身魚は1.5cm厚さのそぎ切りにして塩をふり、下味をつける。
- ③ かぶは皮をむいてすりおろし、にんじん、絹さや、Aと混ぜ合わせる。
- ④ 耐熱性の器2つに②と③を等分に入れ、角皿にのせる。
- ⑤ 小松菜の太い根には、十字の切り込みを入れる。角皿の空間にアルミホイルを敷き、葉と茎が交互になるように広げてのせる。すき間にまいたけも並べる。
- ⑥ ⑤を上段に入れる。133ページの操作を参照し、**野菜たっぷりセット** → **蒸し物メニュー** で加熱する。
- ⑦ 加熱後、小松菜は水にとって色止めし、水気をきって塩をふる。食べやすい大きさに切ってよく絞り、まいたけとBであえる。

自動メニュー	水位	蒸し	目安時間
健康メニュー 野菜たっぷりセット 蒸し物メニュー	水位2 (満水)	上段 角皿	約15分

自動メニュー	水位	蒸し	目安時間
健康メニュー 野菜たっぷりセット 蒸し物メニュー	水位2 (満水)	上段 角皿	約15分

自動メニュー	水位	蒸し	目安時間
健康メニュー 野菜たっぷりセット 蒸し物メニュー (ひかえめ)	水位2 (満水)	上段 角皿	約14分



白身魚と野菜の香草蒸し & ポテトサラダ

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

ゆで野菜の肉みそがけ & れんこんのめんつゆがけ

材料(2人分) 319kcal 塩分 1.9g
mL=cc

- 大根…150g
- にんじん…50g
- 合びき肉…100g
- みそ…40g
- A 白ワイン…25mL 顆粒コンソメ…小さじ1
- 塩、こしょう…各少々
- 香草(ディル、オレガノなど)…適量
- じゃがいも…1個(150g)
- 玉ねぎ…1/4個(50g)
- 粗びきウインナー…2本
- 卵…M1個
- きゅうり(輪切り)…1/2本(50g)
- マヨネーズ、塩、こしょう…各適量
- アルミホイル
- れんこん…150g
- かつおぶし…1/2パック
- めんつゆ(市販品・ストレート)…25mL
- B 赤とうがらし(輪切り)…1/2本
- ごま油…大さじ1/2
- アルミホイル

- ① 水タンクに水を入れる。(水位2(満水))
- ② 大根とにんじんは1cm角、5cm長さの拍子木切りにする。れんこんは縦半分につけてビニール袋に入れ、すりこぎでたたいて割れめを入れたあと6~7cmの長さのぶつ切りにし、酢水にさらしてアクを抜く。
- ③ 底の平らな耐熱容器にAを入れて混ぜ合わせ、角皿にのせる。
- ④ 角皿の空間にアルミホイルを敷き、2を並べる。
- ⑤ ④を上段に入れる。133ページの操作を参照し、**野菜たっぷりセット** → **蒸し物メニュー**で加熱する。
- ⑥ 加熱後、大根とにんじんに肉みそをかける。れんこんはかつおぶしをまぶして、Bをかけて混ぜ合わせる。

材料(2人分) 328kcal 塩分 2.1g

- あさり…50g
- 白身魚(さわら、たいなど)…100g
- 塩、こしょう…各少々
- キャベツ…125g
- 玉ねぎ…1/2個(100g)
- パプリカ…1/2個(80g)
- A 白ワイン…25mL 顆粒コンソメ…小さじ1
- 塩、こしょう…各少々
- 香草(ディル、オレガノなど)…適量
- じゃがいも…1個(150g)
- 玉ねぎ…1/4個(50g)
- 粗びきウインナー…2本
- 卵…M1個
- きゅうり(輪切り)…1/2本(50g)
- マヨネーズ、塩、こしょう…各適量
- アルミホイル

- ① 水タンクに水を入れる。(水位2(満水))
- ② あしりは塩水にしばらくつけて砂を出す。白身魚はひと口大に切り、塩、こしょうをふっておく。
- ③ キャベツは1.5cm幅の細切りにし、玉ねぎは薄切りにする。パプリカは食べやすい大ききの乱切りにする。
- ④ 底の平らな耐熱容器に3のキャベツ、玉ねぎを敷き、あさり、白身魚を並べてパプリカをのせる。
- ⑤ ④にAを全体にふりかけ、香草をのせ、角皿にのせる。
- ⑥ じゃがいもは皮をむいて5mm厚さの輪切りにする。玉ねぎは薄切りにする。
- ⑦ 角皿の空間にアルミホイルを敷き、卵とウインナーをのせ、6のじゃがいもを並べる。じゃがいもの上に玉ねぎをのせる。
- ⑧ ⑦を上段に入れる。133ページの操作を参照し、**野菜たっぷりセット** → **蒸し物メニュー**で加熱する。
- ⑨ 加熱後、卵は水につけてから殻をむき、好みの形に切る。じゃがいもはボールに入れてつぶし、輪切りにしたウインナーと玉ねぎ、塩もみしたきゅうりを加え、マヨネーズ、塩、こしょうで味をととのえる。

※「白身魚と野菜の香草蒸し」はそのままでもおいしいですが、粒マスタードを添えてもよいでしょう。

材料(2人分) 300kcal 塩分 1.9g

- キャベツ…150g
- エリンギ…1本(50g)
- 玉ねぎ…1/4個(50g)
- パプリカ(赤)…1/4個(40g)
- にんにく(薄切り)…1/2片
- 豚ロース肉(しょうが焼き用)…150g
- A 土しょうが(すりおろす)…10g
- しょうゆ、みりん…各大さじ3/4
- 片栗粉(同量の水で溶く)…大さじ1/2
- 青ねぎ(斜め切り)…適量
- チンゲン菜…1 1/2株(150g)
- ホタテ貝柱(缶詰・ほぐす、汁ごと)…1/2缶(35g)
- しょうゆ、ごま油、酢…各大さじ1/2
- B 砂糖…小さじ1/2
- こしょう…少々
- アルミホイル

- ① 水タンクに水を入れる。(水位2(満水))
- ② キャベツは1.5cm幅の細切りにし、エリンギは縦に4~6等分に切る。玉ねぎとパプリカは5mm幅の薄切りにする。豚肉は3~4cm幅に切る。
- ③ 角皿にアルミホイルを敷いて2の野菜とにんにく、豚肉をのせて、ふちをたてて汁気が流れないようにしてから(ベジバーグ&野菜のチーズ風味焼きの⑧参照)、混ぜ合わせたAをかけて混ぜる。
- ④ 角皿の空間にアルミホイルを敷き、チンゲン菜を縦半分につけて葉の部分折り曲げて、茎の下になるようにしてのせる。
- ⑤ ④を上段に入れる。133ページの操作を参照し、**野菜たっぷりセット** → **蒸し物メニュー**で加熱するが、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。
- ⑥ 加熱後、豚肉と野菜は熱いうちによく混ぜて皿に盛り、残った汁は加熱して、水溶き片栗粉でとろみのあるあんに仕上げ、豚肉と野菜にかけて青ねぎを散らす。
- ⑦ チンゲン菜は、水にとってから水気を絞り、適当な大きさに切って、ホタテ貝柱とBであえる。

お総菜
セットメニュー(健康)

野菜たっぷりセット