

**SHARP**<sup>®</sup>

クックブック 料理編

ウォーターオーブン 家庭用

エイエックス ジー エイ

形名 AX-GA1

Healslo  
ヘルシオ

# COOK BOOK



シャープ株式会社

本 社 〒545-8522 大阪市阿倍野区長池町22番22号  
健康・環境システム事業本部 〒581-8585 大阪府八尾市北龜井町3丁目1番72号

AX-GA1シリーズ

Printed in Thailand TCADCB137WRRZ 16ET (TH)③



ウォーターオーブン 家庭用 クックブック 取扱説明編／料理編

AX-GA1

# 料理編もくじ

まず、6ページの「料理編の料理をお作りになる前に」をお読みください。

## 普段よく使う、あたためや焼き物などの 加熱方法 を見る

あたためる  
(コンビニ弁当、  
冷凍ごはん 他)

「ページ  
116



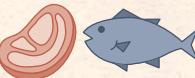
焼く  
(トースト、もち 他)

「ページ  
120



生ものを解凍する  
(肉類、魚介類)

「ページ  
122



蒸す・ゆでる  
(野菜、いも、卵 他)

「ページ  
122



季節の食材

(枝豆、栗 他)

「ページ  
124



## カンタン焼き・蒸し

■カンタン焼き・蒸し

7

●カンタン焼き

8

カンタンメニュー

10

- えび春巻き
- 鶏のケチャップ炒め
- 鶏とひじきののり焼き
- しそ巻きつくね
- かぼちゃのチーズ焼き
- 肉みそ
- 厚揚げのみそ焼き
- 鶏のふりかけ焼き
- 肉巻きポテト
- 豚肉のれんこん巻き
- ポテサラのサモサ風
- 牛むすび
- ピーマンのファルシー
- さわらの利休焼き
- さばのカレー揚げ

11

●カンタン蒸し

12

カンタンメニュー

14

- いかとチンゲン菜の蒸し物
- 皮なしシュウマイ
- 野菜とベーコンの串蒸し
- さけと野菜の紙包み蒸し
- アスパラぎょうざ
- きのこあん
- えびとアスパラのさっぱり蒸し
- 鶏と白菜の蒸し物
- もやしチーズ
- あさりのトマト蒸し
- 巣ごもり卵
- 豚の梅蒸し

15

## 焼き物・フライ

「焼き物・フライ」のコツとポイント

16

- 鶏の照り焼き
- 焼きとり
- ピリ辛チキン

17

●鶏のねぎみそ焼き

18

- 手羽元の香り焼き
- タンドリーチキン
- 手羽先の黒酢焼き

19

【自動メニュー】50メニュー 【掲載】70メニュー

|                     |    |
|---------------------|----|
| ● チキンステーキ           | 19 |
| ● 鶏のゆず風味焼き          |    |
| ● 鶏のトマトソースがけ        |    |
| ● 鶏のもも焼き(オレンジソース)   | 20 |
| ● 鶏のもも焼き(レモンガーリック)  |    |
| ● 鶏のキムチ添え           | 21 |
| ● シーザーサラダ           |    |
| ● マカロニグラタン          | 22 |
| ● 海の幸の豆乳グラタン        |    |
| ● ドリア               | 23 |
| ● ハンバーグ             |    |
| ● ※ハンバーグ&添え野菜&※ゆで卵  | 24 |
| ● 豆腐ハンバーグ           |    |
| ● 野菜の肉巻き(アスパラとにんじん) |    |
| ● 野菜の肉巻き(大根とにんじん)   | 25 |
| ● 白ねぎの和風ロール         |    |
| ● 豚肉のしょうが焼き         |    |
| ● スペアリブの黒酢風味焼き      | 26 |
| ● 焼き豚               |    |
| ● ローストポークのハーブマリネ焼き  |    |
| ● ローストチキン           | 27 |
| ● ローストビーフ           |    |
| ● 焼き野菜サラダ           |    |
| ● ピンチョス             | 28 |
| ● 焼きかぼちゃのコロコロサラダ    |    |
| ● 焼きいも              |    |
| ● ベイクドポテト           | 29 |
| ● ベイクドオニオン          |    |
| ● 焼きそば              |    |
| ● 海鮮塩焼きそば           | 30 |

|                     |    |
|---------------------|----|
| 「焼き魚」のコツとポイント       |    |
| ● 塩ざけ               | 31 |
| ● 塩さば               |    |
| ● あじの開き             |    |
| ● さんまの開き            |    |
| ● ぶりの照り焼き           |    |
| ● さわらのみぞ漬け          |    |
| ● たいのみぞ漬け           |    |
| ● さばの塩焼き            |    |
| ● さんまの塩焼き           | 33 |
| ● 海の幸のホイル焼き         |    |
| ● から揚げ(鶏もも肉)        | 34 |
| ● から揚げ(手羽元)         |    |
| ● から揚げ(豚肉)          | 35 |
| ● 鶏のゆかり衣揚げ          |    |
| ● ※から揚げ&焼き野菜&トマトソース | 36 |
| ● ポテトコロッケ           |    |
| ● こんがりパン粉           | 37 |
| ● とんかつ              |    |
| ● アスパラの肉巻きフライ       | 38 |
| ● 明太子フライ            |    |
| ● えびフライ             |    |
| ● かきフライ             |    |
| ● いわしのフライ           | 39 |
| ● 豆腐カツ              |    |
| ● エリンギのフライ          |    |
| ● 春巻き               |    |
| ● おつまみ春巻き           |    |
| ● ※梅じそ味             |    |
| ● 酢豚                |    |
| ● 肉団子の甘酢あん          |    |
| ● さばのおろし煮風          |    |
| ● 揚げシュウマイ           |    |
| ● フライドポテト           | 42 |

## ゆで・蒸し物・煮物・ごはん

【自動メニュー】27メニュー 【掲載】44メニュー

|                         |    |
|-------------------------|----|
| 「ゆで・蒸し物」のコツとポイント        |    |
| ● ゆで卵                   | 43 |
| ● ※ [ゆで卵&冷凍ごはん&レトルトカレー] |    |
| ● プロッコリー&アスパラのサラダ       | 44 |
| ● ミモザサラダ                |    |
| ● れんこんの明太子あえ            |    |
| ● 煮なます                  | 45 |
| ● ジャガイモの薑味あえ            |    |

|                |    |
|----------------|----|
| ● ポテトサラダ       |    |
| ● さつまいもサラダ     | 46 |
| ● マカロニサラダ      |    |
| ● ツナスパゲティサラダ   | 47 |
| ● 手作りシュウマイ     |    |
| ● かにシュウマイ      | 48 |
| ● しいたけシュウマイ    |    |
| ● 肉団子のもち米蒸し    |    |
| ● 小籠包(しょうろんぱう) | 49 |

◆カタログなどに記載の自動メニュー数195メニューとは、自動加熱(解凍、サックリあたため、しつりあたため、スポットスチーム、牛乳、酒、蒸し青野菜、蒸し根菜の計8メニュー)ともくじのメニュー名に●印が付いている187メニューとを合わせた数です。

◆料理編掲載メニュー数276メニューとは、手作りのセットメニューを個々に数え、重複メニュー・簡単なアレンジメニュー(※印)は含んでいない数字です。

## ゆで・蒸し物・煮物・ごはん

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| ● 手作り中華まん                   | 50 |
| ● カンタン中華まん                  | 51 |
| 手作り豆腐                       |    |
| ※[ごま風味/梅風味/そのまま温奴/豆花(とうふあ)] |    |
| 白身魚と野菜のバター蒸し                | 52 |
| ● あさりの酒蒸し                   |    |
| ● ぶりの酢煮                     |    |
| ● たらのちり蒸し                   | 53 |
| えびのサラダ                      |    |
| ● たいの姿蒸し                    | 54 |
| ● 茶わん蒸し                     |    |
| ● 洋風茶わん蒸し                   | 55 |
| ● 温泉卵                       |    |
| ● 鶏の柔らかハム                   | 56 |
| ● 蒸し鶏のサラダ仕立て                |    |
| ● 蒸し鶏のリソースがけ                | 57 |
| ● キャベツと蒸し鶏の中華風              |    |

|                  |    |
|------------------|----|
| キャベツのみぞ蒸し        |    |
| いろいろ野菜の蒸し煮       | 58 |
| もやしと豚の蒸し物        |    |
| 「煮物・ごはん」のコツとポイント |    |
| 肉じゃが             | 59 |
| 里いもの煮物           |    |
| ひじきの煮物           | 60 |
| かれいの煮つけ          |    |
| ビーフシチュー          |    |
| 黒豆               | 61 |
| 赤飯               |    |
| 山菜おこわ            |    |
| ごはん              | 62 |
| おかゆ              |    |

## セットメニュー

●【自動メニュー】30メニュー 【掲載】48メニュー

|                     |    |
|---------------------|----|
| ■スパゲティ&ソース          |    |
| スパゲティ&※ソース          | 63 |
| ナポリタン               |    |
| ■モーニングセット           |    |
| ● トースト&ベーコン巻き&目玉焼き  | 64 |
| ● りんごトースト&ポテトサラダカップ |    |
| ● ※トースト             |    |
| ■お弁当セット(21品組み合わせ自在) |    |
| ● いり卵               | 65 |
| ● 鶏そぼろ              |    |
| ● ささ身ロール            |    |
| ※[アスパラガス/チーズ/梅おかか]  |    |
| ● じゃがいものカレーソテー      |    |
| ● 牛肉ときのこのソース炒め      |    |
| ● エリンギのベーコン巻き       |    |
| ● かぼちゃサラダ           |    |
| ● 肉巻きブロッコリー&トマト     | 66 |
| ● 豚肉の甘辛炒め           |    |
| ● 豚肉と高菜の混ぜごはん(具)    |    |
| ● ヘルシー大学いも          |    |
| ● 鶏マヨグラタン           |    |
| ● セサミチキン            |    |
| ● タラモサラダ            | 67 |
| ● まいたけのきんぴら         |    |

|                      |    |
|----------------------|----|
| ● 油揚げのチーズ巻き          |    |
| ● じゃがいもとベーコンのバターじょうゆ |    |
| ● カンタンチンジャオ          | 67 |
| ● かぼちゃのきんぴら          |    |
| ● 冷凍ハンバーグ            |    |
| ● 冷凍春巻き              |    |
| ■ごはん&おかず             |    |
| ごはん&焼きなす&さばのみぞ煮      | 68 |
| ※ごはん&肉豆腐             |    |
| ※ごはん                 | 69 |
| ※どんぶりごはん             |    |
| ■健康セットメニュー           |    |
| 低カロリーセット             | 70 |
| ● 鶏のごまだれ焼き&焼き野菜      | 71 |
| ● 鶏と野菜の南蛮漬け          |    |
| ● 鶏と野菜の焼きびたし         | 72 |
| ● ささ身の梅焼き&なすのあえ物     |    |
| 豚ヒレのケチャップ焼き&きのこのマリネ  | 73 |
| 減塩セット                |    |
| ● さけのマリネ&なすのチーズ焼き    | 74 |
| ● さばのピリ辛あえ&りんごのサラダ   |    |
| 野菜たっぷりセット            |    |
| ベジバーグ&野菜のチーズ風味       | 75 |
| 鶏のきのこ焼き&根菜の和風マリネ     |    |

## 美容サポートメニュー

●【自動メニュー】12メニュー 【掲載】21メニュー

|                |    |
|----------------|----|
| ■美容サポートメニュー    | 76 |
| 美肌サポート         | 77 |
| ● 手羽先のコラーゲンスープ |    |
| 手羽先の甘辛焼き       |    |

|                  |    |
|------------------|----|
| ● ビタミンサラダ        |    |
| ● にんじん&ウインナーのサラダ | 78 |
| トマトのグリル          |    |

## 若々しさサポート

- シーフードサラダ
- いかときゅうりの冷菜
- いかの塩こうじ蒸し
- 野菜の豆乳グラタン
- 厚揚げの野菜たっぷりあん
- 豚ヒレ肉のカレー焼き
- えびとアボカドのサラダ
- 焼きりんご
- チーズ風味の茶わん蒸し

79

## 野菜の豆乳グラタン

## 厚揚げの野菜たっぷりあん

## 豚ヒレ肉のカレー焼き

## えびとアボカドのサラダ

## 焼きりんご

## チーズ風味の茶わん蒸し

80

81

## おなかすっきりサポート

- トマトと豆のカレー
- ひじきと大豆の煮物
- 肉と野菜の中華煮
- 食物せんいおかず(4品組み合わせ自在)
- きのこのホイル焼き
- きんぴら
- しらたきの明太子あえ
- 里いものごまみそ焼き

82

83

## カンタンお菓子

【自動メニュー】20メニュー 【掲載】20メニュー

## ■カンタンお菓子

## カップケーキ

## [●チョコチップ／●紅茶]

## シナモンスティック

## スノーボールクッキー

## [●ココア／●抹茶]

## チョコバナナケーキ

## ヨーグルトケーキ

## チョコパイ

84

85

86

87

## スコーン

## [●枝豆／●かぼちゃ]

88

## スイーツ春巻き

## 焼きドーナツ

89

## パンプディング

## 野菜パイ

90

## まん丸スイート

## にんじんケーキ

91

## ブラウニー

## お菓子・パン

【自動メニュー】19メニュー 【掲載】44メニュー

## 「お菓子作り」のコツとポイント

92

## スポンジケーキ

93

## 2段ケーキ

94

## チョコレートケーキ

## シフォンケーキ

95

## [●マーブル／●紅茶／●ココア／●抹茶]

## ロールケーキ

96

## [ココア／抹茶]

## マドレーヌ

97

## パウンドケーキ

## 型抜きクッキー

98

## おからクッキー

99

## アイスボックスクッキー

## ● シュークリーム

100

## ● エクレア

## ● パイシュー

101

## アップルパイ

102

## ベイクドチーズケーキ

## プリン

103

## プリン(なめらかタイプ)

## 豆乳プリン(なめらかタイプ)

104

## 大学いも

## スイートポテト

## 蒸しパン

## 野菜ジュースの蒸しパン

105

## 揚げパン

## おはぎ

106

## 桜もち

## ホワイトソース

107

## カスタークリーム

## いちごジャム

108

## ロールパン

## あんパン

109

## ウインナーロール

## 「パン作り」のコツとポイント

110

## 山食パン

## ● フランスパン(バゲット)

111

## [●ブール／●クッペ]

110

## ● ピザ(サラミ)

## ※ [ツナトマト／たらこ／キムチ]

112

## 市販の冷凍ピザ

## ● クリスピーナピザ(マルゲリータ)

113

## ※ [生ハムとルッコラ／アンチョビと野菜]

## さくいん

50音順のさくいんです。

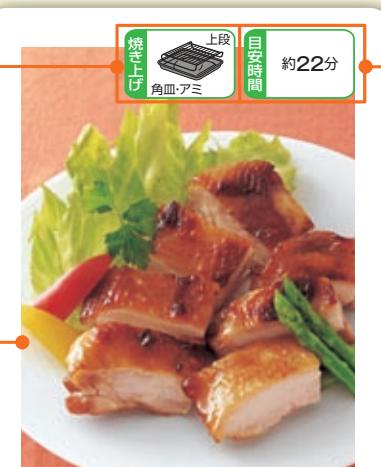
料理編さくいん

# 料理編の料理をお作りになる前に

## 付属品

主な加熱の付属品と棚位置を示しています。

※加熱により使用する付属品が異なります。  
この本に記載している以外の付属品の使い方は、製品が故障する恐れがありますのでご注意ください。  
また角皿・調理網は、必ず付属のものをお使いください。



## 加熱時間の目安

自動加熱(この場合 **14 鶏の照り焼き**)の加熱開始から終了までの時間の目安を表しています。

※予熱をしてから焼くメニューは、予熱時間は含んでいません。

## カロリー・塩分

健康管理に役立ててください。

- 一般調理器の1人分のカロリーの目安です。※1
- 「塩分」は食塩相当量のことです。※2

※1

文部科学省の「日本食品標準成分表」に基づき、大阪府立大学(協力:吉田幸恵教授・矢澤彩香准教授)にて監修しています。

※2

☆印についているカロリーは一般調理による、材料表にない吸油分などを考慮しています。

健康セットメニューの目安カロリーと塩分は、料理研究家、高城順子先生の監修です。(カロリーダウンメニューのカロリーは除く)

※2

お菓子・パンに使用しているバターは、無塩バターで計算しています。

## お料理写真について

- 盛りつけ例です。
- 食材の種類や状態などにより、写真とは仕上がりが異なる場合があります。

カロリーダウン メニュー  
減 塩 メニュー  
ビタミン保存 メニュー  
を表しています。

## 材 料

### ●分量

自動加熱のとき、食品は記載の分量で調理してください。

### ●計量

1カップ=200mL、大さじ1=15mL、小さじ1=5mLを使用しています。  
※1mL=1ccです。

## 作り方文章中のことば

### ●手動でするときは

手動加熱でするときの目安です。

※自動加熱はマイコンが微妙な火加減をコントロールしているため、自動加熱の内容と手動でするときはの内容が異なることがあります。

※手動加熱でできないメニューは、手動でするときはを記載しています。

### ●手動加熱

設定は目安です。様子を見ながら加熱してください。

## カロリーダウン

### 鶏の照り焼き

材料(4人分) 258kcal☆ 塩分1.4g

鶏もも肉 ..... 2枚(500g)  
たれ .....  
しょうゆ ..... 大さじ2  
みりん ..... 大さじ1  
酒 ..... 小さじ2  
砂糖 ..... 小さじ1

\*2人分も自動でできます。  
2人分のときは鶏もも肉は調理網の手前にのせます。

- 1 水タンクに水を入れる。水位1以上
- 2 鶏肉は皮にフォークで穴を開け、身の厚いところを切り開く。
- 3 ピニール袋にたれと鶏肉を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約30分漬けこむ。
- 4 角皿に調理網をのせ、鶏肉の皮を上にしてのせる。
- 5 4を上段に入れる。

14 鶏の照り焼き(分量を合わせる)

回転まみを回して「14-4人分」にします

→スタート

手動でするときは:47ウォーターグリル・

予熱なしで約23分(2人分は約19分)

## 自動でできる分量の範囲

\*印の分量が自動でできます。

この場合は全材料を半量にします。

- 人数分を選ぶ画面がないメニューは、選択する必要はありません。
- メニューにより、 (弱)、 (強)を押すものがあります。

## 水タンクの水位

水を使うメニューです。

水を使うメニューの必要水位目安です。

## 食品の出し入れ

予熱完了後や加熱後は、食品や付属品、庫内が熱くなっていますので、付属のミトンなどを使ってください。

## 料理編で使用している、付属品以外の容器について

市販の金属製のザルやボール、バットを使って便利に加熱できるメニューを掲載しています。

右表のサイズ例を参考に、ご家庭にある容器をご使用ください。

**ご注意** **・レンジ加熱では火花が出て製品を傷めるため、絶対に使用しないでください。**  
**・金属製のザルやバットを調理網にのせて加熱したときは、取り出す際すべりやすいのでご注意ください。**



金属製のザル



金属製ボール



金属製バット

## 【サイズ例と使用メニュー例】

|        |                                                      |
|--------|------------------------------------------------------|
| 金属製のザル | 約18×18cm高さ4.5cm(写真左)<br>.....ミモザサラダ <b>44</b> ページ    |
|        | ●直径約22.5cm高さ9cm(写真右)<br>.....もやしと豚の蒸し物 <b>58</b> ページ |
|        | ●直径約15cm高さ5cm.....ビタミンサラダ <b>78</b> ページ              |
| 金属製ボール | ●直径約24cm高さ9cm(写真).....肉じゃが <b>59</b> ページ             |
|        | ●直径約21cm高さ9cm<br>.....ごはん&おかずのごはん <b>68</b> ページ      |
|        | ●直径約18cm高さ6cm<br>.....食物せんいおかず <b>83</b> ページ         |
| 金属製バット | ●約27×21cm高さ3.5cm(写真大).....赤飯 <b>62</b> ページ           |
|        | ●約24×18cm高さ3cm(写真中)<br>.....カンタン蒸し <b>15</b> ページ     |
|        | ●約19×13cm高さ3cm(写真小)<br>.....マカロニサラダ <b>47</b> ページ    |

# カンタン焼き・蒸し

組み合わせ自由! お好きな食材で同時調理ができます。

「何を作ろう?」と思ったら、『カンタン焼き』『カンタン蒸し』が便利です。

家にある身近な食材を組み合わせてお好みの味つけで仕上げたり、  
カンタンメニューを組み合わせたりと、複数の食材を同時に加熱することができます。

## カンタン焼き 約22分

肉や魚と  
残り野菜を  
並べて  
焼くだけ



ポークステーキの焼き野菜添え

詳しくは 9 ページ

カンタンメニュー  
2品を  
同時に加熱



しそ巻きつくね&厚揚げのみそ焼き

詳しくは 10 ページ

## カンタン蒸し 約14分

お好みの  
食材を並べて  
蒸すだけ



鶏とブロッコリーのごまだれがけ

詳しくは 13 ページ

カンタンメニュー  
2品を  
同時に加熱



アスパラぎょうざ&さけと野菜の紙包み蒸し

詳しくは 14 ページ

# カンタン焼き

組み合わせ自由に  
複数の食材を同時に焼くことができます。



## 操作はカンタン!

- 1 水タンクに水を入れる。水位1以上
- 2 角皿に調理網をのせ、食材を重ならないようにして並べ、上段に入れる。

カンタン  
焼き・蒸し 1回押す(表示部に「カンタン焼き」) ➡ スタート

目安時間

約22分

- 仕上がりを調節するときは、スタート後、30秒以内に、「▼(弱)」「▲(強)」を押します。▼(弱)で約17分、▲(強)で約26分の目安時間になります。
- 手動でするときは、47ウォーターグリル・予熱なしで上記の時間を目安に加熱してください。

## 使いこなしのポイント

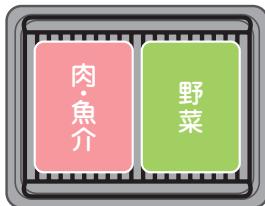
- 食材の種類や分量、1個当たりの大きさや厚みなどによって仕上がりが変わります。スタート後の仕上がり調節や加熱後の延長で調節してください。
- 下味をつける場合、しょうゆやみりんなどの調味料は塩に比べて焦げやすくなります。

## 食材や分量は?

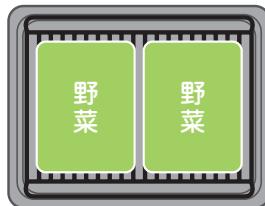
### 調理網全体にゆったりまんべんなく置ける量で

- 下記「食材例と分量の目安」と「組み合わせパターン①～④」9～11ページを参考にご家庭にある食材で、いろいろバリエーションをお楽しみください。

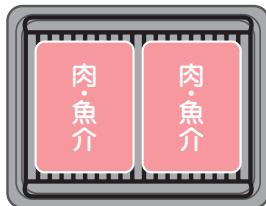
#### 組み合わせパターン①



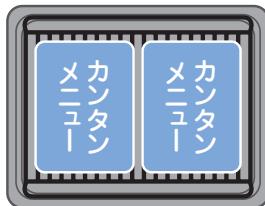
#### 組み合わせパターン②



#### 組み合わせパターン③



#### 組み合わせパターン④



## 食材例と分量の目安

### 肉類 150～250g位まで

(1個がひと口大位の大きさの場合は300gまで)

- 鶏もも肉・鶏むね肉…1枚(250g)
- 豚肉(とんかつ用)…2枚(1枚130g)
- ささ身…4本(1本50g)
- 薄切り肉(肉巻きや重ね焼きなど)…200g
- たれやハーブなどに漬けこんで売られている鶏肉…300g(ひと口大に切ったもの)



### 魚介類 150～250g位まで

※魚の場合は、調理網に油をぬります。

- 切り身魚…2切れ(1切れ80～100g)
- 干物(あじの開き、さんまの開きなど)…1枚(1枚80～100g)
- ししゃも…8～10尾



### その他

- 厚揚げ・さつま揚げ…200～300g
- チキンナゲット…6～10個
- 市販のお弁当用冷凍食品…1袋



### 野菜・きのこ類 200～250g位まで

- じゃがいも・さつまいも…1cm厚さに切る
- パプリカ…2～3cm幅の縦切り
- ゆでとうもろこし…3cm輪切り
- なす…2cm輪切り、または、半分に切り、4等分のくし切り
- かぼちゃ・にんじん・れんこん…1cm厚さに切る
- エリンギ…1cm厚さに切る
- しめじ…小房に分ける
- オクラ・しとう・生しいたけ・アスパラガス…そのまま、または、半分に切る

※根菜類は、サラダ油をまぶしてから焼くとよいでしょう。



## 組み合わせパターン①



肉・魚介類と野菜をのせてメインプレートに!

●グリルチキンの焼き野菜添え



便利なかけだれバリエーション

- トマト、玉ねぎ、乾燥パセリ、レモン汁、タバスコ、塩でサルサソース。
- ポン酢に豆板醤、ごま油を加えて中華風。
- 大根おろしとめんつゆで和風に。
- ハーブソルト、レモン、オリーブオイルでさっぱりと。

肉・魚介のバリエーション

肉を小さく切って、から揚げ粉をまぶして  
から揚げの焼き野菜添え



肉を豚肉に、パプリカ、さつまいもをにんじんに代えて  
ポークステーキの焼き野菜添え



肉を切り身魚に、野菜を大根、ごぼう、にんじんに代えて  
さけの根菜マリネ添え



野菜のバリエーション

野菜を玉ねぎ、アスパラガス、にんじんに代えて  
鶏肉と野菜のドレッシングあえ



野菜をじゃがいも、にんじんに代えて  
鶏の照り焼きの焼き野菜添え



野菜をししとう、れんこん、なすに、肉を厚揚げに代えて  
厚揚げのおろしポン酢かけ



## 組み合わせパターン②



野菜がメインのヘルシーメニュー

●夏野菜のゴロゴロサラダ



※上記写真では中身がわかるようアルミホイルを開けていますが、きのこ類、オクラ、ししとう、アスパラガスなどは焦げやすいので、アルミホイルに包んで加熱します。

## 組み合わせパターン③



ご家族のお好みに合わせて!

●鶏肉のハーブ焼き(市販の味付き肉)&ししゃも



2品が同時に

## 組み合わせパターン④

お好みのカンタンメニュー2品が同時に作れます。



カンタンメニューを単品で  
加熱する場合は

- ・調理網をのせた角皿に、まんべんなく並べます。
- ・スタート後、30秒以内に仕上がりキーの■(弱)を押します。



### カンタンメニュー(各レシピは、2人分です)



#### 鶏とひじきののり焼き

156kcal 塩分1.4g

- 1 ひじきの煮物(汁気をきる)、鶏ひき肉各100gを混ぜ、焼きのり1/2枚(約19×10cm)に均一に広げる。  
※お好みで表面にごまや青のりをふってもよいでしょう。



#### 鶏のケチャップ炒め

186kcal 塩分1.6g

- 1 鶏むね肉150gはひと口大に切り、玉ねぎ50gは薄切りにし、薄力粉小さじ1、塩、こしょう各少々とともにビニール袋に入れてよく振り、粉をまぶす。ケチャップ大さじ2、ウスターソース大さじ1を加えて下味をつける。
- 2 アルミホイルで型を作り、1をのせる。



#### えび春巻き

185kcal 塩分0.5g

- 1 青じそ8枚は洗って、水気をふく。
- 2 えび8尾は尾を残して殻をむき、背ワタを取る。曲がらないように腹側に少し切れ目を入れてしっかりのばし、水気をよくふき取る。
- 3 春巻きの皮2枚をそれぞれ4つに切り、青じそ、えびをのせて上にマヨネーズ適量を絞り出し、しっかりと巻く。
- 4 巻き終わりを下にする。



#### 肉みそ

173kcal 塩分1.2g

- 1 金属製バットに合ひき肉100g、みそ小さじ2、みりん大さじ2、水大さじ1、しょうゆ、片栗粉各小さじ1を入れて混ぜる。
- 2 加熱後、よく混ぜ合わせる。  
※角皿を取り出す際、金属製バットがすべりやすいので注意してください。



#### かぼちゃのチーズ焼き

156kcal 塩分0.6g

- 1 かぼちゃ150gは5mm厚さに切る。
- 2 調理網にクッキングシートを敷いて1を半量ずつ、端を重ねて並べる。
- 3 2に塩、こしょう各少々をしてピザ用チーズ50gをかける。



#### しそ巻きつくね

252kcal 塩分1.1g

- 1 豚ひき肉200g、玉ねぎ50g(みじん切り)、おろししょうが小さじ1/2、溶き卵1/2個分、塩 小さじ1/3を混ぜ合わせ、10個の俵型にする。
- 2 青じそ10枚は洗って水気をふき、1に巻く。

## カンタンメニュー(各レシピは、2人分です)



## 肉巻きポテト

335kcal 塩分1.1g

- 1 ポールに豚バラ薄切り肉100g、ケチャップ、とんかつソース各小さじ4を入れて混ぜ、下味をつける。
- 2 1を6等分して広げ、冷凍フライドポテトを2本ずつ巻く。
- 3 巻き終わりを下にする。



## 牛むすび

566kcal 塩分2.7g

- 1 ビニール袋に、しょうゆ大さじ2、砂糖、みりん各大さじ1、牛薄切り肉150gを入れて混ぜ、下味をつける。
- 2 ごはん300gにごま小さじ1を加えて混ぜ、6個の俵型おにぎりを作る。
- 3 1で2を巻く。たれの残りはとっておく。
- 4 加熱後、漬けこんだたれを煮つめて牛むすびにかける。



## さばのカレー揚げ

216kcal 塩分1.4g

- 1 さば2切れ(1切れ100g)は骨を取り除いて3等分のそぎ切りにし、しょうゆ小さじ2をふってしばらくおく。
- 2 片栗粉大さじ1とカレー粉小さじ1を混ぜ合わせ、汁気をふいた1にまぶし、余分な粉は払う。



## 鶏のふりかけ焼き

218kcal 塩分0.5g

- 1 鶏もも肉1枚(200g)は10等分し、ふりかけ20gを全体にまぶす。
- 2 皮を上にして焼く。



## 厚揚げのみそ焼き

150kcal 塩分1.1g

- 1 厚揚げ(三角のもの)2個は厚みを半分に切る。
  - 2 青ねぎ2本(小口切り)、みそ大さじ1、みりん大さじ1/2を混ぜ合わせ、1の切った面にぬる。
- ※厚揚げをそのまま焼いて、大根おろしとポン酢を添えてもよいでしょう。



## ポテサラのサモサ風

252kcal 塩分0.2g

- 1 ポテトサラダ150gにお好みでカレー粉を混ぜる。
- 2 ぎょうざの皮10枚に1を10等分してのせ、三角形になるように皮を閉じ、具を端まで広げて形を整える。
- 3 2にハケでサラダ油をぬる。



## 豚肉のれんこん巻き

258kcal 塩分0.1g

- 1 れんこん100gは6個の半月切りにし、酢水につけてアク抜きした後、水気をふいて塩、こしょう各少々をふる。
- 2 豚バラ薄切り肉120gを6等分して広げ、ゆずこしょう適量をぬって、1を巻く。両面に塩少々をふる。
- 3 巻き終わりを下にする。



## ピーマンのファルシー

142kcal 塩分0.5g

- 1 ピーマン3個は縦半分に切り、種を取る。
- 2 汁気をきったツナ(缶詰)60g、パン粉大さじ3、溶き卵1個分、塩、こしょう各少々を混ぜ合わせ、1に詰める。

## さわらの利休焼き

186kcal 塩分0.9g

- 1 さわら2切れ(1切れ80g)はそれぞれ半分に切り、軽く塩をふってしばらくおく。
- 2 みそ、みりん、すりごま各小さじ2を混ぜ合わせる。
- 3 1の水気をふき、皮を下にして調理網にのせ、2を全体にぬってごま適量をふる。

# カンタン蒸し

組み合わせ自由に  
複数の食材を同時に蒸すことができます。



## 操作はカンタン!

- 1 水タンクに水を入れる。水位を2の線に合わせる
- 2 角皿に調理網をのせ、食材を重ならないようにして並べ、上段に入れる。

カンタン  
焼き・蒸し 2回押す(表示部に「カンタン蒸し」) ➡ スタート

目安時間  
約14分

- 仕上がりを調節するときは、スタート後、30秒以内に、「▼(弱)」「▲(強)」を押します。▼(弱)で約11分、▲(強)で約17分の目安時間になります。
- 手動でするときは、43蒸し物で上記の時間を目安に加熱してください。

## 食材や分量は?

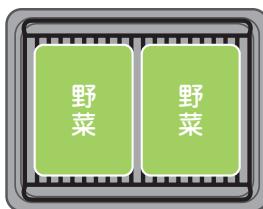
### 調理網全体にゆったりまんべんなく置ける量で

下記の「食材例と分量の目安」や「組み合わせパターン①～④(13～14ページ)」、「『お皿のまま』カンタンメニュー(15ページ)」を参考に、ご家庭にある食材でいろいろバリエーションをお楽しみください。

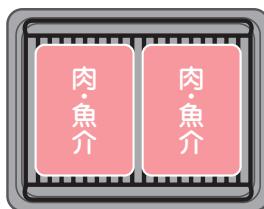
#### 組み合わせパターン①



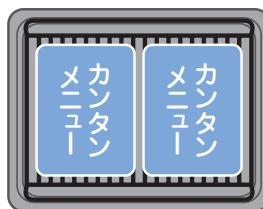
#### 組み合わせパターン②



#### 組み合わせパターン③



#### 組み合わせパターン④



## 食材例と分量の目安

### 肉類 150～250g位まで(ひとかたまりは150g以下)

- 鶏もも肉・鶏むね肉…1枚(250g)  
半分に切り、厚みは1.5cm以下にする
- ささ身…4本(1本50g)
- 豚肉…200g



### 魚介類 150～250g位まで(ひとかたまりは150g以下)

- 切り身魚…2切れ(1切れ100g)
- えび…160～200g



### その他

- 中華まん(常温・冷蔵)…2個(1個120gまで)
- シュウマイ(冷蔵・冷凍)…5～12個(160gまで)
- 卵(冷蔵)…2～4個



### ご注意

卵の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

### 野菜・きのこ類

#### 200～250g位まで

- じゃがいも・さつまいも…5mm厚さに切る
- パプリカ…2～3cm幅の縦切り
- キャベツ…ざく切り、または、3cm厚さのくし切り
- オクラ・もやし・青菜…そのまま
- なす…1cm厚さに切る
- かぼちゃ・にんじん・れんこん…5mm厚さに切る
- チンゲン菜…茎を半分に切る
- しめじ・ブロッコリー・カリフラワー…小房に分ける
- 生しいたけ・アスパラガス…そのまま、または、半分に切る



## 組み合わせパターン①



肉・魚介類と野菜をのせてメインプレートに!

## ●鶏とブロッコリーのごまだれがけ



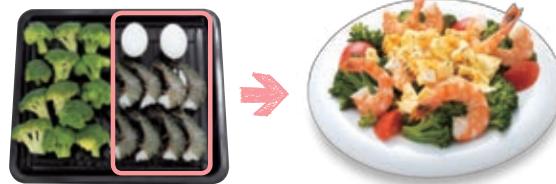
## 野菜のバリエーション

野菜をキャベツ、にんじん、パプリカに代えて  
彩り野菜と鶏のサラダ野菜をキャベツ、玉ねぎ、にんじんに代えて  
鶏肉と野菜のサンドイッチ野菜をかぼちゃに、肉を調味した薄切り肉に代えて  
野菜と肉の蒸し物豚バラ薄切り肉100gに砂糖、  
しょうゆ、青ねぎ各大さじ1を混ぜたもの

## 便利なかけだれバリエーション

- しょうゆ、酢、しょうがで和風だれ。
- ごま、みそ、めんつゆ、砂糖、酢でごまみそだれ。
- 酢、オリーブオイル、黒こしょう、塩、砂糖でフレンチ風。
- 市販のおろしドレッシングで手軽に。

## 肉・魚介のバリエーション

肉をえびと卵に代えて  
えびとブロッコリーのタルタルソースかけ

卵にマヨネーズを混ぜて

肉をシュウマイに、野菜をチンゲン菜と生しいたけに代えて  
シュウマイと青菜のあえ物

2品が同時に

肉を白身魚に、野菜をもやし、細切り野菜に代えて  
魚の野菜蒸し

中華ドレッシングをかけて

## 組み合わせパターン②



人気の蒸し野菜がたっぷり!

## ●蒸し野菜サラダ

アスパラガス、エリンギ、  
カリフラワー、ブロッコリー、パプリカ

## 組み合わせパターン③



お料理の下ごしらえにも便利!

## ●冷やし中華の具



## 組み合わせパターン④



お好みのカンタンメニュー2品が同時に加熱できます。



カンタンメニューを単品で加熱する場合は

・調理網をのせた角皿に、まんべんなく並べます。



### カンタンメニュー(各レシピは、2人分です)



#### 野菜とベーコンの串蒸し

323kcal 塩分1.3g

- 1 パプリカ50gを6個に切る。
- 2 お好みの野菜(大根、にんじん、えのきだけ、さやいんげんなど。150gぐらい)を根菜は細切りに、その他は適当な大きさに切ってベーコン6枚(半分に切る)で巻き、1とともに竹串に刺す。
- 3 調理網に2とうずら卵6個を並べる。
- 4 加熱後、うずら卵は必ず流水につけてから殻をむき、串に刺す。全体に塩、粗びきこしょう各適量をふる。



#### きのこあん

55kcal 塩分1.3g

- 1 金属製バットに好みのきのこ(えのきだけ、しめじなど)100g(適当な大きさに切る)、しょうゆ、みりん各大さじ1、片栗粉小さじ2、水大さじ3を入れて混ぜる。
- 2 加熱後、よく混ぜ合わせる。
- ※ 角皿を取り出す際、金属製バットがすべりやすいのでご注意ください。
- ※ 野菜や豆腐にかけるとよいでしょう。(単品で加熱する場合)



#### 皮なしシュウマイ

214kcal 塩分1.5g

- 1 豚ひき肉150gと塩小さじ1/3を混ぜる。
- 2 1に玉ねぎ1/2個(みじん切り)、しょうゆ、ごま油、片栗粉、砂糖各小さじ1、こしょう、おろししょうが各少々を入れ、さらに混ぜる。
- 3 2を10等分して丸め、片栗粉適量をまぶす。(片栗粉をまぶさずに、シュウマイの皮で包んでよいでしょう。)
- 4 調理網にキャベツ、白菜などを敷き、その上に3を並べる。(単品で加熱する場合)



#### いかとチンゲン菜の蒸し物

123kcal 塩分3.2g

- 1 いか1杯(250g)は内臓を抜いて水洗いする。足は2本ずつ切り分け、胴体は1cm幅の輪切りにし、金属製バットに入れる。
- 2 1にしょうゆ大さじ1、鶏ガラスープの素小さじ2、ごま油小さじ1、赤とうがらし適量(種を取って輪切りにする)を入れて混ぜる。
- 3 チンゲン菜2株(ざく切り)を、2の上に広げる。



#### アスパラぎょうざ

202kcal 塩分0.2g

- 1 アスパラガス4本は固いところを切り落とし半分に切る。
- 2 豚ひき肉100g、酒大さじ1 1/2、おろししょうが小さじ1、塩、こしょう各少々を混ぜ合わせ、ぎょうざの皮8枚にのせ、アスパラガスをのせて巻く。
- 3 調理網にクッキングシートを敷き、2の巻き終わりを下にして並べる。



#### さけと野菜の紙包み蒸し

149kcal 塩分1.3g

- 1 クッキングシートの端をホッチキスで止めて舟形の容器を2つ作る。
- 2 1に、キャベツ(ざく切り)、にんじん(細切り)、しめじ各40gを等分に入れ、生ざけ2切れ(1切れ80g)を3等分のそぎ切りにし、軽く塩をしてのせる。
- 3 みそ、みりん各大さじ1を混ぜ合わせ、2にかける。



(単品で加熱する場合)

## 『お皿のまま』カンタンメニュー(各レシピは、2人分です)

※調理網は使いません。  
※組み合わせではなく、単品の加熱のみになります。

お皿(耐熱容器・金属製バット)のまま加熱し、そのまま食卓に出すこともできます。



## もやしチーズ

193kcal 塩分1.0g

- 1 底の平らな耐熱容器に、もやし1袋を広げ、塩、こしょう各少々をする。
- 2 1の上にベーコン40g(細切り)とピザ用チーズ40gを散らし、ブラックペッパー適量をふる。



## 鶏と白菜の蒸し物

240kcal 塩分0.7g

- 1 鶏もも肉200g(ひと口大に切る)は塩、こしょう各少々をする。
- 2 白菜150g(ざく切り)、にんじん20g(せん切り)を底の平らな耐熱容器に広げる。
- 3 ポールに1、しょうが10g(せん切り)、鶏ガラスープの素(顆粒)小さじ2/3、片栗粉、酒各大さじ1、塩、こしょう各少々を入れて混ぜ、2の上にかける。
- 4 加熱後、お好みで貝割れ菜適量を散らす。



## えびとアスパラのさっぱり蒸し

86kcal 塩分0.5g

- 1 えび10尾は殻をむき、背の方に切り込みを入れて背わたを取る。洗って水気をふき、底の平らな耐熱容器に入れる。
- 2 1に酒、片栗粉各大さじ1/2、塩、こしょう各少々をもみこむ。
- 3 アスパラガス4本(斜め切り)、にんにくとしょうがのみじん切り各少々、レモン汁小さじ2、塩、こしょう各少々を加えて混ぜる。
- 4 加熱後、よく混ぜ合わせる。



## 豚の梅蒸し

243kcal 塩分1.5g

- 1 底の平らな耐熱容器に玉ねぎ1/2個(薄切り)を敷く。
- 2 豚ロース薄切り肉150g(3~4cm幅に切る)、梅干し3個(種を取って包丁で軽く刻む)、みそ大さじ1/2、ごま小さじ1を混ぜ、かたまりをほぐしながら1の上に広げる。
- 3 加熱後、貝割れ菜適量を加えて混ぜる。



## 巣ごもり卵

172kcal 塩分0.7g

- 1 ベーコン2枚は半分に切り、キャベツ80gはせん切りにする。
- 2 ココット型2個に、ベーコンを敷いてキャベツを等分に入れ、真ん中を少しづぼませる。
- 3 卵2個をそれぞれ割り入れ、塩、こしょう各少々をする。



## あさりのトマト蒸し

47kcal 塩分1.0g

- 1 あさり200gは塩水にしばらくつけて砂を出し、底の平らな耐熱容器に入れる。
- 2 1にトマト1個(粗く刻む)、白ワイン大さじ1/2、オリーブ油小さじ1、にんにくのみじん切り、塩、こしょう各少々を加えて混ぜる。
- 3 加熱後、パセリ適量(刻む)を散らす。



# 「焼き物・フライ」のコツとポイント

## 使いこなしポイント

メニューの目的によって、水を「使う」、「使わない」の区別があります。（水は、水を使う加熱です）  
《区別の目安》※自動加熱は、それぞれに適した加熱が入ります。

### 油を減らしたいメニュー 水

（例）鶏の照り焼き、スペアリブの黒酢風味焼き

- ウォーターグリル加熱または、ウォーターオーブン加熱を使います。
- 热量の高い過熱水蒸気で、すばやく食品内部の余分な脂を落とします。

### 生の素材にスピーディに火を通したいメニュー 水

（例）焼きいも

- ウォーターグリル加熱または、ウォーターオーブン加熱を使います。
- 热量の高い過熱水蒸気で、スピーディに食品内部に火を通します。

### 焼き目を重視するメニュー

（例）グラタン

- グリル加熱を使います。（水は使いません）

### から揚げ 水

（例）から揚げ（鶏もも肉、手羽元）

- 肉の脂肪分を溶かし出す効果の高いウォーターグリル加熱を使います。

### フライ

（例）とんかつ、えびフライ

- 生の素材から出る水分などで、衣がべたつかないよう、水を使わないグリル加熱を使います。

- こんがりパン粉（37ページ）を使います。

**ご注意** ●白いパン粉のままではフライは、できません。（白いパン粉のものでも、サラダ油をまんべんなく衣につけると少し焼き色がつきますが、均一な焼き色はつきません）  
●「天ぷら」を揚げることはできません。

### 春巻き・揚げシュウマイ 水

（例）春巻き、揚げシュウマイ

- 热量の高いウォーターグリル加熱を使います。

- 皮にまんべんなくサラダ油をぬって加熱します。

## おさえておきたいポイント

→ 下処理までして冷凍したものを解凍せずに焼けます。

鶏の照り焼き（17ページ）

たれに約30分漬けこむ手順まで済ませ、冷凍保存袋に間隔をあけて平らに入れて冷凍します。凍っていない食材を加熱するときと同じように準備をし、47ウォーターグリル・予熱なしで28~30分加熱します。

から揚げ（鶏もも肉）（34ページ）

から揚げ粉をまぶす手順まで済ませ、冷凍保存袋に間隔をあけて平らに入れて冷凍します。凍っていない食材を加熱するときと同じ操作で加熱後、延長で約5分追加します。

ハンバーグ（24ページ）

生地を厚さ約2cmに成形して、冷凍保存袋に間隔をあけて平らに入れて冷凍します。凍っていない食材を加熱する時と同じ操作で加熱後、延長で約8分追加します。

とんかつ（38ページ）

こんがりパン粉をつける手順で済ませ、冷凍保存袋に間隔をあけて平らに入れて冷凍します。凍っていない食材を加熱するときと同じ操作で加熱後、延長で約5分追加します。

→ 手動加熱でお好みに応じて焼くこともできます。

油を減らすなどの目的がなく、焼き色をしっかりつけたい場合は、グリル加熱（水は使いません）を使います。予熱をするとさらに効果的です。

→ 角皿にアルミホイル、クッキングシート等を敷くと、調理後のお手入れが楽です。

角皿のフチからはみ出さないように敷きます。  
アルミホイルを敷いたときは、やや薄めに仕上がる場合があります。お好みに応じて加熱を延長してください。



→ から揚げのポイント

- 材料を指定の切り方より小さく切ると焼き過ぎになります。
- 調味料の汁気はよくります。（キッチンペーパーでよくふき取ります。）
- 粉は全体にまんべんなくまぶしつけ、余分な粉は払います。粉をつけたあとは、粉が湿らないうちに加熱してください。



カロリーダウン

## ピリ辛チキン

材料(4人分) 266kcal☆ 塩分2.7g

|              |           |
|--------------|-----------|
| 鶏もも肉         | 2枚 (500g) |
| 白ねぎ          | 6cm       |
| 赤とうがらし(種を取る) | 2本        |
| A しょうゆ       | 大さじ4      |
| A 酒          | 大さじ4      |
| 七味とうがらし      | 適量        |

\*2人分も自動でできます。  
2人分のときは鶏もも肉は調理網の手前にのせます。

- 1 水タンクに水を入れる。水位1以上
- 2 白ねぎと赤とうがらしはみじん切りにしてビニール袋に入れ、Aも加えてたれを作る。
- 3 鶏肉は皮にフォークで穴を開け、身の厚いところを切り開く。
- 4 2のビニール袋に鶏肉を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約30分漬けこむ。
- 5 角皿に調理網をのせ、鶏肉の皮を上にしてのせる。
- 6 5を上段に入れる。

**14 鶏の照り焼き(分量を合わせる)**  
回転つまみを回して「14-4人分」にします  
→ スタート

手動でするとときは:47ウォーターグリル・  
予熱なしで約23分(2人分は約19分)

- 7 加熱後、七味とうがらしをふる。

カロリーダウン

## 焼きとり

材料(4人分・8本) 293kcal☆ 塩分2.7g

|      |           |
|------|-----------|
| 鶏もも肉 | 2枚 (400g) |
| 白ねぎ  | 2本        |
| たれ   |           |
| しょうゆ | 大さじ4      |
| みりん  | 大さじ3      |
| 酒    | 大さじ1 1/2  |
| 砂糖   | 大さじ2      |
| サラダ油 | 大さじ1      |
| 竹串   |           |

\*2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
- 2 鶏肉は1枚をそれぞれ12等分に切り、白ねぎは3cm長さに切り、8本の竹串に刺す。
- 3 ビニール袋にたれと2を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約1時間漬けこむ。
- 4 角皿に調理網をのせ、3を並べる。
- 5 4を上段に入れる。

**14 鶏の照り焼き(分量を合わせる)**  
回転つまみを回して「14-4人分」にします  
→ スタート

手動でするとときは:47ウォーターグリル・  
予熱なしで約23分(2人分は約19分)

カロリーダウン

## 鶏の照り焼き

材料(4人分) 258kcal☆ 塩分1.4g

|      |           |
|------|-----------|
| 鶏もも肉 | 2枚 (500g) |
| たれ   |           |
| しょうゆ | 大さじ2      |
| みりん  | 大さじ1      |
| 酒    | 小さじ2      |
| 砂糖   | 小さじ1      |

\*2人分も自動でできます。  
2人分のときは鶏もも肉は調理網の手前にのせます。

- 1 水タンクに水を入れる。水位1以上
- 2 鶏肉は皮にフォークで穴を開け、身の厚いところを切り開く。
- 3 ビニール袋にたれと2を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約30分漬けこむ。
- 4 角皿に調理網をのせ、鶏肉の皮を上にしてのせる。
- 5 4を上段に入れる。

**14 鶏の照り焼き(分量を合わせる)**  
回転つまみを回して「14-4人分」にします  
→ スタート

手動でするとときは:47ウォーターグリル・  
予熱なしで約23分(2人分は約19分)



### カロリーダウン

## タンドリーチキン

材料(4人分) 233kcal☆ 塩分3.2g

|                              |            |
|------------------------------|------------|
| 鶏手羽元                         | 12本(1本60g) |
| A 塩                          | 小さじ1       |
| レモン汁                         | 1/2個分      |
| ブレーンヨーグルト                    | 150g       |
| にんにく、しょうが(すりおろす)、カレー粉、ターメリック | 各大さじ1/2    |
| B 塩                          | 小さじ1       |
| チリパウダー                       | 小さじ1/2     |

\*2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
- 2 手羽元はフォークで穴を開け、Aをすりこむ。ビニール袋にBと汁気をふき取った肉を入れ、袋の口を結んで、冷蔵室で2~3時間漬けこむ。
- 3 <アドバイス>  
一晩漬けこむとさらに肉に味がしみこんでおいしくなります。
- 4 角皿に調理網をのせ、汁気をきった肉を並べる。
- 5 3を上段に入れる。

**14 鶏の照り焼き(分量を合わせる)**  
回転つまみを回して「14-4人分」にします

→ スタート  
→ ▼仕上がり ▷ (強) ※30秒以内に押す

手動でするときは:47ウォーターグリル・予熱なしで約27分(2人分は約22分)

### カロリーダウン

## 手羽元の香り焼き

材料(4人分) 298kcal☆ 塩分4.7g

|      |            |
|------|------------|
| 鶏手羽元 | 12本(1本60g) |
| A たれ |            |
| しょうゆ | 90mL       |
| 砂糖   | 大さじ3       |
| 酒    | 大さじ2       |
| ごま油  | 大さじ1       |
| 豆板醤  | 小さじ2       |

\*2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
- 2 ビニール袋にたれとフォークで皮に穴を開けた手羽元を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約1時間漬けこむ。
- 3 角皿に調理網をのせ、汁気をきった肉を並べる。
- 4 3を上段に入れる。

**14 鶏の照り焼き(分量を合わせる)**  
回転つまみを回して「14-4人分」にします

→ スタート  
→ ▼仕上がり ▷ (強) ※30秒以内に押す

手動でするときは:47ウォーターグリル・予熱なしで約27分(2人分は約22分)

### カロリーダウン

## 鶏のねぎみそ焼き

材料(4人分) 355kcal☆ 塩分2.5g

|             |          |
|-------------|----------|
| 鶏もも肉        | 2枚(500g) |
| A みそ        | 大さじ4     |
| ごま油         | 大さじ2     |
| 砂糖          | 小さじ1     |
| 白ねぎ(みじん切り)  | 大さじ2     |
| にんにく(みじん切り) | 小さじ1     |
| 七味とうがらし     | 少々       |
| しょうが汁       | 少々       |
| じゃがいも       | 1個(150g) |
| 塩、こしょう      | 各適量      |

\*2人分も自動でできます。  
2人分のときは鶏もも肉は調理網の手前にのせ、じゃがいもは奥にのせます。

- 1 水タンクに水を入れる。水位1以上
- 2 鶏肉は皮にフォークで穴を開け、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、鶏肉を入れて袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約1時間漬けこむ。じゃがいもは、皮をむいて12等分の薄めのくし切りにし、塩、こしょうをして下味をつけておく。
- 4 3の鶏肉のみそを軽くしごき取る。角皿に調理網をのせ、鶏肉の皮を上にしてのせ、じゃがいもを肉の前後に並べる。
- 5 4を上段に入れる。

**14 鶏の照り焼き(分量を合わせる)**  
回転つまみを回して「14-4人分」にします

→ スタート

手動でするときは:47ウォーターグリル・予熱なしで約23分(2人分は約19分)



焼き上げ  
角皿・アミ

上段  
目安時間

約24分



焼き上げ  
角皿・アミ

上段  
目安時間

約24分



焼き上げ  
角皿・アミ

上段  
目安時間

約25分

### カロリーダウン

## 鶏のゆず風味焼き

材料(4人分) 169kcal☆ 塩分1.1g

|                |          |
|----------------|----------|
| 鶏もも肉(皮なし)..... | 2枚(500g) |
| A 塩.....       | 小さじ1/2   |
| 酒.....         | 大さじ1     |
| ゆず.....        | 1個       |
| 赤とうがらし.....    | 1本       |
| 塩.....         | 少々       |

\*2人分も自動でできます。

### カロリーダウン

## チキンステーキ

材料(4人分) 315kcal☆ 塩分1.8g

|                |          |
|----------------|----------|
| 鶏もも肉.....      | 2枚(500g) |
| 赤パブリカ.....     | 1個       |
| 黄パブリカ.....     | 1個       |
| 塩、黒こしょう.....   | 各少々      |
| にんにく(薄切り)..... | 1かけ      |
| A 好みのハーブ.....  | 大さじ1     |
| オリーブオイル.....   | 大さじ2     |
| 塩.....         | 小さじ1     |
| 黒こしょう.....     | 少々       |

\*2人分も自動でできます。

### カロリーダウン

## 手羽先の黒酢焼き

材料(4人分) 248kcal☆ 塩分2.8g

|           |                      |
|-----------|----------------------|
| 鶏手羽先..... | 12本(720g)            |
| たれ        | 黒酢、しょうゆ、砂糖.....各大さじ4 |

\*2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

2 鶏肉にAをよくすりこんでおく。

3 ゆずは皮をむいて細かく刻み、果汁は絞って残しておく。赤とうがらしも種を取ってから、細かく刻む。ゆずの皮と赤とうがらしを混ぜて塩を加える。

4 角皿に調理網をのせて鶏肉の皮のついていた方を、下にしてのせ、表面にゆずの皮と赤とうがらしを広げてねる。

5 4を上段に入れる。

15 チキンステーキ[分量を合わせる]  
回転つまみを回して「15-4人分」にします

→ スタート

手動でするときは:47ウォーターグリル、予熱なしで約27分(2人分は約23分)

6 加熱後、肉を適当な大きさに切って器に盛り、ゆず果汁をかける。

1 水タンクに水を入れる。水位1以上

2 鶏肉は皮にフォークで穴を開け、身の厚いところを切り開いてそれぞれ2等分に切る。

3 ピニール袋にAと鶏肉を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約30分漬けこむ。パブリカは種を取って8等分に切る。

4 3の肉に塩、黒こしょうをふる。角皿に調理網をのせて皮を上にしてのせ、パブリカも肉の横にのせる。

5 4を上段に入れる。

15 チキンステーキ[分量を合わせる]  
回転つまみを回して「15-4人分」にします

→ スタート

手動でするときは:47ウォーターグリル、予熱なしで約27分(2人分は約23分)

1 水タンクに水を入れる。水位1以上

2 手羽先は裏側に骨に沿って切りこみを入れる。

3 ピニール袋に手羽先とたれを入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約30分漬けこむ。

4 角皿に調理網をのせ、鶏肉の表を上にして並べる。

5 4を上段に入れる。

14 鶏の照り焼き[分量を合わせる]  
回転つまみを回して「14-4人分」にします

→ スタート

→ ▼仕上がり ▲ (強) ※30秒以内に押す

手動でするときは:47ウォーターグリル、予熱なしで約27分(2人分は約22分)

### <アドバイス>

鶏肉を漬けこんだたれを煮つめて、焼き上がった鶏肉につけながら食べてもよいでしょう。



焼き上げ  
角皿・アミ

約33分



焼き上げ  
角皿・アミ

約33分



焼き上げ  
角皿・アミ

約24分

### カロリーダウン

#### 鶏のもも焼き (レモンガーリック)

材料(4人分) 270kcal☆ 塩分0.3g

鶏骨付きもも肉 ..... 4本(1本200g)  
塩、こしょう ..... 各適量  
A レモン汁 ..... 大さじ1 1/3  
A にんにく(すりおろす) ..... 適量

\*2人分も自動でできます。

### カロリーダウン

#### 鶏のもも焼き (オレンジソース)

材料(4人分) 349kcal☆ 塩分0.8g

鶏骨付きもも肉 ..... 4本(1本200g)  
塩、こしょう ..... 各適量  
オレンジソース  
マーマレード ..... 140g  
水 ..... 大さじ1  
コーンスターチ ..... 小さじ1  
バター ..... 10g  
塩 ..... 小さじ1/3  
こしょう、ローズマリー ..... 各適量  
アルミホイル

\*2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
- 2 鶏のもも焼き(オレンジソース)の2と同じようにしてAをよくすりこみ、4と同じようにする。
- 3 2を上段に入れる。

15 チキンステーキ(分量を合わせる)  
回転つまみを回して「15-4人分」にします

→ スタート  
→ ▼ 仕上がり ▶ (強) ※30秒以内に押す

手動するときは:47ウォーターグリル・  
予熱なしで35~40分(2人分は30~35分)

### カロリーダウン

#### 鶏のトマトソースがけ

材料(4人分) 341kcal☆ 塩分0.4g

鶏もも肉 ..... 2枚(500g)  
塩、こしょう ..... 各適量  
トマト(1cm角に切る) ..... 2個(300g)  
青じそ(1cm角に切る) ..... 10枚  
オリーブオイル ..... 大さじ3  
にんにく(薄切り) ..... 3かけ  
A 塩 ..... 小さじ2/3  
A レモン汁 ..... 大さじ3  
こしょう ..... 少々

\*2人分も自動でできます。

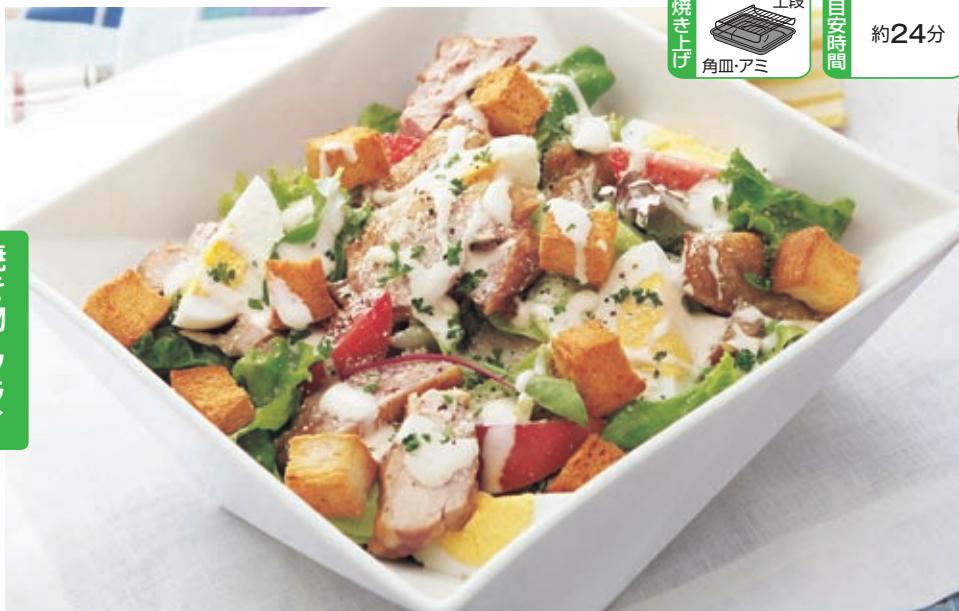
- 1 水タンクに水を入れる。水位1以上
- 2 鶏肉は皮にフォークで穴を開け、裏から骨に添って肉を切り開き、塩、こしょうをする。
- 3 オレンジソースの材料を合わせておく。
- 4 角皿に調理網をのせ、鶏肉の皮を上にしてのせる。
- 5 4を上段に入れる。

※この時、オレンジソースの材料を小さめの耐熱容器に入れて混ぜ合わせ、アルミホイルでフタをし、庫内中央に置くと肉の焼き上がりと同時にソースができます。

15 チキンステーキ(分量を合わせる)  
回転つまみを回して「15-4人分」にします  
→ スタート  
→ ▼ 仕上がり ▶ (強) ※30秒以内に押す

手動するときは:47ウォーターグリル・  
予熱なしで約27分(2人分は約23分)

- 6 オレンジソースを肉にかける。
  - 5 肉を焼いている間に、トマトを耐熱性ボールに入れる。フライパンにオリーブオイルを熱してにんにくを色づくまで炒め、トマトのボールに油ごと入れてAと青じそを加えて味をととのえる。
- ＜アドバイス＞  
オリーブオイルの量は好みで調節してください。
- 6 肉が焼ければ、適当な大きさに切って器に盛り、5のトマトソースをかける。

焼き上げ  
角皿・アミ  
上段

目安時間

約24分

焼き上げ  
角皿・アミ  
上段

目安時間

約24分

## カロリーダウン シーザーサラダ

材料(4人分) 633kcal☆ 塩分3.0g

|                       |           |
|-----------------------|-----------|
| 鶏もも肉                  | 2枚 (500g) |
| レモン汁                  | 大さじ1      |
| にんにく(すりおろす)           | 大さじ1      |
| A好みのドライハーブ(バジル、タイムなど) | 適量        |
| 塩、こしょう                | 各適量       |
| 卵                     | 4個        |
| 食パン(5~6枚切り)           | 1枚        |
| レタス(ひと口大にちぎる)         | 200g      |
| ブチトマト(半分に切る)          | 12個       |
| Bフレンチトレッシング(市販のもの)    | 大さじ4      |
| スキムミルク                | 大さじ4      |
| 粉チーズ                  | 大さじ4      |
| アルミホイル                |           |

\*2人分も自動でできます。

## ご注意

ゆで卵の加熱は、レンジ加熱では絶対しないでください。

- 1 水タンクに水を入れる。水位1以上
- 2 鶏肉は皮にフォークで穴を開け、身の厚いところを切り開く。ビニール袋にAと鶏肉を入れ、よくもみこむ。
- 3 食パンは1.5cm角に切り、アルミホイルで作った型に重ならないように入れる。
- 4 角皿に調理網をのせ、写真のように2の肉を皮を上にして中央にのせ、その横にアルミホイルで1個ずつ包んだ卵、3の食パンを入れた型をのせる。



## 5 4を上段に入れる。

15 チキンステーキ[分量を合わせる]  
回転つまみを回して「15-4人分」にします  
→ スタート

手動でするときは:47ウォーターグリル・  
予熱なしで約27分(2人分は約23分)

- 6 加熱後、卵は必ず流水につけて充分冷めてから殻をむき、適当な大きさに切る。肉はそぎ切りにし、レタス、ブチトマト、食パン(クルトン)、ゆで卵とともに器に盛る。よく混ぜたBをサラダにかけ、粉チーズをふる。  
※刻みバセリを飾ってもよいでしょう。

## カロリーダウン 鶏のキムチ添え

材料(4人分) 268kcal☆ 塩分0.6g

|           |           |
|-----------|-----------|
| 鶏もも肉      | 2枚 (500g) |
| 塩、こしょう    | 各少々       |
| キムチ       | 40g       |
| 青ねぎ(小口切り) | 適量        |
| マヨネーズ     | 適量        |

\*2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

2 鶏肉は皮にフォークで穴を開け、身の厚いところを切り開き、塩、こしょうをする。

3 角皿に調理網をのせ、鶏肉の皮を上にしてのせる。

4 3を上段に入れる。

15 チキンステーキ[分量を合わせる]  
回転つまみを回して「15-4人分」にします  
→ スタート

手動でするときは:47ウォーターグリル・  
予熱なしで約27分(2人分は約23分)

- 5 加熱後、食べやすい大きさに切って皿に盛り、キムチ、青ねぎをのせ、マヨネーズをしぶる。

## ひとくち MEMO

●スキムミルクは様々な料理に混ぜることでくせもなく、カルシウムを手軽にとることができます。カルシウム補給に常備されるとよいでしょう。



上段  
約26分  
目安時間



## マカロニグラタン

材料(4人分) 402kcal 塩分1.3g

|                        |                        |
|------------------------|------------------------|
| ホワイトソース                | 2カップ分 (107 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) | 80g                    |
| えび(殻、尾、背ワタを取る)         | 200g                   |
| 玉ねぎ(薄切り)               | 1/2個(100g)             |
| A マッシュルーム(缶詰・スライス)     | 50g                    |
| 白ワイン                   | 大さじ2                   |
| バター                    | 20g                    |
| 塩、こしょう                 | 各少々                    |
| ピザ用チーズ                 | 80g                    |
| パセリ(刻む)                | 適量                     |

\*2人分も自動でできます。

1 耐熱容器にAを入れ、ラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)

手動設定 →  
42 レンジ → 手動設定 → 600W  
→ 手動設定 → 約4分 → スタート

2 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。

3 2にゆでたマカロニを加えて塩、こしょうをし、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4等分して入れる。残りのソースを4等分にかけ、ピザ用チーズを散らす。

4 角皿の中央寄りに3を並べて、上段に入れる。

16 グラタン(分量を合わせる)  
回転つまみを回して「16-4人分」にします  
→ スタート

手動でするときは:45グリル・予熱なしで約26分(2人分は約24分)

5 加熱後、パセリを散らす。

### グラタンのポイント

- グラタン皿は角皿の中央寄りにのせます。
- 2人分以上を1つの器に入れて焼くときは、加熱スタート後、30秒以内に仕上がりキーの△(強)を押します。
- ソースや具が冷めてから焼く場合は、グラタン皿を庫内中央に置き(角皿は入れません)、42 レンジ の 600W で人肌程度まであたためてから焼いてください。  
※チーズは焼く前に散らします。

● 2段で焼く場合は、4皿ずつを2枚の角皿にのせ、上段と下段に入れます。45 グリル・予熱なし で約35分に合わせて、様子を見ながら焼いてください。  
焼きムラが気になる場合は、途中、角皿の棚位置や向きを変えてください。

● 市販の冷凍グラタンは、パッケージ記載の加熱内容を参考に、手動で加熱します。  
※メーカーや中身の材料、保存状態、製造年月日により、仕上がりが異なることがありますので様子を見ながら加熱してください。  
※自動加熱では加熱しないでください。ヒーター加熱が入るのでポリプロピレン容器が溶けたり、焦げたりします。



焼き上げ  
角皿  
上段  
約26分  
目安時間



焼き上げ  
角皿  
上段  
約26分  
目安時間

## ドリア

材料(4人分) 493kcal 塩分1.4g

|                  |                        |
|------------------|------------------------|
| ホワイトソース          | 1カップ分 (107 ページを参照して作る) |
| A 鶏もも肉(ひと口大に切る)  | 200g                   |
| 玉ねぎ(薄切り)         | 1/2個(100g)             |
| マッシュルーム(缶詰・スライス) | 50g                    |
| 白ワイン             | 大さじ1                   |
| ごはん              | 250g                   |
| B トマトケチャップ       | 大さじ3                   |
| 塩、こしょう           | 各少々                    |
| 生クリーム            | 1/2カップ                 |
| ピザ用チーズ           | 80g                    |

\*2人分も自動でできます。

1 耐熱容器にAを入れ、ラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)

手動設定 →  
42 レンジ → 手動設定 → 600W  
→ 手動設定 → 約4分50秒 → スタート

2 加熱後、出た煮汁は生クリームとともにホワイトソースに混ぜて固さを調節する。

3 1の具、ごはん、Bを混ぜ、薄くバターをぬったグラタン皿に4等分して入れ、2のソースをかけてピザ用チーズを散らす。

4 3を角皿の中央寄りに並べて上段に入れる。

16 グラタン(分量を合わせる)  
回転つまみを回して「16-4人分」にします  
→ スタート

手動ですることは:45グリル・予熱なしで約26分(2人分は約24分)

## 海の幸の豆乳グラタン

材料(4人分) 406kcal 塩分1.5g

|                  |           |      |
|------------------|-----------|------|
| ホワイトソース          | 豆乳(成分無調整) | 2カップ |
| A 薄力粉、バター        | 各30g      | 各30g |
| マスタード            | 大さじ1      | 大さじ1 |
| 塩、こしょう           | 各少々       | 各少々  |
| 生ざけ(ひと口大に切る)     | 300g      | 300g |
| えび(殻、尾、背ワタを取る)   | 100g      | 100g |
| B ほたて貝柱(半分に切る)   | 4個        | 4個   |
| マッシュルーム(缶詰・スライス) | 60g       | 60g  |
| 白ワイン             | 大さじ2      | 大さじ2 |
| バター              | 20g       | 20g  |
| ピザ用チーズ           | 80g       | 80g  |
| パセリ(刻む)          | 適量        | 適量   |

\*2人分も自動でできます。

1 107 ページのホワイトソースと同じようにして、牛乳を豆乳に置きかえてホワイトソースを作る。マスタードは、加熱後、塩、こしょうとともに加える。

2 耐熱容器にAを入れ、ラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)

手動設定 →  
42 レンジ → 手動設定 → 600W  
→ 手動設定 → 約4分50秒 → スタート

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 薄くバターをぬったグラタン皿に2を4等分して入れ、ホワイトソースを等分にかけ、ピザ用チーズを散らす。

5 4を角皿の中央寄りに並べて上段に入れる。

16 グラタン(分量を合わせる)  
回転つまみを回して「16-4人分」にします  
→ スタート

手動ですることは:45グリル・予熱なしで約26分(2人分は約24分)

6 加熱後、パセリを散らす。

焼き上げ  
角皿

約24分

焼き上げ  
角皿

約24分

## 豆腐ハンバーグ

材料(4人分) 220kcal 塩分1.2g

|            |          |
|------------|----------|
| もめん豆腐      | 1丁(300g) |
| 玉ねぎ(みじん切り) | 50g      |
| パン粉        | 30g      |
| 牛乳         | 大さじ3     |
| 合びき肉       | 200g     |
| 塩          | 小さじ1/2   |
| A 溶き卵      | M1/2個分   |
| A こしょう     | 少々       |
| 大根おろし、あさつき | 各適量      |
| ポン酢しょうゆ    | 適量       |
| アルミホイル     |          |

\*2人分も自動でできます。

1 豆腐は乾いたふきんか、キッチンペーパーに包んで斜めにしたまな板にのせ、皿などで重しをして水気をよくする。

<ポイント>  
水気をしっかりきると、上手に仕上がります。

2 玉ねぎを耐熱容器に入れ、ラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません) ハンバーグ(右記)の1と同じようにし、加熱時間は約1分20秒にする。

3 水タンクに水を入れる。水位1以上

4 ハンバーグ(右記)の4~6と同じ要領で生地を作り、成形する。

5 4を上段に入れる。

17 ハンバーグ(分量を合わせる)  
回転つまみを回して「17-4人分」にします

→ スタート

手動するときは:47ウォーターグリル・予熱なしで約26分(2人分は約23分)

6 加熱後、器に盛り、大根おろしとあさつきをのせ、ポン酢しょうゆをかける。

## ハンバーグ

材料(4人分) 308kcal 塩分1.3g

|             |           |
|-------------|-----------|
| 玉ねぎ(みじん切り)  | 小1個(150g) |
| バター         | 15g       |
| パン粉         | 30g       |
| 牛乳          | 大さじ3      |
| 合びき肉        | 400g      |
| 塩           | 小さじ2/3    |
| A 溶き卵       | M1/2個分    |
| A こしょう、ナツメグ | 少々        |
| 好みのソース      | 適量        |
| アルミホイル      |           |

\*2人分も自動でできます。

1 玉ねぎとバターを耐熱容器に入れ、ラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)

手動設定 →

42 レンジ → 手動設定 → 600W

→ 手動設定 → 約2分40秒 → スタート

2 加熱後、汁気をきって冷ます。

3 水タンクに水を入れる。水位1以上

4 パン粉は牛乳で湿らせておく。

5 ボールに合びき肉と塩を入れてよく練り、2と4、Aを加えて混ぜる。

### バリエーション

#### ハンバーグ&添え野菜&ゆで卵が同時にできます。

ご注意 ゆで卵はレンジ加熱では絶対にしないでください。

1 水タンクに水を入れる。水位1以上

2 アルミホイルで型を作り、角皿の右側にのせる。じゃがいも2個(皮をむいてそれぞれ6等分にする)、にんじん80g(4~5cm長さの8等分に切り、面取りする)をアルミホイル型に入れ、小切りにしたバター20gをのせて塩、こしょうをする。卵M4個(冷蔵のものは、1個ずつアルミホイルで包む)。



3 2の角皿の左側にアルミホイルを敷き、薄くサラダ油をぬってハンバーグ生地4個をのせ、卵ものせて上段に入れる。

4 ハンバーグ(上記)の7と同じようにして加熱するが、スタートを押して30秒以内に仕上がりキーの△(強)を押す。

手動するときは:47ウォーターグリル・予熱なしで30~35分(2人分は約27分)

5 加熱後、卵は必ず流水につけて充分冷めてから殻をむく。ハンバーグには好みのソースをかける。



焼き上げ  
角皿・アミ

目安時間

約23分



焼き上げ  
角皿・アミ

目安時間

約23分

野菜の肉巻き  
(アスパラとにんじん)

野菜の肉巻き  
(大根とにんじん)

### カロリーダウン

## 白ねぎの和風ロール

材料(4人分) 250kcal☆ 塩分1.4g

豚もも肉(薄切り) ..... 400g  
白ねぎ ..... 2本  
塩、こしょう ..... 各少々  
A[みそ、みりん、すりごま(白) ..... 各大さじ2  
A[砂糖 ..... 小さじ2

(梅味) Aを下記に変える。

A[梅肉 ..... 40g  
A[しょうゆ ..... 小さじ2  
A[白ごま ..... 大さじ2

\*2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
- 2 白ねぎは青い部分を切り落として8等分する。
- 3 野菜の肉巻き(アスパラとにんじん)(右記)の3と同じ要領で肉を8等分し、肉の幅に長さを合わせてマッチ棒程度の太さに切った大根とにんじんを巻く。
- 4 角皿に調理網をのせ、巻き終わりを下にして肉巻きを並べる。
- 5 4を上段に入れる。

18 野菜の肉巻き(分量を合わせる)  
回転つまみを回して「18-4人分」にします  
→ スタート

手動でするときは:47ウォーターグリル・  
予熱なしで約25分(2人分は約23分)

### カロリーダウン

## 野菜の肉巻き (大根とにんじん)

材料(4人分) 183kcal☆ 塩分0.5g

豚もも肉(薄切り) ..... 400g  
大根、にんじん ..... 各80g  
塩、こしょう ..... 各少々  
A[ポン酢しょうゆ ..... 大さじ4  
A[青ねぎ(小口切り) ..... 小さじ2  
A[みょうが(細切り) ..... 1個  
A[しょうが(すりおろす) ..... 少々

\*2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
- 2 野菜の肉巻き(アスパラとにんじん)(右記)の3と同じ要領で肉を8等分し、肉の幅に長さを合わせてマッチ棒程度の太さに切った大根とにんじんを巻く。
- 3 角皿に調理網をのせ、巻き終わりを下にして肉巻きを並べる。
- 4 3を上段に入れる。

18 野菜の肉巻き(分量を合わせる)

回転つまみを回して「18-4人分」にします

→ スタート

手動でするときは:47ウォーターグリル・  
予熱なしで約25分(2人分は約23分)

- 5 Aを混ぜ合わせ、適当な大きさに切った肉巻きにかける。

### カロリーダウン

## 野菜の肉巻き (アスパラとにんじん)

材料(4人分) 221kcal☆ 塩分1.6g

豚もも肉(薄切り) ..... 400g  
アスパラガス ..... 8本  
にんじん ..... 80g  
塩、こしょう ..... 各少々  
A[しょうゆ、みりん ..... 各大さじ2  
A[砂糖、水 ..... 各大さじ1

\*2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
- 2 アスパラガスは半分の長さに切り、にんじんはアスパラガスの長さに合わせてマッチ棒程度の太さに切る。
- 3 豚肉は8等分し、1本分の肉を少しづつ重ねてひろげ、塩、こしょうをする。2のアスパラガス2本と8等分したにんじんをのせて端から巻く。肉の表面にも塩、こしょうをする。
- 4 角皿に調理網をのせ、巻き終わりを下にして肉巻きを並べる。
- 5 4を上段に入れる。

18 野菜の肉巻き(分量を合わせる)

回転つまみを回して「18-4人分」にします

→ スタート

手動でするときは:47ウォーターグリル・  
予熱なしで約25分(2人分は約23分)

- 6 Aを耐熱容器に入れて混ぜ合わせ、ラップをせずに庫内中央に置く。(角皿は入れません)

手動設定 →

42 レンジ → 手動設定

→ 600W → 手動設定

→ 約1分10秒 → スタート

- 7 適当な大きさに切った肉巻きにかける。



## 焼き豚

材料(6人分) 186kcal 塩分1.5g

|                    |        |
|--------------------|--------|
| 豚もも肉(かたまり) たれ      | 500g   |
| 「しょうゆ」             | 1/2カップ |
| 砂糖、酒               | 各大さじ3  |
| ねぎ(みじん切り)          | 少々     |
| 「しょうが、にんにく(すりおろす)」 | 各少々    |
| たこ糸                |        |



## スペアリブの黒酢風味焼き

材料(4人分) 328kcal☆ 塩分2.9g

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| 豚肉スペアリブ(10cm長さのもの) たれ | 600g  |
| 「しょうゆ」                | 大さじ4  |
| 黒酢、酒                  | 各大さじ2 |
| ねぎ(みじん切り)             | 少々    |
| 「はちみつ」                | 大さじ1  |
| 「にんにく(すりおろす)」         | 1かけ   |
| 塩、こしょう                | 各少々   |



## 豚肉のしょうが焼き

材料(4人分) 395kcal☆ 塩分2.1g

|                            |            |
|----------------------------|------------|
| 豚肉(しょうが焼き用) 玉ねぎ(約3mmの半月切り) | 400g       |
| 玉ねぎ(約3mmの半月切り)             | …小2個(300g) |
| 「しょうゆ、みりん、酒」               | …各大さじ3     |
| A 砂糖                       | …大さじ1      |
| 片栗粉(同量の水で溶く)               | …小さじ2      |
| 「しょうが(すりおろす)」              | …20g       |
| アルミホイル                     |            |

- 1 水タンクに水を入れる。  
**水位を2の線に合わせる**
- 2 豚肉にたこ糸を巻きつけてしばり、形をととのえる。
- 3 ビニール袋にたれと2を入れて空気を抜き、袋の口を閉めて冷蔵室で2~3時間漬けこむ。
- 4 角皿に調理網をのせて余分なたれをふき取った肉をのせる。(たれは残しておく)
- 5 **4を下段に入れる。**
- 6 加熱後、庫内で約10分蒸らす。
- 7 肉の中心部に竹串を刺して、透きとおった肉汁が出れば焼き上がり。冷めれば、たこ糸を取り、薄切りにする。
- 8 耐熱容器に4で残しておいたたれを入れ、ラップをせずに庫内中央に置く。(角皿は入れません)

**手動設定** →  
42 ウォーターオーブン・予熱なし  
→ **手動設定** → 170°C  
→ 1時間~1時間5分 → **スタート**

- 9 加熱後、7にかける。

- 1 水タンクに水を入れる。**水位1以上**
- 2 ビニール袋にスペアリブとたれを入れて、袋の口を結んで冷蔵室で約30分漬けこむ。
- 3 角皿に調理網をのせ、汁気をきった2を並べる。
- 4 **3を上段に入れる。**

**手動設定** →  
46 ウォーターオーブン・予熱なし  
→ **手動設定** → ▼ 温度 ▼ 190°C  
→ 約35分 → **スタート**

※身の厚いところに竹串を刺してみて濁った汁が出るものは、**延長**または**運動**で加熱を追加してください。

**<アドバイス>**  
肉に漬けこんだたれを煮つめて器に盛った肉にかけてもよいでしょう。

- 1 水タンクに水を入れる。**水位1以上**
- 2 角皿に調理網をのせ、豚肉を並べる。(多少重なってもよい。)
- 3 底の平らな耐熱容器にAを入れて混ぜ合わせ、もう1枚の角皿の奥側にのせる。手前にアルミホイルを敷いて玉ねぎを並べる。
- 4 **3を上段に入れ、2を下段に入れる。**

**手動設定** →  
46 ウォーターオーブン・予熱なし  
→ **手動設定** → ▼ 温度 ▼ 250°C  
→ 約26分 → **スタート**

- 5 加熱後、肉と玉ねぎを耐熱容器の調味料に加えてあえる。



## ローストビーフ

材料(6人分) 589kcal 塩分0.9g

|                                      |          |
|--------------------------------------|----------|
| 牛ロース肉(かたまり).....                     | 800g     |
| 塩、こしょう.....                          | 各少々      |
| グレービーソース                             |          |
| ブイヨン(スープの素1個を少量の湯で溶き、<br>水で溶かす)..... | 1/2カップ   |
| ブランデー.....                           | 大さじ1/2   |
| ホースラディッシュ(すりおろす).....                | 大さじ2 1/2 |
| ※ない場合は、粒マスタードをお好みの量使ってください。          |          |
| 生クリーム.....                           | 大さじ2     |
| 酢.....                               | 大さじ1     |
| 塩.....                               | 少々       |
| A<br>たこ糸                             |          |

- 1 水タンクに水を入れる。水位1以上
- 2 牛肉にたこ糸を巻きつけてしばり、形をととのえて塩、こしょうをすりこむ。
- 3 角皿に調理網をのせて肉の脂身を上にしてのせる。
- 4 3を下段に入れる。

手動設定 →

46 ウォーターオーブン・予熱なし  
→ 手動設定 → ▼ 温度 ▲ 220°C  
→ 45~50分 → スタート

- 5 加熱後、庫内で約10分蒸らす。  
<ポイント>  
金串を中心に刺し、10秒くらいで抜き、串を手首にあてて生ぬるければOK。ローストビーフはレア状態で仕上げます。
- 6 牛肉を取り出し、角皿にたまつた脂と肉汁をブイヨンで洗うようにして耐熱容器に移す。ブランデーを加えてラップをせずに庫内中央に置く。(角皿は入れません)

手動設定 →

42 レンジ → 手動設定  
→ 600W → 手動設定  
→ 約1分20秒 → スタート

- 7 加熱後、静かに置き、上にたまつた脂は取り除いてAを加えて、混ぜ合わせる。薄切りにした肉に添える。

## ローストチキン

材料(6人分) 312kcal 塩分1.1g

|             |           |
|-------------|-----------|
| 鶏.....      | 1羽(1.5kg) |
| 塩、こしょう..... | 各適量       |
| たこ糸、竹串      |           |

- 1 水タンクに水を入れる。  
水位を2の線に合わせる
- 2 下処理した鶏は、腹の中に塩、こしょうをし、たこ糸と竹串で形をととのえる。全体に塩、こしょうをすりこみ、約30分おく。
- 3 角皿に調理網をのせて鶏肉をのせる。
- 4 3を下段に入れる。

手動設定 →

46 ウォーターオーブン・予熱なし  
→ 手動設定 → ▼ 温度 ▲ 220°C  
→ 55分~1時間 → スタート

- 5 ももの肉の厚いところに竹串を刺して、透きとおった肉汁が出れば焼き上がり。

## ローストポークのハーブマリネ焼き

材料(6人分) 260kcal☆ 塩分1.6g mL=cc

|                                           |          |
|-------------------------------------------|----------|
| 豚ロース肉(かたまり).....                          | 600g     |
| 塩.....                                    | 大さじ1/2   |
| こしょう.....                                 | 小さじ1     |
| マリネ液                                      |          |
| オリーブオイル.....                              | 50mL     |
| ドライハーブ(バジル、オレガノ、キャラウェイシード、<br>タイムなど)..... | 大さじ1 1/2 |
| にんにく(みじん切り).....                          | 大さじ1     |
| ローズマリー(みじん切り).....                        | 大さじ2     |
| たこ糸                                       |          |

- 1 水タンクに水を入れる。  
水位を2の線に合わせる
- 2 豚肉にたこ糸を巻きつけてしばり、形をととのえて塩、こしょうをすりこむ。
- 3 ビニール袋にマリネ液と2を入れて空気を抜き、袋の口を閉めて冷蔵室で2~3時間漬けこむ。
- 4 角皿に調理網をのせ、肉の脂身を上にしてのせる。(マリネ液は残しておく)
- 5 4を下段に入れる。

手動設定 →

46 ウォーターオーブン・予熱なし  
→ 手動設定 → 170°C  
→ 1時間5分~1時間10分 → スタート

- 6 加熱後、庫内で約5分蒸らす。
- 7 肉の中心部に竹串を刺して、透きとおった肉汁が出れば焼き上がり。肉のたこ糸を取り、薄切りにして器に盛る。
- 8 耐熱容器に4で残しておいたマリネ液を入れ、ラップをせずに庫内中央に置く。(角皿は入れません)

手動設定 →

42 レンジ → 手動設定 → 600W  
→ 手動設定 → 約50秒 → スタート

- 9 加熱後、7にかける。  
<アドバイス>  
●マリネ液の油分が気になる方は、市販のノンオイルドレッシングをかけておいしく召し上がれます。  
●豚肉には、甘酸っぱい果物が合います。ご家庭にある、お好みのジャムを添えてよいでしょう。



## 焼きかぼちゃのコロコロサラダ

材料(4人分) 107kcal 塩分0.2g

かぼちゃ(1cm角に切る) ..... 300g  
 プレーンヨーグルト ..... 80g  
 A マヨネーズ ..... 大さじ1  
 塩、こしょう ..... 各少々  
 好みの野菜  
 クッキングシート

\*2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
- 2 角皿にクッキングシートを敷き、かぼちゃを平たく入れる。
- 3 2を上段に入れる。

19 焼き野菜[分量を合わせる]  
 回転つまみを回して「19-4人分」にします  
 → スタート  
 → 仕上がりへ (弱) ※30秒以内に押す

手動でするときは:47ウォーターグリル・  
 予熱なしで約18分(2人分は約15分)

- 4 混ぜ合わせたAであえ、好みの野菜と合わせる。

## ピンチョス

材料(4人分) 148kcal 塩分0.7g

|         |                   |
|---------|-------------------|
| パブリカ    | 合計で300g<br>くらいにする |
| なす      |                   |
| かぼちゃ    |                   |
| 小玉ねぎ    |                   |
| マッシュルーム |                   |

塩、こしょう ..... 各少々  
 オリーブオイル ..... 適量  
 オリーブ、フランスパン(薄切り) ..... 各適量  
 クッキングシート

\*2人分も自動でできます。  
 ●ピンチョスはスペインのフィンガーフードです。

- 1 水タンクに水を入れる。水位1以上
- 2 パブリカは小切りにして、なす、かぼちゃ、小玉ねぎは、5mm厚さに切る。
- 3 角皿にクッキングシートを敷き、2、マッシュルームを平たく入れる。
- 4 3を上段に入れる。

19 焼き野菜[分量を合わせる]  
 回転つまみを回して「19-4人分」にします  
 → スタート

手動でするときは:47ウォーターグリル・  
 予熱なしで約20分(2人分は約17分)

- 5 加熱後、塩、こしょうをしてオリーブオイルにしばらく漬け、フランスパンや、オリーブなどとともにピックに刺す。

## 焼き野菜サラダ

材料(4人分) 101kcal  
 (ドレッシングAの場合) 塩分0.3g

パブリカ(赤・黄)(2~3cmの角切り) ... 100g  
 かぼちゃ(5mmの厚さの薄切り) ..... 80g  
 エリンギ(半分の長さの1cm厚さ切り) ... 80g  
 ズッキーニ(7~8mmの厚さの輪切り) ... 80g  
 ドレッシングA

|                        |
|------------------------|
| マヨネーズ ..... 大さじ2       |
| 酢、砂糖、生クリーム ..... 各大さじ1 |
| 白ワイン(または水) ..... 大さじ1  |
| 塩、粗びきこしょう ..... 各少々    |

ドレッシングB

|                            |
|----------------------------|
| しょうゆ、酢、オリーブオイル ..... 各小さじ2 |
| 砂糖、粗びきこしょう ..... 各少々       |

クッキングシート

\*2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
- 2 角皿にクッキングシートを敷き、野菜を平たく入れる。
- 3 2を上段に入れる。

19 焼き野菜[分量を合わせる]  
 回転つまみを回して「19-4人分」にします

→ スタート

手動でするときは:47ウォーターグリル・  
 予熱なしで約20分(2人分は約17分)

- 4 加熱後、合わせたドレッシング(A、B好みで)をかける。(写真はAをかけています。)



## ベイクドオニオン

材料(4人分) 48kcal 塩分1.5g

|       |            |
|-------|------------|
| 玉ねぎ   | 2個(1個200g) |
| 梅干し   | 2個         |
| しょうゆ  | 大さじ1       |
| みりん   | 大さじ1/2     |
| かつおぶし | 1パック(3g)   |
| 刻みのり  | 適量         |



## ベイクドポテト

材料(4人分) 103kcal 塩分0g

|       |            |
|-------|------------|
| じゃがいも | 4個(1個150g) |
|-------|------------|

\*1~4個まで自動でできます。



## 焼きいも

材料(4人分) 297kcal 塩分0g

|                   |            |
|-------------------|------------|
| さつまいも(直径5cm以下のもの) | 4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**
- 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。

**手動設定** →  
47 ウォーターグリル・予熱なし  
→ **手動設定** → 30~35分  
→ **スタート**

- 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 じゃがいもは洗って水気をふく。
- 3 角皿にいもを並べる。
- 4 3を上段に入れる。

**20 焼きいも** → **スタート**

手動でするときは:47ウォーターグリル・予熱なしで約40分

※好みで加熱後、十文字に切りこみを入れ、四隅を押して切り口を開き、バターをのせて塩をふってもよいでしょう。

- 1 水タンクに水を入れる。**水位1以上**
- 2 さつまいもは洗って水気をふき、フォークで数ヵ所穴を開ける。角皿にいもを並べる。



### <ポイント>

- ・皮に穴を開けると加熱で皮がはじけるのが防げます。
- ・加熱中さつまいもからアグが出ることがあります。角皿にアルミホイルを敷くと調理後のお手入れが楽です。

- 3 2を上段に入れる。

**20 焼きいも** → **スタート**

手動でするときは:47ウォーターグリル・予熱なしで約40分



焼き上げ  
上段  
角皿



焼き上げ  
上段  
角皿

## 海鮮塩焼きそば

材料(4人分) 415kcal 塩分4.0g

|                       |            |
|-----------------------|------------|
| えび                    | 150g       |
| いか                    | 100g       |
| チンゲン菜                 | 1束         |
| にんじん                  | 50g        |
| A ほたて貝柱               | 100g       |
| ごま油                   | 大さじ1       |
| 塩焼きそば用蒸しめん(粉末ソース付のもの) | 4玉(1玉150g) |
| アルミホイル                |            |

- 1 水タンクに水を入れる。水位1以上
- 2 えびは殻をむき、背ワタを取る。いかは輪切りにする。チンゲン菜は4~5cm長さに切り(軸の太い部分は、半分に切る)、にんじんは短冊切りにする。
- 3 ボールに2のえび、いかとAを入れ、混ぜる。
- 4 角皿にアルミホイルを敷き、チンゲン菜を広げる。
- 5 めんをほぐし、4の角皿に広げてのせ、粉末ソースをまんべんなく振りかけてから、3、にんじんの順にのせる。  
※角皿にのせる順番を間違えると材料が焦げたり、うまく仕上がりません。
- 6 5を上段に入れる。

手動設定 →

47 ウォーターグリル・予熱なし

→ 手動設定 → 約20分

→ スタート

- 7 加熱後、混ぜる。

\*冷凍シーフードミックスでも  
手軽にできます

冷凍シーフードミックス400gを解凍後、キッチンペーパーで水気をよくふいて、片栗粉小さじ1、ごま油大さじ1をまぶしてから使います。

## 焼きそば

材料(4人分) 463kcal 塩分0.6g

|                       |            |
|-----------------------|------------|
| 焼きそば用蒸しめん(粉末ソース付きのもの) | 4玉(1玉150g) |
| 豚バラ薄切り肉(ひと口大に切る)      | 150g       |
| キャベツ(3cm角切り)          | 200g       |
| ピーマン(細切り)             | 2個         |
| もやし                   | 1/2袋(100g) |
| にんじん(短冊切り)            | 50g        |
| アルミホイル                |            |

- 1 水タンクに水を入れる。水位1以上

- 2 角皿にアルミホイルを敷く。

- 3 めんをほぐし、2の角皿に広げてのせ、その上に野菜をのせて、粉末ソースをまんべんなく振りかけてから肉を広げてのせる。

※角皿にのせる順番を間違えると材料が焦げたり、うまく仕上がりません。



- 4 3を上段に入れる。

手動設定 →

47 ウォーターグリル・予熱なし

→ 手動設定 → 約20分

→ スタート

- 5 加熱後、混ぜる。

# 「焼き魚」のコツとポイント

## 使いこなしポイント

メニューによって、予熱の「あり」、「なし」や水を「使う」、「使わない」の区別があります。(水は、水を使うメニューです)

### 《区別の目安》

#### 減塩したいメニュー 水

(例) 塩ざけ、塩さば、あじの開き

- 自動メニューの(21 塩ざけ・塩さば)で加熱します。
- 庫内が冷たい状態で、食品に過熱水蒸気をあてるにより、食品表面に霧をつけて塩分を流しやすくなります。
- 素材自体に含まれる塩分量が多い場合、焼き上げ後も塩辛く感じることがあります。

#### たれ焼き・みそ漬けメニュー

(例) ぶりの照り焼き、さわらのみそ漬け

- 予熱なしで、グリル加熱を使います。
- たれやみそは焼けやすいので、予熱はしません。また、ウォーターグリル加熱を使用すると水蒸気でたれやみそが薄まることがあります。グリル加熱を使います。(水は使いません)

#### 油を減らしたい切り身魚メニュー 水

(例) さばの塩焼き

- 予熱ありで、ウォーターグリル加熱を使います。
- 焼き色がつきやすいように予熱し、熱量の高い過熱水蒸気で食品に火を通しながら余分な脂を落とします。

ウォーターグリルで焼いた魚は、グリル加熱で焼いた場合に比べ、総じて柔らかな焼き色・食感に仕上がります。

## おさえておきたいコツとポイント

→ 手動加熱でお好みに応じて焼くこともできます。

塩を減らすなどの目的がなく、焼き色をしっかりめにつけたい切り身魚は、グリル加熱で予熱をして焼いてください。(水は使いません)

→ 魚は部位や脂の乗りにより、焼き色のつき方が異なります。焼き色を追加したい時は4~5分を目安に様子を見ながら、加熱を延長してください。

→ 冷凍した魚を解凍せずに焼くこともできます。

切り身魚の塩焼きや、1尾150g以下の1尾魚の塩焼き、開きは、凍っている魚をそのまま焼くことができます。生を焼く場合と同じ要領・操作で加熱後、焼き色が薄い場合は延長で2~3分追加します。塩焼きは、33ページの塩焼きのポイントの「砂糖入りの塩」をして、約10分おき、いったん洗って水気をふき取ってから、塩がいきわたるようそのまま20~30分おいて冷凍します。

→ 角皿にアルミホイル、クッキングシート等を敷くと調理後のお手入れが楽です。

※角皿のフチからはみ出さないように敷きます。

※調理網の脚で押さえるようにします。

※アルミホイルを敷いたときは、やや薄めに仕上がる場合があります。お好みに応じて加熱を延長してください。



→ このクックブックに載っていない魚を焼くときは「使いこなしポイント」を参考に目的に応じて様子を見ながら加熱してください。

## 減 塩

### 塩ざけ

材料(4人分) 143kcal 塩分1.3g

塩ざけ ..... 4切れ(1切れ80g)

\*2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
- 2 油をぬった調理網を角皿にのせ、魚の表側を上にして並べる。
- 3 2を上段に入れる。

21 塩ざけ・塩さば(分量を合わせる)  
回転つまみを回して「21-4人分」にします

→ スタート

→ 仕上がりへ (弱) ※30秒以内に押す

手動でするときは:47ウォーターグリル・  
予熱なしで24~25分(2人分は22~23分)





## ぶりの照り焼き

材料(4人分) 226kcal 塩分1.3g

|        |             |
|--------|-------------|
| ぶり     | 4切れ(1切れ80g) |
| たれ     |             |
| 「しょうゆ」 | 大さじ2        |
| 「みりん」  | 大さじ1        |
| 「酒」    | 小さじ2        |

1 ビニール袋にたれとぶりを入れ、空気を抜いて袋の口を結ぶ。途中、2~3度上下を返しながら約30分冷蔵室で漬けこむ。

### <ポイント>

素材を漬けるときにビニール袋を使うとたれがまんべんなくからみ、後始末も大変楽です。

2 油をぬった調理網を角皿にのせ、たれをよくからめたぶりの表側を上にして並べる。

3 2を上段に入れる。

手動設定 →

45 グリル・予熱なし

→ 手動設定 → 18~20分

→ スタート

## 減 塩

### あじの開き

材料(4人分) 109kcal 塩分1.1g

|       |            |
|-------|------------|
| あじの開き | 4枚(1枚100g) |
|-------|------------|

\*2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

2 油をぬった調理網を角皿にのせ、魚の皮を上にして並べ、尾は反りを防ぐため調理網の下にくぐらせる。

3 2を上段に入れる。

21 塩ざけ・塩さば(分量を合わせる)  
回転つまみを回して「21-4人分」にします

→ スタート

手動ですることは:47ウォーターグリル・  
予熱なしで25~26分(2人分は23~24分)

## 減 塩

### 塩さば

材料(4人分) 291kcal 塩分1.8g

|     |              |
|-----|--------------|
| 塩さば | 4切れ(1切れ100g) |
|-----|--------------|

\*2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

2 油をぬった調理網を角皿にのせ、魚の表側を上にして並べる。

3 2を上段に入れる。

21 塩ざけ・塩さば(分量を合わせる)  
回転つまみを回して「21-4人分」にします

→ スタート

手動ですることは:47ウォーターグリル・  
予熱なしで25~26分(2人分は23~24分)

### バリエーション

#### さわらのみぞ漬け たいのみぞ漬け

4切れ(1切れ80g)も同じように加熱できます。加熱前に余分なみぞをふき取ります。



### バリエーション

#### さんまの開き

4枚(1枚120g)も同じように加熱できます。





## 海の幸のホイル焼き

材料(4人分) 187kcal 塩分0.9g

|   |                                         |
|---|-----------------------------------------|
| A | 白身魚(塩、こしょうをする)<br>.....4切れ(1切れ80g)      |
|   | ほたて貝柱(適当に切り、塩、こしょうをする)<br>.....4個(100g) |
|   | えび(殻と背ワタを取る)<br>.....大4尾(80g)           |
|   | きぬさや(筋を取る)<br>.....20g                  |
|   | 生しいたけ<br>.....4枚(80g)                   |
|   | レモン(薄切り)<br>.....4枚                     |
|   | 酒<br>.....大さじ4                          |
|   | ポン酢しょうゆ<br>.....適量                      |
|   | アルミホイル(25cm角)<br>.....4枚                |

- 1 水タンクに水を入れる。**水位1以上**
- 2 アルミホイルを広げてAを4等分し、形よくのせてレモンをのせ、酒を大さじ1ずつかけて包む。
- 3 角皿に2を並べ、上段に入れる。  

手動設定 →

47 ウォーターグリル・予熱なし

→ 手動設定 → 19~21分

→ スタート
- 4 加熱後、ポン酢しょうゆを添える。

## さんまの塩焼き

材料(4人分) 326kcal 塩分2g

|        |                 |
|--------|-----------------|
| さんま    | .....4尾(1尾150g) |
| 砂糖入りの塩 | .....適量         |

※砂糖入りの塩については下記ポイント参照

- 1 水タンクに水を入れる。**水位1以上**
- 2 さんまは両面に砂糖入りの塩をふって約30分おき、出てきた水気をふく。さんまが大きい場合は半分に切る。
- 3 予熱する。  
(付属品・食品は入れません)  

手動設定 →

47 ウォーターグリル・予熱あり

→ スタート
- 4 油をぬった調理網を角皿にのせて魚の表側を上にして並べる。
- 5 予熱が完了すれば4を上段に入れ。回転つまみで**25~27分**に合わせて**スタート**を押す。

## さばの塩焼き

材料(4人分) 192kcal 塩分1.9g

|    |                   |
|----|-------------------|
| さば | .....4切れ(1切れ100g) |
| 塩  | .....適量           |

- 1 水タンクに水を入れる。**水位1以上**
- 2 魚は皮に切り目を入れ、両面に塩をふって約30分おき、出てきた水気をふく。さばが大きい場合は半分に切る。
- 3 予熱する。  
(付属品・食品は入れません)  

手動設定 →

47 ウォーターグリル・予熱あり

→ スタート
- 4 油をぬった調理網を角皿にのせて魚の表側を上にして並べる。
- 5 予熱が完了すれば4を上段に入れ。回転つまみで**16~18分**に合わせて**スタート**を押す。

### 塩焼きのポイント

- ふり塩をした後に水気には、魚の臭みが含まれているので、キッチンペーパーでふき取りましょう。
- 「砂糖入りの塩」  
ふり塩には塩の分量に対し、2割の砂糖を加えたものを使用します。素材のうまみが増し、また、焼き色もきれいにつきます。この「砂糖入りの塩」は魚の他に鶏肉や豚肉などの下味にも応用できて便利です。



焼き上げ  
角皿・アミ

上段  
約20分  
目安時間

### カロリーダウン

## から揚げ(鶏もも肉)

材料(4人分) 294kcal☆ 塩分1.4g

|              |          |
|--------------|----------|
| 鶏もも肉         | 2枚(500g) |
| A 酒          | 大さじ2     |
| A しょうゆ       | 大さじ1     |
| から揚げ粉(市販のもの) | 適量       |

\*2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
- 2 鶏肉は、1枚をそれぞれ8等分に切る。  
ポイント  
小さく切ると焼き過ぎになります。
- 3 ビニール袋に鶏肉とAを入れ、味をなじませて冷蔵室で約10分漬けこむ。
- 4 から揚げ粉は、別のビニール袋に入れる。
- 5 3の鶏肉の余分な汁気をキッチンペーパーでふき取る。  
ポイント  
3のビニール袋にから揚げ粉を加えると調味料でベタついてうまく仕上がりません。

- 6 から揚げ粉を入れたビニール袋に鶏肉を移し、袋を振って粉をまぶす。
- 7 余分な粉を払って粉が湿らないうちに油をぬった調理網に皮を上にして並べる。



角皿にアルミホイルを敷くと、  
調理後のお手入れが楽です。

- 8 7を上段に入れる。

**22 から揚げ(分量を合わせる)**  
回転つまみを回して「22-4人分」にします  
→ スタート

手動するときは:47ウォーターグリル・予熱なしで約22分(2人分は約19分)

### \*市販のから揚げ粉を使わないで作るとき

材料(4人分)

|                                |            |
|--------------------------------|------------|
| 鶏手羽元                           | 12本(1本60g) |
| (鶏もも肉の場合は、2枚(500g))            |            |
| A しょうゆ                         | 大さじ1 2/3   |
| 酒                              | 大さじ1 1/3   |
| ににく(すりおろす)                     | 適量         |
| 塩、こしょう                         | 各少々        |
| B 片栗粉・コーンスターチを1:1で<br>混ぜ合わせたもの | 適量         |

- 1 鶏肉(鶏もも肉の場合は、1枚をそれぞれ8等分に切る)はビニール袋にAとともにに入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約1時間漬けこむ。

- 2 1の鶏肉の余分な汁気をキッチンペーパーでふき取り、別のビニール袋に入れかえ、Bを加えて袋をゆすり、粉をまぶしつける。



焼き上げ  
角皿・アミ  
上段  
約20分  
目安時間



焼き上げ  
角皿・アミ  
上段  
約24分  
目安時間

### カロリーダウン

#### から揚げ(豚肉)

材料(4人分) 611kcal☆ 塩分2.1g

|                       |      |
|-----------------------|------|
| 豚バラ肉(かたまり).....       | 500g |
| から揚げ粉(市販のもの).....     | 適量   |
| A<br>大根おろし.....       | 適量   |
| しうゆドレッシング(市販のもの)..... | 適量   |
| ごま油、七味とうがらし.....      | 各適量  |
| 青じそ.....              | 各適量  |

\*2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
- 2 豚肉は3cm角に切り、から揚げ(手羽元)(右記の3~4)を参照して、から揚げ粉をまぶしつける。
- 3 油をぬった調理網を角皿にのせて肉を並べる。
- 4 3を上段に入れる。

22 から揚げ(分量を合わせる)  
回転つまみを回して「22-4人分」にします  
→ スタート

手動でするときは:47ウォーターグリル・予熱なしで約22分(2人分は約19分)

- 5 混ぜ合わせたAをかける。

\*酢豚用に肉だけを加熱することもできます。

酢豚(41ページ)を参照して肉に下味をつけ、粉をまぶしてから上記3~4と同じ要領で加熱する。

### カロリーダウン

#### から揚げ(手羽元)

材料(4人分) 266kcal☆ 塩分1.4g

|                   |            |
|-------------------|------------|
| 鶏手羽元.....         | 12本(1本60g) |
| A<br>酒.....       | 大さじ2       |
| しうゆ.....          | 大さじ1       |
| から揚げ粉(市販のもの)..... | 適量         |

\*2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
- 2 ビニール袋に、フォークで皮に穴を開けた手羽元とAを入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約10分漬けこむ。
- 3 別のビニール袋にから揚げ粉を入れておく。
- 4 2の手羽元の余分な汁気をキッチンペーパーでふき取り、3に加えて袋をゆすり、から揚げ粉をまぶしつける。
- 5 油をぬった調理網を角皿にのせて写真のように肉を皮が上になるように並べる。



角皿にアルミホイルを敷くと、調理後のお手入れが楽です。

- 6 5を上段に入れる。

22 から揚げ(分量を合わせる)  
回転つまみを回して「22-4人分」にします  
→ スタート  
→ ▼仕上がり ▲ (強) \*30秒以内に押す

手動でするときは:47ウォーターグリル・予熱なしで約25分(2人分は約23分)



焼き上げ  
角皿・アミ・下段



焼き上げ  
角皿・アミ

目安時間  
約20分

## から揚げ&焼き野菜&トマトソース

材料(4人分) 403kcal☆ 塩分3.0g

|                  |          |
|------------------|----------|
| 鶏もも肉             | 2枚(500g) |
| A 酒              | 大さじ2     |
| A しょうゆ           | 大さじ1     |
| から揚げ粉(市販のもの)     | 適量       |
| バブリカ             | 1個(160g) |
| B 冷凍フレンチフライドポテト  | 120g     |
| B 冷凍枝豆           | 10さや     |
| ミックスハーブソルト       | 適量       |
| C トマトの水煮         | 120g     |
| C オリーブオイル        | 小さじ2     |
| 好みのドライハーブ、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1以上
- 2 から揚げ(鶏もも肉) (34ページ)の2~6を参照して、鶏肉の準備をする。
- 3 バブリカは、12等分に切る。
- 4 小さめの耐熱容器にCを入れ、混ぜ合わせる。
- 5 もう1枚の角皿にアルミホイルを敷き、3とBを並べ、フレイドポテトにハーブソルトをまぶす。空いているスペースに4の耐熱容器をのせる。
- 6 5を上段に、2を下段に入れる。
- 7 加熱後、枝豆はさやから出し、から揚げと野菜を盛りつけ、ソースをかけていただく。

手動設定 →

46 ウォーターオーブン・予熱なし

→ 手動設定 → ▼ 温度 ▲ 250°C

→ 約25分 → スタート

## カロリーダウン

### 鶏のゆかり衣揚げ

材料(4人分) 276kcal☆ 塩分1.2g

|      |          |
|------|----------|
| 鶏もも肉 | 2枚(500g) |
| A 卵白 | 2個分      |

A ゆかり粉 10g

\*2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
- 2 卵白は少し泡立つくらいに溶きほぐし、ゆかり粉を加えて混ぜ合わせる。
- 3 鶏肉は1枚をそれぞれ8等分に切り、2にくぐらせる。油をぬった調理網を角皿にのせて鶏肉を皮が上になるように並べる。
- 4 3を上段に入れる。

#### 22 から揚げ[分量を合わせる]

回転つまみを回して「22-4人分」にします

→ スタート

手動でするときは:47ウォーターグリル・予熱なしで約22分(2人分は約19分)

## カロリーダウン

## ポテトコロッケ

材料(4人分) 360kcal☆ 塩分0.3g

|             |           |
|-------------|-----------|
| こんがりパン粉     |           |
| パン粉         | 60g       |
| サラダ油        | 大さじ3      |
| じゃがいも(4つ切り) | 3個(450g)  |
| 玉ねぎ(みじん切り)  | 小1個(150g) |
| A 牛ひき肉(ほぐす) | 100g      |
| バター         | 適量        |
| 塩、こしょう、ナツメグ | 各少々       |
| マヨネーズ       | 大さじ1      |
| 薄力粉、溶き卵     | 各適量       |

\*2人分も自動でできます。

- 「こんがりパン粉の作り方」(下記)を参照してこんがりパン粉を作る。
- 水タンクに水を入れる。  
水位を2の線に合わせる
- 角皿に調理網をのせて、じゃがいもを並べ、上段に入れる。

6 蒸し根菜 → スタート

手動ですることは:43蒸し物で約22分

※急ぐ場合は、耐熱性の皿にのせてラップをして庫内中央に置き(角皿は入れません)、42レンジの600Wで約8分加熱してください。

- 加熱後、熱いうちに皮をむいてつぶす。
- 耐熱容器にAを入れ、ラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)
- 手動設定 →  
42 レンジ → 手動設定  
→ 600W → 手動設定  
→ 3分30秒~4分 → スタート
- 加熱後、4に加え、塩、こしょう、ナツメグとマヨネーズで味をととのえ、粗熱を取って冷蔵室で冷やす。

- 6を8等分し、小判形にととのえて薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。角皿に調理網をのせてコロッケを並べる。
- 7を上段に入れる。

23 フライ(分量を合わせる)  
回転つまみを回して「23-4人分」にします  
→ スタート

手動ですることは:45グリル・予熱なしで  
約20分(2人分は約16分)

## \*こんがりパン粉の作り方

●こんがりパン粉は冷凍できます。使う時は解凍せずそのまま使えます。



## 材料

|      |      |
|------|------|
| パン粉  | 60g  |
| サラダ油 | 大さじ3 |

## フライパンで作る場合

こんがりパン粉の材料をフライパンに入れ、よく混ぜ合わせて火にかけ、混ぜながら、全体をきつね色にする。

## レンジ加熱で作る場合

- 耐熱容器(直径15cm位の耐熱ガラス製または陶器製)にこんがりパン粉の材料を入れてよく混ぜ合わせ、ラップをせずに庫内中央に置く。(角皿は入れません)

手動設定 →  
42 レンジ → 手動設定  
→ 600W → 手動設定  
→ 約1分30秒 → スタート

- 加熱後、混ぜて再びラップをせずに延長で約1分10秒に合わせ、スタートを押す。加熱後、混ぜて再び40~50秒加熱をして全体をきつね色にする。

半量(パン粉30g)を作るとときの目安:  
約1分→約40秒→約40秒→約30秒

2倍量(パン粉120g)を作るとときの目安:  
約2分30秒→約2分→約1分

## &lt;ポイント&gt;

色がつき始めると急に黒くなるので、その場から離れずに様子を見ながら仕上げます。このときの色がほぼ焼き上がりの色になります。





焼き上げ  
角皿・アミ

目安時間  
約20分



焼き上げ  
角皿・アミ

目安時間  
約20分



焼き上げ  
角皿・アミ

目安時間  
約20分

### カロリーダウン

## 明太子フライ

材料(4人分) 355kcal☆ 塩分1.8g

こんがりパン粉  
〔パン粉〕60g  
〔サラダ油〕大さじ3  
ささ身 8本(400g)  
明太子 100g  
塩、こしょう 各少々  
薄力粉、溶き卵 各適量

\*2人分も自動でできます。

### カロリーダウン

## アスパラの肉巻きフライ

材料(4人分) 423kcal☆ 塩分1.0g

こんがりパン粉  
〔パン粉〕60g  
〔サラダ油〕大さじ3  
豚もも肉(薄切り) 16枚(200g)  
アスパラガス 8本  
青じそ 16枚  
塩、こしょう 各少々  
梅肉 20g  
A 練りわさび 20g  
白ごま 適量  
薄力粉、溶き卵 各適量

\*2人分も自動でできます。

### カロリーダウン

## とんかつ

材料(4人分) 613kcal☆ 塩分0.6g

こんがりパン粉  
〔パン粉〕60g  
〔サラダ油〕大さじ3  
豚ロース肉 4枚(1枚130g)  
塩、こしょう 各少々  
薄力粉、溶き卵 各適量

\*2人分も自動でできます。

1 「こんがりパン粉の作り方」(37ページ)を参照してこんがりパン粉を作る。

2 ささ身は筋を取り、ラップとラップの間にはさんで、めん棒などでたたいて平らに広げてから、塩、こしょうをふる。ささ身を縦方向に置き、明太子をのせて巻く。

3 2に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。角皿に調理網をのせて、ささ身を並べる。

4 3を上段に入れる。

23 フライ【分量を合わせる】  
回転つまみを回して「23-4人分」にします

→ スタート

手動でするときは:45グリル・予熱なしで  
約20分(2人分は約16分)

1 「こんがりパン粉の作り方」(37ページ)を参照してこんがりパン粉を作る。

2 アスパラガスは根元の固い部分を切り落とす。

3 豚肉を少し重なるくらいに4枚広げ、塩、こしょうをし、混ぜ合わせたAをぬって青じそを4枚敷きつめる。その上にアスパラガスを2本のせて、端から巻く。同じものをもう3本作る。

4 3に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。角皿に調理網をのせて肉巻きを並べる。

5 4を上段に入れる。

23 フライ【分量を合わせる】  
回転つまみを回して「23-4人分」にします

→ スタート

手動でするときは:45グリル・予熱なしで  
約20分(2人分は約16分)

1 「こんがりパン粉の作り方」(37ページ)を参照してこんがりパン粉を作る。

2 豚肉は脂肪と赤身の境の部分に数カ所切り目を入れて筋切りをする。

#### <ポイント>

筋切りをしないと、火が通るときに筋が縮んでそり返ります。

3 肉全体を肉たたきでたたき、柔らかくして、両面に塩、こしょうをふる。

#### <ポイント>

肉たたきがないときは、空き瓶やすりこ木などでたたくとよいでしょう。

4 3の肉に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。角皿に調理網をのせて肉を並べる。

5 4を上段に入れる。

23 フライ【分量を合わせる】  
回転つまみを回して「23-4人分」にします

→ スタート

手動でするときは:45グリル・予熱なしで  
約20分(2人分は約16分)



カロリーダウン

豆腐カツ

材料(4人分) 408kcal☆ 塩分1.1g

|           |          |
|-----------|----------|
| こんがりパン粉   |          |
| パン粉       | 60g      |
| サラダ油      | 大さじ3     |
| もめん豆腐     | 1丁(300g) |
| 八丁みそ      | 小さじ4     |
| 酒         | 少々       |
| 青じそ       | 8枚       |
| 豚もも肉(薄切り) | 200g     |
| 塩、こしょう    | 各少々      |
| 薄力粉、溶き卵   | 各適量      |

\*2人分も自動でできます。

- 1 「こんがりパン粉の作り方」(37ページ)を参照してこんがりパン粉を作る。
- 2 豆腐は乾いたふきんか、キッチンペーパーに包んで斜めにしたまな板にのせ、皿などで重しをして水気をよくする。
- 3 豆腐は縦半分に切ってから横半分に切り、酒でのばしたみそをぬって、重ねなおし、それぞれ4等分に切って、青じそで巻く。
- 4 豚肉に塩、こしょうをしつかりめにふり、豆腐を巻いて、薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。角皿に調理網をのせて、豆腐を並べる。
- 5 4を上段に入れる。

**23 フライ(分量を合わせる)**  
回転つまみを回して「23-4人分」にします  
→ **スタート**  
→ **▽仕上がりへ △(強)** ※30秒以内に押す

手動でするときは:45グリル・予熱なしで約22分(2人分は約18分)

カロリーダウン

いわしのフライ

材料(4人分) 316kcal☆ 塩分0.5g

|             |           |
|-------------|-----------|
| こんがりパン粉     |           |
| パン粉         | 60g       |
| サラダ油        | 大さじ3      |
| いわし         | 8尾(1尾60g) |
| 塩、こしょう、カレー粉 | 各少々       |
| 薄力粉、溶き卵     | 各適量       |

\*2人分も自動でできます。

カロリーダウン

えびフライ

材料(4人分) 142kcal☆ 塩分0.5g

|          |            |
|----------|------------|
| こんがりパン粉  |            |
| パン粉      | 60g        |
| サラダ油     | 大さじ3       |
| えび       | 大8尾(1尾30g) |
| 塩、こしょう、酒 | 各少々        |
| 薄力粉、溶き卵  | 各適量        |

\*2人分も自動でできます。

- 1 「こんがりパン粉の作り方」(37ページ)を参照してこんがりパン粉を作る。

- 2 いわしは頭を取り、腹を切って内臓を出す。これを手開きにして中骨を取り、背びれを切り取る。  
〈なるほど!〉  
中骨を包丁で細かく刻んで、いわしの身にぬりつけて使うと無駄がなく、カルシウムもたっぷりとれます。
- 3 いわしの身に塩、こしょう、カレー粉をふり、しばらくおく。
- 4 3に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。角皿に調理網をのせて、えびを並べる。

- 5 4を上段に入れる。

**23 フライ(分量を合わせる)**  
回転つまみを回して「23-4人分」にします  
→ **スタート**  
→ **▽仕上がりへ △(弱)** ※30秒以内に押す

手動でするときは:45グリル・予熱なしで約16分(2人分は約15分)

バリエーション

かきフライ

かき(400g)は塩水の中でふり洗いをし、水気をきってから塩、こしょうをして酒をまぶす。えびフライの3~4と同じようにして加熱します。

焼き上げ  
角皿・アミ  
上段

目安時間  
約22分

焼き上げ  
角皿・アミ  
上段

目安時間  
約22分

焼き上げ  
角皿・アミ  
上段

目安時間  
約16分



### カロリーダウン

## おつまみ春巻き

材料(4人分) 511kcal☆ 塩分1.0g

|                    |      |
|--------------------|------|
| ツナ(缶詰).....        | 200g |
| ビザ用チーズ.....        | 60g  |
| A　　パセリ(みじん切り)..... | 少々   |
| カレー粉.....          | 小さじ4 |
| マヨネーズ.....         | 大さじ4 |
| 薄力粉、水.....         | 各適量  |
| 春巻きの皮.....         | 8枚   |
| サラダ油.....          | 適量   |

\*2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**
- 2 汁気をきったツナと、Aを混ぜ合わせる。
- 3 薄力粉を同量の水で溶く。
- 4 春巻きの皮は、対角線で半分に切る。皮の切った部分を手前にして、中心より手前に具をのせ、両端を折りこんで、ゆるめに巻き、巻き終わりを3でとめる。  
※固く巻き過ぎると加熱中に皮が破れて、具が出てしまうことがあります。
- 5 4の皮にハケでサラダ油をまんべんなくぬる。角皿に調理網をのせて春巻きを並べる。
- 6 5を上段に入れる。

### 24 春巻き[分量を合わせる]

回転つまみを回して「24-4人分」にします

→ **スタート**

手動するときは:47ウォーターグリル・  
予熱なしで約24分(2人分は約22分)

### バリエーション

## 梅じそ味

汁気をきったツナ200gと、梅肉、練りわさび各大さじ2、白ごま小さじ4を混ぜ合わせる。青じそ16枚は1枚ずつ皮にのせて、同様に巻く。

### カロリーダウン

## 春巻き

材料(4人分) 397kcal☆ 塩分0.8g

|             |        |
|-------------|--------|
| 玉ねぎ.....    | 100g   |
| ニラ.....     | 2/3束   |
| 好みのナッツ..... | 30g    |
| 豚ひき肉.....   | 160g   |
| しょうゆ.....   | 大さじ1   |
| A　　ごま油..... | 小さじ2/3 |
| 片栗粉.....    | 大さじ2   |
| 塩、こしょう..... | 各少々    |
| 薄力粉、水.....  | 各適量    |
| 春巻きの皮.....  | 8枚     |
| サラダ油.....   | 適量     |

\*2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**
- 2 玉ねぎはみじん切り、ニラは1cmのざく切りにする。好みのナッツは粗く刻んで、炒っておく。
- 3 薄力粉を同量の水で溶く。
- 4 2とAをよく混ぜ合わせ、8等分して春巻きの皮で包み、巻き終わりを3でとめる。
- 5 4の皮にハケでサラダ油をまんべんなくぬる。角皿に調理網をのせて春巻きを並べる。
- 6 5を上段に入れる。

### 24 春巻き[分量を合わせる]

回転つまみを回して「24-4人分」にします

→ **スタート**

手動するときは:47ウォーターグリル・  
予熱なしで約24分(2人分は約22分)

### カロリーダウン

## エリンギのフライ

材料(4人分) 269kcal☆ 塩分1.3g

|              |      |
|--------------|------|
| こんがりパン粉..... | 60g  |
| パン粉.....     | 60g  |
| サラダ油.....    | 大さじ3 |
| エリンギ.....    | 6本   |
| ハム.....      | 4枚   |
| スライスチーズ..... | 4枚   |
| 塩、こしょう.....  | 各少々  |
| 薄力粉、溶き卵..... | 各適量  |

\*2人分も自動でできます。

- 1 「こんがりパン粉の作り方」(**37**ページ)を参照してこんがりパン粉を作る。
- 2 エリンギは、縦半分に切り、切ったものの真ん中に切りこみを入れる。ハムとチーズは、1枚を3等分に切り、エリンギにそれぞれ1枚ずつはさむ。
- 3 2に塩、こしょうをして、薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。角皿に調理網をのせてエリンギを並べる。
- 4 3を上段に入れる。

### 23 フライ[分量を合わせる]

回転つまみを回して「23-4人分」にします

→ **スタート**

→ **仕上がりへ**  (弱) ※30秒以内に押す

手動するときは:45グリル・予熱なしで  
約16分(2人分は約15分)



角皿・上段

角皿・アミ・下段

約27分



角皿・上段

角皿・アミ・下段

約27分

## カロリーダウン

## 肉団子の甘酢あん

材料(4人分) 291kcal☆ 塩分1.5g

mL=cc

|             |            |
|-------------|------------|
| 玉ねぎ(みじん切り)  | 1/2個(100g) |
| 豚ひき肉        | 300g       |
| 塩           | 少々         |
| A 青ねぎ(小口切り) | 2本         |
| しょうが(みじん切り) | 適量         |
| 片栗粉④        | 大さじ2       |
| ごま油④        | 大さじ1       |
| しょうゆ        | 小さじ1       |

|              |      |
|--------------|------|
| ごま油⑥         | 大さじ1 |
| 片栗粉⑥         | 大さじ2 |
| 砂糖           | 大さじ4 |
| しょうゆ         | 小さじ4 |
| 酢            | 大さじ2 |
| 片栗粉(同量の水で溶く) | 小さじ2 |
| 鶏がらスープの素     | 大さじ1 |
| 塩            | 少々   |
| 水            | 70mL |

\*2人分も自動でできます。

1 玉ねぎを耐熱容器に入れ、ラップをして庫内中央に置く。  
(角皿は入れません)

手動設定 →

42 レンジ → 手動設定 → 600W  
→ 手動設定 → 約2分 → スタート

2 加熱後、冷ます。

3 水タンクに水を入れる。水位1以上

4 ボールにひき肉と塩を入れて粘りが出るまでよく練り、2とAをよく混ぜ合わせ、16等分して丸める。ごま油⑥、片栗粉⑥の順にまぶしつける。

5 角皿に調理網をのせ、4を並べる。

6 底の平らな耐熱容器にBを順に入れてよく混ぜ合わせ、もう1枚の角皿にのせる。

7 6を上段に入れ、5を下段に入れる。

25 醋豚(分量を合わせる)

回転つまみを回して「25-4人分」にします

→ スタート

手動ですることは:46ウォーターオーブン・予熱なしの250°Cで約27分  
(2人分は約23分)

8 加熱後、肉団子を耐熱容器の調味料に加えてあえる。

## カロリーダウン

## 酢豚

材料(4人分) 386kcal☆ 塩分2.8g

mL=cc

|            |          |
|------------|----------|
| 豚もも肉(かたまり) | 300g     |
| しょうゆ、みりん   | 各小さじ2    |
| 片栗粉        | 大さじ2     |
| 玉ねぎ        | 1個(200g) |
| たけのこの水煮    | 60g      |

|                 |           |
|-----------------|-----------|
| バブリカ            | 1/3個(60g) |
| ビーマン            | 2個        |
| バイナップル(缶詰・スライス) | 2枚        |
| 干ししいたけ(水でもどす)   | 2枚        |
| アルミホイル          |           |

|                 |          |
|-----------------|----------|
| 干ししいたけのものどし汁    | 100mL    |
| (足りないときは水を加える)  |          |
| 砂糖              | 大さじ5     |
| しょうゆ、酢、トマトケチャップ | 各大さじ3    |
| 酒               | 大さじ2     |
| 片栗粉             | 大さじ1 1/2 |
| 鶏がらスープの素        | 小さじ2     |
| アルミホイル          |          |

\*2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

2 豚肉は調理網にのる程度のひと口大に切る。

3 ビニール袋に2としょうゆ、みりんを入れ、よくもみこむ。  
別のビニール袋に汁気をきった豚肉を入れかえ、片栗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。

4 油をぬった調理網を角皿にのせて、3の肉を並べる。

5 玉ねぎは12等分のくし切りにし、Aは全てひと口大に切る。

6 底の平らな耐熱容器にBを入れてよく混ぜ合わせる。

※片栗粉が残っているとダメになります。

5で切ったAを加えてもう1枚の角皿の手前にのせる。奥側にアルミホイルを敷いて5の玉ねぎを並べる。

7 6を上段に入れ、4を下段に入れる。

25 醋豚(分量を合わせる)

回転つまみを回して「25-4人分」にします

→ スタート

手動ですることは:46ウォーターオーブン・予熱なしの250°Cで約27分  
(2人分は約23分)

8 加熱後、耐熱容器の野菜をよく混ぜ合わせてとろみをつけ、肉と玉ねぎを加えてあえる。

※加熱後の豚肉に片栗粉が残ることがありますが、調味料と混ぜ合わせると目立たなくなります。



焼き上げ  
角皿  
上段



焼き上げ  
角皿・アミ  
上段



焼き上げ  
角皿・アミ・下段  
角皿・上段

目安時間  
約27分

## フライドポテト

材料(4人分) 85kcal☆ 塩分0.8g

じゃがいも ..... 2個(300g)  
サラダ油 ..... 小さじ2  
塩 ..... 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 じゃがいもは皮をよく洗って1個を8等分のくし切りにし、ビニール袋に入れてサラダ油を加えて袋をゆすり、表面に油をからめる。
- 3 アルミホイルを敷いた角皿に2を重ならないように広げる。
- 4 3を上段に入れる。

手動設定 →

47 ウォーターグリル・予熱なし

→ 手動設定 → 約35分

→ スタート

- 5 加熱後、すぐに塩をふる。  
※ お好みで加熱後バターを加えてからめてもよいでしょう。

## 揚げシュウマイ

材料(4人分)(20個分)  
299kcal☆ 塩分1.0g

|                      |          |
|----------------------|----------|
| 豚ひき肉                 | 300g     |
| 塩                    | 小さじ1/2   |
| A たけのこの水煮(みじん切り) 40g |          |
| 玉ねぎ(みじん切り)           | 1個(200g) |
| 酒                    | 大さじ1 1/3 |
| 片栗粉                  | 大さじ1     |
| 砂糖                   | 小さじ2     |
| しょうゆ                 | 小さじ1     |
| ごま油                  | 小さじ1/2   |
| こしょう                 | 少々       |
| シュウマイの皮              | 20枚      |
| グリンピース               | 20粒      |
| サラダ油                 | 大さじ2     |

- 1 水タンクに水を入れる。水位1以上
- 2 ボールにひき肉と塩を入れて粘りが出るまでよく練り、Aを加えてよく混ぜ合わせる。
- 3 親指と人差し指で輪を作り、シュウマイの皮をのせて輪の中に押しこみ、具を入れるくぼみを作る。具をスプーンかナイフで皮のくぼみに押しこみ、皮の端を具にはりつけるようにして形作る。飾り用のグリンピースをのせる。
- 4 角皿に調理網をのせてシュウマイを並べ、ハケでサラダ油をまんべんなくぬる。
- 5 4を上段に入れる。

手動設定 →

47 ウォーターグリル・予熱なし

→ 手動設定 → 約30分

→ スタート

### <アドバイス>

市販の冷凍シュウマイにハケでサラダ油をまんべんなくぬっても同じ操作でできます。

## カロリーダウン

## さばのおろし煮風

材料(4人分)  
281kcal☆ 塩分1.6g mL=cc

|             |              |
|-------------|--------------|
| さば          | 4切れ(1切れ100g) |
| しょうゆ        | 小さじ2         |
| 片栗粉         | 大さじ2         |
| 大根          | 160g         |
| A だし汁 120mL |              |
| しょうゆ、みりん    | 各大さじ1        |
| 塩           | 少々           |
| 青ねぎ(小口切り)   | 1/2本         |

\*2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

- 2 さばは皮に切り目を入れる。大根はおろして軽く水気をきつておく。

- 3 バットや皿などに、しょうゆを入れ2のさばを加えてからめながら下味をつけ、別の皿に片栗粉を入れて表面にまぶし余分な粉を払う。

- 4 油をぬった調理網を角皿にのせ、魚の表側を上にして並べる。

- 5 底の平らな耐熱容器にAと2の大根おろしを入れて混ぜ合わせ、もう1枚の角皿にのせる。

- 6 5を上段に入れ、4を下段に入れる。

25 酢豚(分量を合わせる)

回転つまみを回して「25-4人分」にします

→ スタート

手動するときは:46ウォーターオーブン・予熱なしの250°Cで約27分(2人分は約23分)

- 7 加熱後、さばを器に入れ、耐熱容器の調味料をかけ、青ねぎを散らす。

# 「ゆで・蒸し物」のコツとポイント

## 使いこなしポイント

- 水を使う加熱です。
- 水蒸気(約100°Cまで)の加熱です。蒸し器を出さなくても本格蒸し物メニューが手軽に楽しめます。
- 水蒸気を庫内に充満させて酸素濃度を下げるため、食品の酸化を抑え、野菜の大切な栄養素を保存しながら加熱できます。
- 電子レンジではできない食材の加熱や、使えない容器も使えます。  
卵や、レトルト食品の加熱が、殻のまま、または、レトルトパックのままできます。金属製のザルは細かい野菜をゆでるのに役立ちます。  
**ご注意** ゆで卵やレトルト食品、金属容器の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

- 加熱時間が同じなら、異なる食品(野菜と卵、スパゲティと具・ソースなど)も同時に加熱でき、手間が省けて便利です。  
例)ミモザサラダ(44ページ)、マカロニサラダ(47ページ)、スパゲティ&ソース、ナポリタン(63ページ)



ミモザサラダ マカロニサラダ

- ソフト蒸しメニューは微妙な温度帯での蒸し加熱をおこなうため、メニューによっては庫内が高温な状態でスタートすると「エラー番号 U-04」を表示します。庫内が充分冷めてから加熱をスタートしてください。

## おさえておきたいコツとポイント

- 加熱途中では、なるべくドアを開けないでください。蒸気が逃げて上手に仕上がりません。

- 肉・魚介のソフト蒸しメニューについて

|              |        |
|--------------|--------|
| えびのサラダ       | 53 ページ |
| 鶏の柔らかハム      | 56 ページ |
| 蒸し鶏のサラダ仕立て   | 56 ページ |
| 蒸し鶏のりソースかけ   | 57 ページ |
| キャベツと蒸し鶏の中華風 | 57 ページ |
| シーフードサラダ     | 79 ページ |

- 75~85°Cの食材に適した温度を維持しながら加熱し、食材の過加熱を防いでソフトに仕上げます。  
料理編記載の分量や切り方などを変更したりすると、うまく仕上がりにくい場合があるため、記載内容通りに調理してください。また魚介類は、新鮮なものをご使用ください。
- 加熱が足りない場合は、**延長**で様子を見ながら加熱を追加してください。

## ゆで卵

材料(4人分) 83kcal 塩分0.2g

卵(冷蔵のもの) ..... M4個

### ご注意

ゆで卵やレトルト食品の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

1 水タンクに水を入れる。水位を2の線に合わせる

2 角皿に調理網をのせて、卵をのせる。上段に入れる。

手動設定 →

43 蒸し物 → 手動設定

→ 14~15分 → スタート

3 加熱後、必ず流水につけて充分に冷めてから殻をむく。

\*充分に中まで冷まさないと卵が破裂する場合があります。



## ゆで卵のポイント

- 冷蔵保存の卵を使います。
- 2~8個なら右記とほぼ同じ時間で加熱できます。
- 卵の保存状態や大きさなどによって仕上がりが変わることがあります。
- レトルトカレー1~2袋もゆで卵と同じ加熱方法でたためられます。

\*ゆで卵&冷凍ごはん&レトルトカレーが同時にできます。

ゆで卵と同じようにして、角皿に調理網をのせ、冷凍ごはん、卵、レトルトカレーを調理網にのせる。加熱時間は16~17分にする。

\*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(150~200g)  
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。

蒸し  
角皿・アミ

目安時間  
約10分



### ビタミン保存

## ブロッコリー＆アスパラのサラダ

材料(4人分) 137kcal 塩分0.7g

|            |           |
|------------|-----------|
| ブロッコリー     | 1個        |
| アスパラガス     | 12本       |
| 粗びきウインナー   | 4本        |
| うずら卵       | 4個        |
| ドレッシング     |           |
| 玉ねぎ(すりおろす) | 1/4個(50g) |
| ポン酢しょうゆ    | 大さじ4      |
| オリーブオイル    | 大さじ1      |
| 塩、こしょう     | 各少々       |

\*2人分も自動でできます。

### ご注意

ゆで卵の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

1 水タンクに水を入れる。水位を2の線に合わせる

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。

5 蒸し青野菜 → スタート

→ ▼仕上がり ▲ (強) ※30秒以内に押す

手動するときは:43蒸し物で約10分

4 加熱後、うずら卵は流水につけ、充分に冷めてから殻をむき、盛りつけてドレッシングをかける。

### バリエーション

### ビタミン保存

## ミモザサラダ



材料(4人分) 57kcal 塩分0.1g

|                  |      |
|------------------|------|
| ブロッコリー(小房に分ける)   | 150g |
| 玉ねぎ(薄切り)         | 50g  |
| にんじん(3mm厚さの半月切り) | 50g  |
| 卵(冷蔵のもの)         | M2個  |

\*2人分も自動でできます。

### ご注意

ゆで卵の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

1 水タンクに水を入れる。  
水位を2の線に合わせる

2 金属製のザルに野菜を入れて(にんじんも薄く切れば同時に加熱できます)調理網をのせた角皿にのせ、横に卵のせる。



3 2を上段に入れる。

5 蒸し青野菜 → スタート

→ ▼仕上がり ▲ (強) ※30秒以内に押す

手動するときは:43蒸し物で約10分

4 加熱後、金属製のザルごと野菜だけ取り出す。

5 延長で3~5分卵を加熱する。加熱後、必ず流水につけて充分冷めてから殻をむき、白身と黄身に分けて刻む。

※このメニューは5蒸し青野菜で加熱したあと、すぐに金属製のザルごと野菜を取り出して卵を庫内に残したまま延長で加熱を追加してゆで卵に仕上げます。



蒸し  
上段  
角皿・アミ  
目安時間  
約17分



蒸し  
上段  
角皿・アミ  
目安時間  
約17分

### ビタミン保存

## 煮なます

材料(4人分) 116kcal 塩分1.3g

大根(3mm厚さのいちょう切り)…120g  
れんこん(3mm厚さの半月切り)…120g  
かぼちゃ(5mm厚さの薄切り)…120g  
にんじん(3mm厚さの半月切り)…60g  
油揚げ(短冊切り)…1枚

A 酢…大さじ4  
砂糖…大さじ2  
塩…小さじ2/3  
しょうゆ…小さじ1  
マヨネーズ…小さじ2

\*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。水位を2の線に合わせる
- 2 金属製のザル(44ページのミモザサラダ参照)に野菜と油揚げを入れる。
- 3 角皿に調理網をのせ、2をのせて上段に入れる。

6 蒸し根菜 → スタート

→ 仕上がりへ □(弱) ※30秒以内に押す

手動するときは:43蒸し物で約17分

- 4 加熱後、混ぜ合わせたAである。

### ビタミン保存

## れんこんの明太子あえ

材料(4人分) 58kcal 塩分0.8g

れんこん…200g  
明太子…40g  
A バター(柔らかくしたもの)…10g  
塩、こしょう…各少々  
刻みのり…適量

\*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。水位を2の線に合わせる
- 2 れんこんは皮をむいて、5mm厚さの半月切りにして、酢水にひたしたのち、金属製のザル(44ページのミモザサラダ参照)に入れる。
- 3 角皿に調理網をのせ、2をのせて上段に入れる。

6 蒸し根菜 → スタート

→ 仕上がりへ □(弱) ※30秒以内に押す

手動するときは:43蒸し物で約17分

- 4 加熱後、Aであえて刻みのりを散らす。



蒸し  
上段  
角皿・アミ  
目安時間  
約22分

### ビタミン保存

## じゃがいもの薬味あえ

材料(4人分) 69kcal 塩分0.7g

じゃがいも…2個(300g)  
A しょうゆ、みりん…各大さじ1  
水…小さじ1  
B 白ねぎ(みじん切り)…大さじ3  
かつおぶし…1パック(3g)  
青ねぎ(小口切り)…適量

\*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。  
水位を2の線に合わせる
- 2 じゃがいもは皮をむき、それぞれ4等分に切って調理網をのせた角皿に並べる。

- 3 2を上段に入れる。

6 蒸し根菜 → スタート

手動するときは:43蒸し物で約22分

- 4 加熱後、ボールに入れて軽くつぶす。混ぜ合わせたAを回しかけ、Bを加えて混ぜ、青ねぎを散らす。



## さつまいもサラダ

材料(4人分) 156kcal 塩分0.7g

|            |            |
|------------|------------|
| さつまいも      | 1本(250g)   |
| 玉ねぎ        | 1/2個(100g) |
| 赤パブリカ      | 1/2個       |
| 豆の水煮(サラダ用) | 100g       |
| A 醋        | 大さじ2       |
| オリーブオイル    | 大さじ1       |
| 粒マスタード     | 小さじ1       |
| 塩、こしょう     | 各少々        |

\*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位を2の線に合わせる

2 さつまいも、玉ねぎ、赤パブリカをそれぞれ1cm角に切り、金属製のザルに入れる。

3 角皿に調理網をのせて2をのせ、上段に入れる。

7 ポテトサラダ(分量を合わせる)  
回転つまみを回して「7-4人分」にします

→ スタート

手動するときは:43蒸し物で約20分(2人分は約15分)

4 加熱後、豆の水煮を加えてAである。

※黒オリーブを加えてもよいでしょう。

## ビタミン保存

## ポテトサラダ

材料(4人分) 250kcal 塩分0.4g

|                      |          |
|----------------------|----------|
| 鶏むね肉(皮なし)            | 150g     |
| 白ワイン                 | 小さじ2     |
| 塩、こしょう               | 各少々      |
| A ジャガイモ(1cm幅のいちょう切り) | 2個(300g) |
| 〔にんじん(5mm幅のいちょう切り)   | 80g      |
| 卵(冷蔵のもの)             | M2個      |
| B マヨネーズ              | 大さじ5     |
| 〔わさび、塩、こしょう          | 各少々      |
| 好みの野菜(トマトなど)         | 適量       |

\*2人分も自動でできます。

## ご注意

ゆで卵の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

1 水タンクに水を入れる。水位を2の線に合わせる

2 鶏肉は半分に切り、塩、こしょうをして白ワインをふり、2~3分おいておく。

3 金属製のザルにAを入れる。

4 角皿に調理網をのせ、2、3と卵をのせる。



5 4を上段に入れる。

7 ポテトサラダ(分量を合わせる)  
回転つまみを回して「7-4人分」にします

→ スタート

手動するときは:43蒸し物で約20分(2人分は約15分)

6 加熱後、卵は必ず流水につけて充分に冷めてから殻をむき、好みの大きさに切る。

7 鶏肉は、適当な大きさにさき、野菜と6に加えてBである。

8 好みの野菜とともに盛りつける。



煮  
ゆ  
物  
・  
蒸  
し  
物  
・  
ご  
は  
ん  
物

## ツナスパゲティサラダ

材料(4人分) 291kcal 塩分2.0g

mL=cc

|                           |           |
|---------------------------|-----------|
| スパゲティ(7分ゆでタイプ・太さ1.6mmのもの) | 70g       |
| A 水                       | 300mL     |
| 塩                         | 少々        |
| 玉ねぎ(薄切り)                  | 1/4個(50g) |
| 卵(冷蔵のもの)                  | M2個       |
| きゅうり(薄切り)                 | 1/4本(50g) |
| ツナ(缶詰)                    | 1缶(165g)  |
| カレー粉                      | 小さじ2      |
| B 塩、こしょう                  | 各少々       |
| レモン汁                      | 適量        |
| 市販のドレッシング(セパレートタイプ)       | 適量        |

\*2人分も自動でできます。

### ご注意

ゆで卵の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

- 1 水タンクに水を入れる。水位を2の線に合わせる
- 2 金属製バットにスパゲティを半分に折って入れ、Aを加える。
- 3 金属製のザルに玉ねぎと卵を入れる。
- 4 角皿に調理網をのせて2と3をのせ、上段に入れる。

### 7 ポテトサラダ(分量を合わせる)

回転つまみを回して「7-4人分」にします

→スタート

手動でするときは:43蒸し物で約20分(2人分は約15分)

※角皿を取り出す際、金属製バットがすべりやすいので注意してください。

- 5 加熱後、卵は必ず流水につけて充分冷めてから殻をむき、好みの大きさに切る。金属製のザルから玉ねぎを取り出す。きゅうりは軽く塩をしてしばらくおき、水気を絞る。
- 6 ザルでスパゲティの水気をきり、5とツナ(油をきったもの)を加えてBである。

## マカロニサラダ

材料(4人分) 214kcal 塩分0.3g

mL=cc

|                      |            |
|----------------------|------------|
| A マカロニ(8分ゆでタイプ)      | 70g        |
| 水                    | 300mL      |
| 塩                    | 少々         |
| ささ身(筋を取る)            | 2本         |
| 塩、こしょう               | 各少々        |
| 玉ねぎ(薄切り)             | 1/2個(100g) |
| B にんじん(半月切り)         | 50g        |
| 卵(冷蔵のもの)             | M2個        |
| C マヨネーズ              | 大さじ3       |
| 塩、こしょう               | 各少々        |
| 好みの野菜(きゅうり、ラディッシュなど) | 適量         |

\*2人分も自動でできます。

### ご注意

ゆで卵の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

- 1 水タンクに水を入れる。水位を2の線に合わせる
- 2 金属製バットにAを入れる。
- 3 ささ身に塩、こしょうをし、金属製のザルにBとともに入れる。
- 4 角皿に調理網をのせ、2と3をのせる。



- 5 4を上段に入れる。

### 7 ポテトサラダ(分量を合わせる)

回転つまみを回して「7-4人分」にします

→スタート

手動でするときは:43蒸し物で約20分(2人分は約15分)

※角皿を取り出す際、金属製バットがすべりやすいので注意してください。

- 6 加熱後、卵は必ず流水につけて充分に冷めてから殻をむき、好みの大きさに切る。ささ身は適当な大きさにさく。
- 7 ザルでマカロニの水気をきり、加熱した野菜とささ身に加えてCである。
- 8 好みの野菜、卵とともに盛りつける。



蒸し  
角皿・アミ  
上段

約15分  
目安時間



蒸し  
角皿・アミ  
上段

約15分  
目安時間



蒸し  
角皿・アミ  
上段

約15分  
目安時間

## しいたけシュウマイ

材料(4人分・16個) 141kcal 塩分1.5g

|                |          |
|----------------|----------|
| 生しいたけ          | 16枚      |
| 塩              | 少々       |
| 具              |          |
| 冷凍シーフードミックス    | 200g     |
| 鶏ひき肉           | 100g     |
| たけのこの水煮(みじん切り) | 80g      |
| 塩              | 小さじ2/3   |
| 砂糖             | 大さじ1 1/2 |
| 片栗粉、ごま油        | 各大さじ1    |
| こしょう           | 少々       |

\*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。

水位を2の線に合わせる

2 生しいたけは石づきを取り、かさの内側に軽く塩をふる。冷凍シーフードミックスは、解凍してみじん切りにする。

3 ボールに2のシーフードミックスと具の全材料を入れ、よく混ぜ合わせて2のしいたけにこんもりとのせる。

4 角皿に調理網をのせ、3を並べる。

5 4を上段に入れる。

8 飲茶メニュー → スタート

手動でするときは:43蒸し物で約15分

## かにシュウマイ

材料(4人分・20個) 210kcal 塩分1.4g

具

|                |            |
|----------------|------------|
| かに(缶詰)         | 100g       |
| 豚ひき肉           | 200g       |
| たけのこの水煮(みじん切り) | 40g        |
| 玉ねぎ(みじん切り)     | 1/2個(100g) |
| しょうゆ           | 小さじ1       |
| 砂糖             | 大さじ1/2     |
| 片栗粉            | 大さじ1       |
| ごま油、塩          | 各小さじ1/2    |
| こしょう           | 少々         |
| 水              | 小さじ4       |
| 鶏ガラスープの素       | 少々         |
| 片栗粉(倍量の水で溶く)   | 大さじ1       |
| グリンピース         | 20粒        |
| シュウマイの皮        | 20枚        |
| クッキングシート       |            |

\*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。

水位を2の線に合わせる

2 かに身のうち、30gを飾り用に残し、他の具の全材料をよく混ぜ合わせる。

3 親指と人差し指で輪を作り、シュウマイの皮をのせて輪の中に押しこみ、具を入れるくぼみを作る。具をスプーンかナイフで皮のくぼみに押しこみ、皮の端を具にはりつけるようにして形づくる。シュウマイの上部を水溶き片栗粉に軽くひたし、飾り用のかに身とグリンピースをのせる。角皿に調理網をのせてクッキングシートを敷き、シュウマイを並べる。

<ポイント>

水溶き片栗粉をシュウマイの上部につけることにより、しっとり、つややかに蒸し上がります。

4 3を上段に入れる。

8 飲茶メニュー → スタート

手動でするときは:43蒸し物で約15分

## 手作りシュウマイ

材料(4人分・20個) 253kcal 塩分1.2g

具

|              |            |
|--------------|------------|
| 豚ひき肉         | 300g       |
| 玉ねぎ(みじん切り)   | 1/2個(100g) |
| 塩            | 小さじ1/3     |
| 片栗粉          | 大さじ2       |
| しょうゆ、酒、砂糖    | 各大さじ1      |
| しょうが(すりおろす)  | 小さじ1       |
| 水            | 大さじ2       |
| 片栗粉(倍量の水で溶く) | 大さじ1       |
| シュウマイの皮      | 20枚        |
| クッキングシート     |            |

\*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。

水位を2の線に合わせる

2 具の全材料をよく混ぜ合わせる。

3 親指と人差し指で輪を作り、シュウマイの皮をのせて輪の中に押しこみ、具を入れるくぼみを作る。具をスプーンかナイフで皮のくぼみに押しこみ、皮の端を具にはりつけるようにして形づくる。シュウマイの上部を水溶き片栗粉に軽くひたし、飾り用のかに身とグリンピースをのせる。角皿に調理網をのせてクッキングシートを敷き、シュウマイを並べる。

<ポイント>

水溶き片栗粉をシュウマイの上部につけることにより、しっとり、つややかに蒸し上がります。

4 3を上段に入れる。

8 飲茶メニュー → スタート

手動でするときは:43蒸し物で約15分

\*写真は、加熱後に刻んだ赤バブリカを飾っています。



## しょうろんぱう 小籠包

材料(4人分・16個) 257kcal 塩分0.7g mL=cc

|   |             |         |                    |          |
|---|-------------|---------|--------------------|----------|
| A | 水           | 75mL    | 塩                  | 少々       |
|   | 鶏ガラスープの素    | 小さじ1/4  |                    |          |
|   | 粉ゼラチン       | 5g      | 干しいたけ(水でもどし、みじん切り) | 3枚       |
|   | 薄力粉         | 140g    | 青ねぎ(みじん切り)         | 2本       |
| B | ぬるま湯(約40°C) | 60~70mL | しょうが(みじん切り)        | ひとかけ     |
|   |             |         | しょうゆ               | 小さじ1 1/2 |
|   | サラダ油        | 大さじ1/2  | 酒、ごま油              | 各小さじ2    |
|   | 豚ひき肉        | 150g    | 酒、ごま油              | 各小さじ2    |
|   |             |         | クッキングシート           |          |

\*2人分も自動でできます。

\*皮を手作りする代わりに、大きめのぎょうざの皮(市販品)16枚でも作れます。

1 Aを耐熱容器に入れ、ラップをせずに庫内中央に置く。(角皿は入れません)

手動設定 → 42 レンジ → 手動設定 → 600W  
→ 手動設定 → 約1分30秒 → スタート

2 加熱後、ゼラチンを加えてよく混ぜて溶かし、冷蔵室で冷やし固める。

3 ボールにBを入れて混ぜ、生地がひとまとめになればサラダ油を加えて約5分、耳たぶくらいの柔らかさになるまでこねる。こねあがれば、乾燥しないようにふんわりとラップで包み、30分おく。

4 ボールにひき肉と塩を入れて粘りが出るまでよく練り、Cを加えてよく混ぜ合わせる。

5 冷やし固めた2をフォークなどで細かく刻み、4と混ぜる。  
※2が溶けないように注意する。

6 軽く粉をふった台の上に、4をスケッパーか包丁で16等分し、めん棒で直径9cmくらいの円形にのばす。そのとき外周は薄めにし、中央をやや厚めにのばすと包みやすくなる。

7 手のひらに生地をのせ、生地のまん中に具を置く。親指と人差し指で生地をつまみ、親指を動かさずに手の中の生地を回して、人差し指で横の生地をひっぱるようにつまんでひだをつけながら包む。最後は上部をしっかりと閉じさせる。角皿に調理網をのせてクッキングシートを敷き、閉じ目を上にして並べる。  
※包み終わった生地が乾燥しないよう、加熱直前までラップをかけておくとよいでしょう。

8 水タンクに水を入れる。水位を2の線に合わせる

9 7を上段に入れる。

8 飲茶メニュー → スタート

手動でするときは:43蒸し物で約15分

## 肉団子のもち米蒸し

材料(4人分・20個) 293kcal 塩分1.2g

|                          |        |
|--------------------------|--------|
| 豚ひき肉                     | 200g   |
| 塩                        | 小さじ1/3 |
| 青ねぎ(小口切り)                | 2本     |
| しょうが(みじん切り)              | ひとかけ   |
| A 酒、水、片栗粉                | 各大さじ2  |
| しょうゆ、ごま油                 | 各大さじ1  |
| 鶏ガラスープの素                 | 少々     |
| もち米(一晩、水に漬けたのち、ザルにあげておく) | 150g   |
| クッキングシート                 |        |

\*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位を2の線に合わせる

2 ボールに豚ひき肉と塩を入れて粘りが出るまでよく練り、Aを加えてよく混ぜ合わせる。(はじめは柔らかいですが、よく混ぜてしばらくおくと、肉が水分を吸って適度な固さになります)

3 バットに水気をきったもち米を敷き、2をスプーンですくってもち米の上に落とし、米を表面につけていく。角皿に調理網をのせてクッキングシートを敷き、肉団子を並べる。

4 3を上段に入れる。

8 飲茶メニュー → スタート

手動でするときは:43蒸し物で約15分

※もち米を水に漬けるときに少量の食紅を加えてピンク色に染めてもきれいです。



蒸し  
角皿・アミ

上段  
約20分  
目安時間

## 手作り中華まん

材料(8個分) 204kcal(1個) 塩分1.0g

mL=cc

### 皮生地

|             |              |
|-------------|--------------|
| 薄力粉         | 150g         |
| 強力粉         | 100g         |
| ベーキングパウダー   | 小さじ1 1/3     |
| 砂糖          | 30g          |
| 塩           | 小さじ1/4       |
| ドライイースト     | 小さじ1 1/3(4g) |
| 牛乳          | 大さじ1         |
| ぬるま湯(約40°C) | 120mL        |
| ラード         | 小さじ1         |

### 具

|                      |            |
|----------------------|------------|
| 豚ひき肉                 | 150g       |
| 玉ねぎ(5mm角に切る)         | 1/2個(100g) |
| たけのこの水煮(5mm角に切る)     | 60g        |
| 干しいたけ(水でもどす・5mm角に切る) | 2枚         |
| 酒                    | 大さじ2       |
| しょうゆ、オイスター調味料、砂糖、    |            |
| ごま油、片栗粉              | 各大さじ1/2    |
| しょうが(すりおろす)          | 小さじ1       |
| 塩                    | 小さじ1/2     |
| 干しいたけのもどし汁           | 50mL       |
| クッキングシート             |            |

\*4個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
- 2 大きいボールに薄力粉、強力粉、ベーキングパウダー、砂糖、塩を合わせてふるい入れる。ドライイーストを加えて混ぜ、牛乳、ぬるま湯を順に入れて軽く混ぜたあと、ラードを混ぜこむ。
- 3 生地をひとまとめにし、強力粉をふった台の上で、たたきつけるようにして力を入れて約10分、全体が均一に耳たぶくらいの柔らかさになるまでこねる。

- 4 きれいに丸めなおして薄くラードをぬった耐熱性のボールに生地を入れ、乾いたふきんをかける。角皿にのせる。
- 5 4を下段に入れる。
- 6 具の全材料をよく混ぜ合わせ、8等分しておく。
- 7 発酵後の生地を軽く押してガスを抜き、生地の端をつかんで四方から折りこむ。

8 生地をスケッパーか包丁で8等分して丸め、ラップをかけて約20分おき、休ませる。(ベンチタイム)

9 生地をめん棒で直径12cmくらいの円形にのばす。そのとき、外周は薄めにし、まん中をやや厚めにのばすと、包みやすくなる。

10 手のひらに生地をのせ、生地のまん中に具を置く。生地が軽く具を包むように手を半握りにしてから生地のふちをつまみ、横のふちを順送りにつまんで生地を手の中で送るようにして、閉じ合わせる。角皿に調理網ののせてクッキングシートを2枚重ねて敷き、閉じ目を上にして並べる。

### ＜ポイント＞

生地のふちはひっぱるようにして順につまんでいくと、ひだができてきれいに包めます。最後にきっちり閉じないと、加熱中に閉じ目が開いてしまいます。

11 水タンクに水を入れる。  
水位を2の線に合わせる

12 10を上段に入れる。

8 飲茶メニュー → スタート  
→ 仕上がりへ ▲(強) ※30秒以内に押す

手動でするときは:43蒸し物で約20分



## 手作り豆腐

材料(4人分) 58kcal 塩分0g (にがりは計算外)

mL=cc

豆乳(成分無調整の「豆腐が作れる」と記載されているもの) ..... 500mL  
 ※にがり(にがりの種類によって、豆乳に対する使用量が異なります。にがりに表示されている豆乳に対する使用量で、豆乳500mLに見合う分量を使います。)  
 アルミホイル

- 1 水タンクに水を入れる。  
 水位を2の線に合わせる
- 2 豆乳(冷蔵のもの)に、にがりを加えて混ぜ合わせる。
- 3 耐熱容器(料理写真を参照)4個に2を同量ずつ入れ、アルミホイルでフタをする。(55ページのアルミブタの作り方を参照)

- 4 角皿に3を並べる。
  - 5 4を上段に入れる。
- 手動設定 →  
 43 蒸し物 → 手動設定  
 → 約25分 → スタート
- 6 加熱後、庫内で約5分蒸らす。

### 手作り豆腐のポイント

- 豆乳の種類によって仕上がった豆腐の固さが異なる場合があります。
- 容器は、耐熱性の蒸し茶わんやマグカップ、湯のみなどの陶器や耐熱性ガラス容器を使います。
- 4人分を大きな容器でまとめて作らないでください。
- にがりは入れ過ぎても少な過ぎても固まらなかったり、分離したりすることがありますので、正確に計量してください。
- 容器の大きさ、形状により仕上がりの異なることがあります。加熱が足りない場合は、延長機能を利用するか、手動の43蒸し物で様子を見ながら加熱を追加してください。

### バリエーション

#### ごま風味

1個につき、しゃぶしゃぶ用ごまだれ小さじ1を加えて加熱。

#### 梅風味

1個につき、梅干し1個(約12g)のちぎった果肉を加えて加熱。

#### そのまま温奴

1個につき、おろししょうが適量と青ねぎの小口切りを加えて加熱。

#### とうふあ 豆花

1個につき、砂糖小さじ2を加えて加熱する。シロップをかけて冷やす。



## カンタン中華まん

材料(8個分)

151kcal(1個) 塩分0.8g mL=cc

A 蒸しパンミックス ..... 200g  
 A 水 ..... 50mL  
 A サラダ油 ..... 大さじ1 1/2  
 冷蔵シュウマイ(市販品) ..... 8個  
 クッキングシート

\*4個分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。  
 水位を2の線に合わせる
- 2 ボールにAを入れて混ぜ、ひとまとまりになるまでこねる。
- 3 2を8等分し、直径8~10cmの円形にのばしてシュウマイを1個ずつ包む。
- 4 角皿に調理網をのせてクッキングシートを敷き、その上に3を閉じ目を下にして並べる。
- 5 4を上段に入れる。

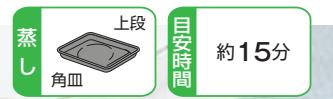
8 飲茶メニュー → スタート

手動でするときは:43蒸し物で約15分

※ホットケーキミックスでも同じようにできます。ただし、水は70mLにします。

※冷蔵シュウマイの代わりに、小さく切ったようかん1個あたり20~25gを包むとあんまん風になります。





約15分



## あさりの酒蒸し

材料(4人分) 26kcal 塩分0.9g

mL=cc

|                      |      |
|----------------------|------|
| あさり                  | 400g |
| 酒                    | 50mL |
| (酒のかわりに白ワインでもよいでしょう) |      |

\*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。水位を2の線に合わせる
- 2 あさり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り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。

9 魚介の蒸し物【分量を合わせる】  
回転つまみを回して「9-4人分」にします



手動でするときは:43蒸し物で約15分(2人分の場合は約11分)



## 白身魚と野菜のバター蒸し

材料(4人分) 119kcal 塩分1.7g

|                |             |
|----------------|-------------|
| 白身魚 (たら、さわらなど) | 4切れ(1切れ80g) |
| 塩              | 適量          |
| こしょう           | 適量          |
| しめじ            | 2パック(200g)  |
| にんじん           | 1/2本(100g)  |
| ピーマン           | 3個          |
| アスパラガス         | 6本          |
| 片栗粉            | 大さじ1        |
| バター            | 10g         |
| しょうゆ           | 大さじ1        |

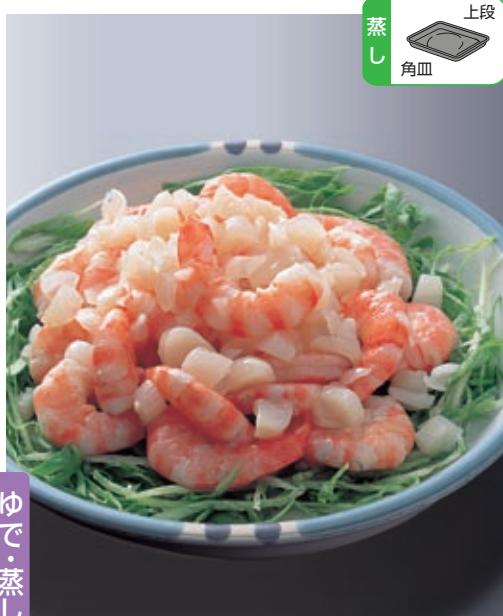
- 1 水タンクに水を入れる。水位を2の線に合わせる
- 2 白身魚に塩、こしょうをする。しめじは小房に分け、にんじんとピーマンはせん切りに、アスパラガスは、斜め切りにする。
- 3 底の平らな耐熱容器に片栗粉を敷き、2の白身魚にまんべんなくまぶす。  
その上に野菜をのせてバターを散らし、しょうゆをかける。
- 4 3を角皿にのせて上段に入れる。

手動設定 →

43 蒸し物 → 手動設定

→ 約22分 → スタート

※ピーマンの半量をバブリカに代えてもよいでしょう。



## えびのサラダ

材料(4人分) 196kcal 塩分1.7g

えび(小さめのもの) ..... 200g  
らっきょう(酢漬け・甘くないもの) ..... 100g  
レタス ..... 120g  
白ワイン ..... 大さじ2  
フレンチドレッシング(市販のもの) ..... 適量



## たらのちり蒸し

材料(4人分) 120kcal 塩分1.4g

生たら ..... 4切れ(1切れ80g)  
豆腐(16等分に切る) ..... 1丁(300g)  
生しいたけ(石づきを取る) ..... 4枚  
えび(殻、背ワタを取り) ..... 4尾  
A だし汁 ..... 1 1/2カップ  
A 塩 ..... 小さじ1/2  
薄口しょうゆ ..... 小さじ1

\*2人分も自動でできます。



## ぶりの酢煮

材料(4人分) 236kcal 塩分1.7g

ぶり ..... 4切れ(1切れ80g)  
A 酒 ..... 大さじ3  
A 塩 ..... 少々  
A だし汁 ..... 1/2カップ  
B 米酢 ..... 大さじ4  
B 砂糖、酒 ..... 各小さじ2  
B 薄口しょうゆ ..... 大さじ2  
白ねぎ、おろししょうが ..... 各適量

\*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。  
水位を2の線に合わせる
- 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 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。  
  
手動設定 →  
43 ソフト蒸し  
→ 手動設定 → 温度 ▲ 80℃  
→ 25~30分 → スタート
- 5 加熱後、殻を取る。
- 6 2のらっきょうと5をポールに入れ、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。

- 1 水タンクに水を入れる。  
水位を2の線に合わせる
- 2 生たら、生しいたけ、えびに薄く塩をする。耐熱性の器4つに材料を4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。

9 魚介の蒸し物(分量を合わせる)  
回転つまみを回して「9-4人分」にします  
→ スタート  
→ ▼仕上がり ▲ (強) ※30秒以内に押す

手動でするときは:43蒸し物で約20分  
(2人分の場合は約18分)

※ゆずの絞り汁やポン酢しょうゆをかけてよいでしょう。

- 1 水タンクに水を入れる。  
水位を2の線に合わせる
- 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。

9 魚介の蒸し物(分量を合わせる)  
回転つまみを回して「9-4人分」にします  
→ スタート

手動でするときは:43蒸し物で約15分  
(2人分の場合は約11分)

- 4 加熱後、器に盛る。
- 5 Bをなべでひと煮立ちさせて、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>  
ぶりの代わりにさわらでもおいしくできます。



## 茶わん蒸し

材料(4人分) 112kcal 塩分1.7g

|                 |             |
|-----------------|-------------|
| 干しいたけ(水でもどす)…2枚 | ぎんなん(缶詰)…8粒 |
| 干しいたけのもどし汁      | 卵液          |
| A 大さじ2          | 卵…M2個       |
| しょうゆ…大さじ1       | だし汁…2カップ    |
| 砂糖…大さじ1         | 塩…少々        |
| ささ身…100g        | 薄口しょうゆ…小さじ1 |
| 酒、薄口しょうゆ…各少々    | みりん…小さじ2    |
| えび…4尾           | みつ葉…適量      |
| かまぼこ…4切れ        |             |

\*1~4人分まで自動でできます。

- 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、ラップをせずに庫内中央に置く。(角皿は入れません)  
**手動設定** → 42 レンジ → **手動設定** → 600W  
→ **手動設定** → 約1分10秒 → **スタート**

- 2 水タンクに水を入れる。水位を2の線に合わせる  
3 ささ身は筋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、共ブタをする。  
6 角皿に5を並べる。

共ブタがない場合、アルミホイルで代用できます。



- 7 6を上段に入れる。

**10 茶わん蒸し** → **スタート**

手動するときは:43ソフト蒸し90°Cで約25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うまく固まらないことがあります。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°Cが適当です。温度が高いとスが立つたりします。
- 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。



## たいの姿蒸し

材料(4人分) 72kcal 塩分0.9g

|                |          |
|----------------|----------|
| れんこだい…         | 1尾(500g) |
| A 塩…           | 小さじ1/2   |
| 酒…             | 大さじ3     |
| B にんじん(せん切り)…  | 15g      |
| しょうが(せん切り)…    | 10g      |
| 生しいたけ(薄いそぎ切り)… | 1枚       |
| 絹さや(筋を取る)…     | 3枚       |
| 塩…             | 適量       |
| 片栗粉(同量の水で溶く)…  | 小さじ1     |
| 青ねぎ(斜め切り)…     | 1本       |

- 1 水タンクに水を入れる。水位を2の線に合わせる  
2 たいはうろこを取ってエラと内臓を取り、きれいに洗って水気をきる。背びれ、腹びれの両側に切りこみを入れ、身の厚いところ、両面に切りこみを入れる。  
3 底の平らな浅い耐熱容器に魚をのせてAをふり、Bをのせる。絹さやの準備をしておく。  
4 角皿に3の容器をのせ、上段に入れる。

**9 魚介の蒸し物(4人分に合わせる)**  
回転つまみを回して「9-4人分」にします  
→ **スタート**  
→ **△仕上がり □(強) ≈30秒以内に押す**

手動するときは:43蒸し物で約20分

- 5 加熱後、絹さやをのせ、延長で約5分加熱する。  
※このメニューは**9 魚介の蒸し物**で加熱したあと、すぐに絹さやを加えて**延長**で加熱を追加して仕上げます。  
6 蒸し汁を耐熱容器に移す。塩で味をととのえ、フタをせずに庫内中央に置く。(角皿は入れません)

**手動設定** →  
42 レンジ → **手動設定** → 600W  
→ **手動設定** → 約1分40秒 → **スタート**

途中、残り時間が約30秒のときに取り出して水溶き片栗粉を加えてよく混ぜ、**スタート**を押して加熱を続ける。  
※加熱途中に取り出す場合は、**とりけし**は押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止し、食品を取り出してください。

- 7 加熱後、5にかけ、青ねぎを散らす。



## 温泉卵

材料(4人分) 141kcal 塩分0.4g

卵(冷蔵のもの) ..... M4個

\*2~8個まで自動でできます。

### ご注意

温泉卵の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

1 水タンクに水を入れる。水位を2の線に合わせる

2 角皿に調理網をのせ、卵を並べる。



3 2を上段に入れる。

11 温泉卵 → スタート

手動では:43ソフト蒸し70°Cで約25分

4 加熱後、必ず流水につけて充分冷めてから器に割り入れる。

\*写真はだしをはっています。だしは市販のめんつゆを使うと便利です。

### 温泉卵のポイント

- 冷蔵保存の卵を使います。
- 卵の保存状態や大きさなどによって仕上がりが変わることがあります。お好みに応じて加熱スタート後、30秒以内に仕上がりを調節してください。



## 洋風茶わん蒸し

材料(4人分) 142kcal 塩分1.4g

鶏もも肉(8等分に切り、塩こしょうをする) ..... 80g

マッシュルーム(スライス・缶詰) ..... 30g

ベーコン(1cm幅に切る) ..... 2枚(40g)

卵 ..... M2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) ..... 300mL

A 牛乳 ..... 100mL

白ワイン ..... 大さじ1

塩、こしょう ..... 各適量

チャーピル ..... 適量

アルミホイル ..... 適量

\*1~4人分まで自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位を2の線に合わせる

2 卵をよく溶きほぐしてAを加えて混ぜ、こす。

3 耐熱容器(直径約10cmのスープカップ)に鶏肉、マッシュルーム、ベーコンを等分に入れる。2を等分に注ぎ、アルミホイルでフタをする。(下記参照)

4 角皿に3を並べて上段に入れる。

10 茶わん蒸し → スタート

手動では:43ソフト蒸し90°Cで約25分。加熱後、庫内で約10分蒸らす。

\*蒸し茶わんで作る場合は、フタは共ブ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。

5 加熱後、チャーピルを飾る。

### \*アルミブタの作り方

アルミホイルを容器にかぶせて、しっかりと押さえて、いったんはさし、折り目から1cm外をはさみで切る。





## 蒸し鶏のサラダ仕立て

材料(4人分) 198kcal 塩分1.6g

|           |          |
|-----------|----------|
| 鶏むね肉      | 1枚(300g) |
| 塩、こしょう    | 各適量      |
| 酒         | 大さじ2     |
| 白ねぎ(細切り)  | 1本       |
| にんじん(細切り) | 30g      |
| 貝割れ菜      | 適量       |
| A しょうゆ、酢  | 各大さじ2    |
| ごま油       | 大さじ1     |
| 粒マスタード    | 小さじ1     |

\*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位を2の線に合わせる

2 鶏肉は身の厚いところを切り開き4等分に切って、塩、こしょうをする。底の平らな浅い耐熱容器に鶏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。

13 蒸し鶏(分量を合わせる)

回転つまみを回して「13-4人分」にします

→ スタート

手動するときは:43ソフト蒸し85°Cで約33分(2人分の場合は約30分)

4 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。

蒸し  
角皿

上段  
約33分

蒸し  
角皿・アミ

上段  
約38分



## 鶏の柔らかハム

材料(4人分) 89kcal 塩分2.1g

|      |          |
|------|----------|
| 鶏むね肉 | 1枚(300g) |
| はちみつ | 大さじ1/2   |
| A 塩  | 小さじ1     |
| こしょう | 少々       |

\*鶏むね肉1~2枚まで自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位を2の線に合わせる

2 鶏肉は皮を取り、ビニール袋にAとともに入れて、よくもみこみ袋の口を結んで、冷蔵室で一晩漬けこむ。  
※急ぐ場合は、Aの塩を小さじ2にし、冷蔵室で約1時間漬けこんでも同じように加熱できます。

3 角皿に調理網をのせて、鶏肉をのせる。

4 3を上段に入れる。

12 鶏の柔らかハム → スタート

手動するときは:43ソフト蒸し80°Cで約38分

5 加熱後、粗熱がとれれば、冷蔵室に入れて冷やす。  
薄切りにして、好みのドレッシングをかける。

### 鶏の柔らかハムのポイント

- 「鶏の柔らかハム」は、加熱によって固くなりがちな鶏むね肉を柔らかく仕上げて作るオードブルです。
- サラダやサンドイッチ、ラーメンの具などいろいろアレンジできます。
- 一般的なハムとは材料や加熱方法が異なります。塩分控えめで、保存料等も使用していませんので、長期間の保存はできません。  
保存する場合は、冷蔵室で保存の上、1~2日以内を目安に食べ切ってください。

### \*鶏むね肉をおいしくヘルシーに!

ソフト蒸しなら、鶏の柔らかハム(右記)をはじめ、鶏むね肉がしつと柔らかく仕上がります。また、疲労回復によいとされる「イミダゾールジペプチド」も保持されます。

### おすすめ手作りドレッシング \*にんじんドレッシング

|             |           |
|-------------|-----------|
| にんじん(すりおろす) | 1/4本(50g) |
| 玉ねぎ(すりおろす)  | 大さじ1~2    |
| オリーブオイル     | 大さじ5      |
| レモン汁        | 大さじ1      |
| 塩           | 小さじ1/3    |
| こしょう、砂糖     | 各適量       |



蒸し  
角皿  
上段  
目安時間  
約33分



蒸し  
角皿  
上段  
目安時間  
約33分

## キャベツと蒸し鶏の中華風

材料(4人分) 211kcal 塩分1.3g

|            |          |
|------------|----------|
| キャベツ       | 300g     |
| 鶏むね肉       | 1枚(300g) |
| 塩          | 少々       |
| 酒          | 大さじ2     |
| A しょうゆ、ごま油 | 各小さじ4    |
| A 醋        | 小さじ2     |
| A 豆板醤      | 適量       |
| 貝割れ菜       | 1パック     |

\*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。水位を2の線に合わせる
- 2 キャベツは3~4cm角のざく切りにする。鶏肉は身の厚いところを切り開き4等分に切って、塩をすりこんで酒をかけ、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、その上に鶏肉を漬け汁ごとのせる。
- 4 角皿に3をのせ、上段に入れる。

13 蒸し鶏[分量を合わせる]  
回転つまみを回して「13-4人分」にします  
→ スタート

手動でするときは:43ソフト蒸し85℃で約33分(2人分の場合は約30分)

- 5 加熱後、鶏肉はそぎ切りにする。汁気をきったキャベツの上に鶏肉をのせ、貝割れ菜を飾り、混ぜ合わせたAのたれをかける。

## 蒸し鶏のりソースかけ

材料(4人分) 165kcal 塩分0.9g

|                 |          |
|-----------------|----------|
| 鶏むね肉            | 1枚(300g) |
| 塩、こしょう          | 各適量      |
| 酒               | 大さじ2     |
| しょうが(皮つきのまま薄切り) | 1かけ      |
| 鶏肉の蒸し汁          | 小さじ4     |
| のりの佃煮(市販のもの)    | 小さじ4     |
| A ごま油           | 小さじ1     |
| しょうが(すりおろす)     | 少々       |
| 白ごま             | 少々       |

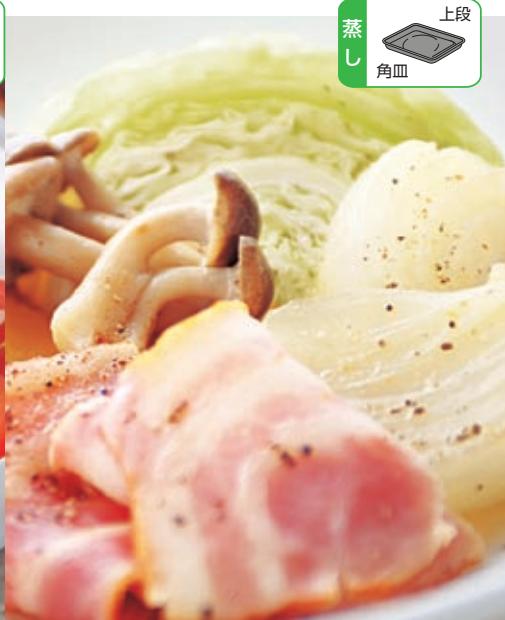
\*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。水位を2の線に合わせる
- 2 鶏肉は身の厚いところを切り開き半分に切って、塩、こしょうをする。底の平らな浅い耐熱容器に鶏肉を重ならないように並べてしょうがをのせ、酒を全体にかけて2~3分おく。
- 3 角皿に2をのせ、上段に入れる。

13 蒸し鶏[分量を合わせる]  
回転つまみを回して「13-4人分」にします  
→ スタート

手動でするときは:43ソフト蒸し85℃で約33分(2人分の場合は約30分)

- 4 加熱後、別の耐熱容器にAを入れて混ぜ合わせ、フタをせずに庫内中央に置く。(角皿は入れません)
- 5 鶏肉をひと口大に切って皿に盛り、4をかける。  
※水菜やみょうがなどの野菜が合います。



## もやしと豚の蒸し物

材料(4人分) 265kcal 塩分0.1g

|               |          |
|---------------|----------|
| 豚バラ薄切り肉       | 240g     |
| 塩、こしょう        | 各少々      |
| A 酒           | 大さじ2     |
| A ショウガ(すりおろす) | 少々       |
| もやし           | 2袋(400g) |
| ニラ(ざく切り)      | 1束(100g) |
| 好みのドレッシング     | 適量       |

1 水タンクに水を入れる。  
水位を2の線に合わせる

2 金属製のザルにもやしを入れて洗い、ニラを加えて塩、こしょうをして混ぜる。

3 豚肉は半分の長さに切り、塩、こしょうをしてAをもみこむ。野菜を軽く押さえながら上に肉を広げて並べる。

4 角皿に3をのせ、上段に入れる。

手動設定 →  
43 蒸し物 → 手動設定  
→ 約18分 → スタート

5 加熱後、皿に盛り付け、好みのドレッシングをかける。

### お願い

角皿に水などが溜まります。取り出す際は、こぼれないようにゆっくり取り出してください。

## いろいろ野菜の蒸し煮

材料(4人分) 99kcal 塩分1g

|          |            |
|----------|------------|
| 玉ねぎ      | 1/2個(100g) |
| キャベツ     | 1/4個(300g) |
| かぼちゃ     | 100g       |
| しめじ      | 1パック(100g) |
| ベーコン     | 2枚         |
| にんにく     | 1かけ        |
| コンソメ(顆粒) | 小さじ2       |
| A 白ワイン   | 大さじ2       |
| 塩、黒こしょう  | 各少々        |

1 水タンクに水を入れる。  
水位を2の線に合わせる

2 玉ねぎ、キャベツは4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。

手動設定 →  
43 蒸し物 → 手動設定  
→ 約22分 → スタート

## キャベツのみぞ蒸し

材料(4人分) 308kcal 塩分2.6g

|                |           |
|----------------|-----------|
| キャベツ           | 350g      |
| 玉ねぎ            | 1個(200g)  |
| 豚バラ薄切り肉        | 200g      |
| みぞ、砂糖          | 各大さじ2 1/3 |
| A ショウゆ         | 大さじ1 2/3  |
| とうばんじゅん<br>豆板醤 | 適量        |
| 片栗粉            | 大さじ2 1/3  |

1 水タンクに水を入れる。  
水位を2の線に合わせる

2 キャベツは3~4cm角のざく切りにする。玉ねぎは薄切りにする。

3 豚肉は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2を敷き、3を平らにのせる。

5 角皿に4をのせ、上段に入れる。

手動設定 →  
43 蒸し物 → 手動設定  
→ 約22分 → スタート

6 加熱後、混ぜる。

# 「煮物・ごはん」のコツとポイント

## 使いこなしポイント

水は、水を使う加熱です。

### 煮物は過熱水蒸気で加熱します 水

→ ウォーターオーブンの加熱で使える耐熱容器とフタ(アルミホイルなど)をお使いください。(取扱説明編20ページを参照ください)

※下の写真のように、金属製のボルトなども使って便利です。  
※アルミホイルでフタをする場合は、端をしっかりと押さえます。  
※加熱後のフタ(アルミホイルなど)は、やけどの気をつけてはずしてください。

→ 落としフタには火の通りやすいクッキングシートが適しています。ない場合は、耐熱性の皿でも代用できますが、クッキングシートに比べて火が通りにくいため、加熱終了後、加熱が足りない場合は様子を見ながら延長してください。



→ 汁気が多いものは、ふきこぼれのしにくい2.5L以上の深めの耐熱容器をお使いください。

### ごはん・おかゆはレンジ加熱で加熱します(水は使いません)

→ レンジ加熱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。(取扱説明編20ページを参照ください)

※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。

→ お米は、1カップが200mLのもので計量してください。

## 肉じゃが

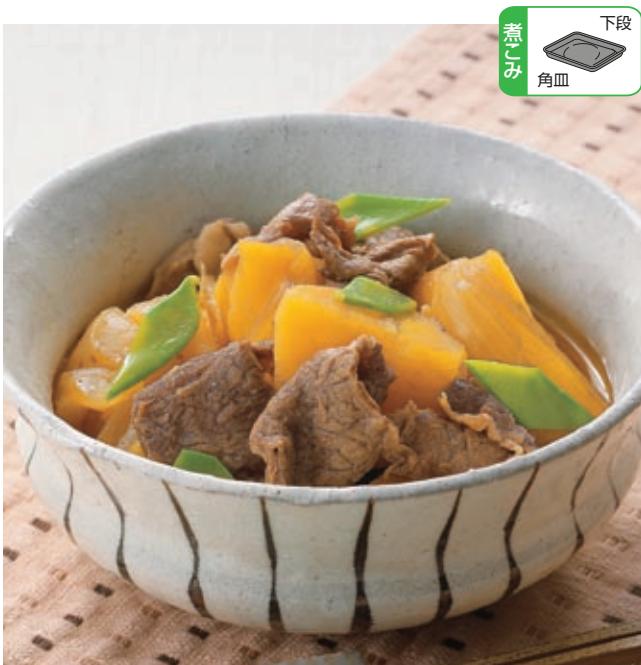
材料(4人分) 314kcal 塩分3.3g

|                  |          |
|------------------|----------|
| じゃがいも(4~8つ切り)    | 4個(600g) |
| 玉ねぎ(くし切り)        | 2個(400g) |
| 牛薄切り肉(3~4cm幅に切る) | 200g     |
| 水                | 1 1/2カップ |
| しょうゆ             | 大さじ5     |
| 砂糖               | 大さじ3     |
| 酒、みりん            | 各大さじ2    |
| クッキングシート         |          |

1 水タンクに水を入れる。水位を2の線に合わせる

2 深い耐熱容器に牛肉をほぐして入れ、じゃがいも、玉ねぎの順に入れて残りの材料を加える。

3 2にクッキングシート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。



4 角皿に3をのせて下段に入れる。

手動設定 →

46 ウォーターオーブン・予熱なし

→ 手動設定 → ベル温度 ヘ 220°C

→ 約1時間 → スタート



煮  
ごみ  
角皿  
下段



煮  
ごみ  
角皿  
下段



煮  
ごみ  
角皿  
下段

## かれいの煮つけ

材料(4人分) 128kcal 塩分1.6g mL=cc

|          |              |
|----------|--------------|
| かれい      | 4切れ(1切れ100g) |
| 水        | 70mL         |
| A 砂糖     | 大さじ1         |
| 酒、みりん    | 各大さじ1 1/2    |
| しょうゆ     | 大さじ2         |
| クッキングシート |              |

- 1 水タンクに水を入れる。水位1以上
- 2 かれいは皮に切り目を入れる。
- 3 深い耐熱容器に2の表を上にして並べてAを加える。クッキングシートを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。
- 4 角皿に3をのせて下段に入れる。

手動設定 →

46 ウォーターオーブン・予熱なし

→ 手動設定 → ▼ 温度 ▾ 220°C

→ 約30分 → スタート

- 5 加熱後、器に盛りつけて煮汁をはる。

## ひじきの煮物

材料(4人分) 123kcal 塩分2.3g

|            |        |
|------------|--------|
| ひじき(乾燥)    | 30g    |
| 油揚げ        | 2枚     |
| にんじん       | 40g    |
| A だし汁      | 1/2カップ |
| A しょうゆ、みりん | 各大さじ3  |
| 砂糖         | 大さじ1   |
| クッキングシート   |        |

- 1 水タンクに水を入れる。水位1以上
- 2 ひじきは、約15分水につけてもどす。もどったら、2~3回水をかえてすすいで水気を絞る。油揚げは熱湯で油抜きをし、縦半分に切ってから細切りにする。にんじんも細切りにする。
- 3 深い耐熱容器に2とAを入れる。クッキングシートを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。
- 4 角皿に3をのせて下段に入れる。

手動設定 →

46 ウォーターオーブン・予熱なし

→ 手動設定 → ▼ 温度 ▾ 220°C

→ 約50分 → スタート

## 里いもの煮物

材料(4人分) 164kcal 塩分2.3g

|            |        |
|------------|--------|
| 里いも        | 800g   |
| だし汁        | 2カップ   |
| A 薄口しょうゆ   | 大さじ2   |
| 砂糖、みりん     | 各大さじ3  |
| 塩          | 小さじ1/2 |
| ゆずの皮(せん切り) | 適量     |
| クッキングシート   |        |

- 1 水タンクに水を入れる。水位1以上
- 2 里いもは皮をむいて塩でぬめりを取り、水で洗って深い耐熱容器に入れる。Aを加えて、クッキングシートを容器の大きさに切って落としブタをし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。
- 3 角皿に2をのせて下段に入れる。

手動設定 →

46 ウォーターオーブン・予熱なし

→ 手動設定 → ▼ 温度 ▾ 220°C

→ 約50分 → スタート

- 4 加熱後、ゆずの皮を散らす。

＜アドバイス＞

庫内から出してそのまま冷めるまでおいておくと、いっそう味がなじみます。



## 黒豆

材料(4人分) 471kcal 塩分2.8g

|          |            |
|----------|------------|
| 黒豆       | 2カップ(280g) |
| 水        | 5 1/2カップ   |
| A<br>砂糖  | 90g        |
| しょうゆ     | 大さじ2       |
| 塩        | 小さじ1       |
| 重曹       | 小さじ1/3     |
| 砂糖       | 90g        |
| クッキングシート |            |

1 深い耐熱容器に黒豆とAを入れフタをして一晩つけておく。

<ポイント>

ふきこぼれのしにくい深めの耐熱容器(2.5L以上)を使います。

2 水タンクに水を入れる。水位を2の線に合わせる

3 1にクッキングシート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。

4 角皿に3のせて下段に入れる。

手動設定 →

46 ウォーターオーブン・予熱なし

→ 手動設定 → ▼ 温度 ▲ 220°C

→ 約1時間 → スタート

5 加熱後、<ときせし>を押してすぐに次の操作をする。

手動設定 →

46 ウォーターオーブン・予熱なし

→ 手動設定 → ▼ 温度 ▲ 140°C

→ 約1時間 → スタート

6 加熱後、取り出して砂糖を加えて混ぜ合わせる。すぐに落としフタとフタをして角皿にのせ、下段に入れる。もう一度5と同じ操作をする。

手動設定 →

46 ウォーターオーブン・予熱なし

→ 手動設定 → ▼ 温度 ▲ 140°C

→ 約1時間 → スタート

7 6の表面に出ている豆があれば煮汁に沈めてそのまま一昼夜おき、味を含ませる。



## ビーフシチュー

材料(4人分) 662kcal 塩分2.2g

mL=cc

|                 |          |
|-----------------|----------|
| A<br>トマトピューレ    | 100mL    |
| 砂糖              | 大さじ1     |
| ペイリーフ           | 1枚       |
| 塩、こしょう          | 各少々      |
| バター             | 50g      |
| 薄力粉             | 50g      |
| 固形ブイヨン          | 2個       |
| マッシュルーム(缶詰・ホール) | 50g      |
| 水               | 2 1/2カップ |
| クッキングシート        |          |

1 水タンクに水を入れる。水位を2の線に合わせる

2 熱したフライパンにサラダ油を入れて強火で牛肉に焼き色をつけ、赤ワインをふりかけて沸とうさせる。牛肉を取り出し、深い耐熱容器に入れる。続けてフライパンにサラダ油を入れ、野菜もサッと炒め、Aとともに牛肉の入った容器に入れる。

3 フライパンにバターを溶かし、弱火で薄力粉を褐色になるまで炒める。固形ブイヨンと水2カップを少しづつ加えてのばし、2に加え、残りの水も加える。

4 3の容器に、クッキングシート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。

5 角皿に4のせて下段に入れる。

手動設定 →

46 ウォーターオーブン・予熱なし

→ 手動設定 → ▼ 温度 ▲ 220°C

→ 約1時間 → スタート

6 加熱後、<ときせし>を押してすぐに次の操作をする。

手動設定 →

46 ウォーターオーブン・予熱なし

→ 手動設定 → ▼ 温度 ▲ 170°C

→ 約1時間 → スタート



## ごはん

材料 151kcal(1カップの1/4量)  
塩分0g 1カップ=200mL mL=cc

| 米の量            | 水の量             | レンジ600Wのあと200W  |
|----------------|-----------------|-----------------|
| 1カップ<br>(170g) | 260mL~<br>280mL | 約4分30秒→<br>約17分 |
| 2カップ<br>(340g) | 520mL~<br>560mL | 約8分→<br>約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。(角皿は入れません)



手動設定 →  
42 レンジ → 手動設定  
→ 600W → 手動設定  
→ 設定時間(上記参照) → スタート

- 3 加熱後、とりけしを押してすぐに

手動設定 →  
42 レンジ → 手動設定  
→ 200W → 手動設定  
→ 設定時間(上記参照) → スタート

- 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。



## 山菜おこわ

材料(米2カップ分) 307kcal(1/4量)  
塩分0.5g mL=cc 1カップ=200mL

|          |            |
|----------|------------|
| もち米      | 2カップ(340g) |
| 水        | 280mL      |
| 山菜の水煮    | (正味)60g    |
| A 薄口しょうゆ | 大さじ1/2     |
| 塩        | 少々         |

- 1 水タンクに水を入れる。  
水位を2の線に合わせる
- 2 洗ったもち米と水を金属製バット(右記の赤飯参照)に入れ、約1時間つけていたのち、水気をきった山菜の水煮、Aを加える。
- 3 角皿に調理網をのせ、2をのせる。
- 4 赤飯(右記)の4~5と同じようにする。

### 赤飯・おこわのポイント

- 赤飯やおこわのもち米は、1カップが200mLのもので計量してください。
- 加熱には、金属製バット(約27×21×高さ3.5cm)を使います。  
底が平らで、浅い容器に入れる蒸気がまんべんなくあたります。

## 赤飯

材料(米2カップ分) 345kcal(1/4量)  
塩分0g mL=cc 1カップ=200mL

|                       |            |
|-----------------------|------------|
| もち米                   | 2カップ(340g) |
| あずき                   | 50g        |
| あずきのゆで汁(足りないときは水を加える) | 300mL      |

- 1 水タンクに水を入れる。  
水位を2の線に合わせる
- 2 あずきを鍋でゆでる(ゆで汁は残しておく)。金属製バット(約27×21×高さ3.5cm)に洗ったもち米とあずきのゆで汁(足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。
- 3 角皿に調理網をのせ、2をのせる。
- 4 3を上段に入れる。

手動設定 → 43 蒸し物  
→ 手動設定 → 約21分 → スタート

※角皿を取り出す際、金属製バットがすべりやすいので注意してください。

- 5 加熱後、軽く全体を混ぜ、乾いたフキンをかけて約10分蒸らす。

## おかゆ

材料(4人分) 151kcal 塩分0g  
1カップ=200mL

|   |            |
|---|------------|
| 米 | 1カップ(170g) |
| 水 | 7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。

- 1をラップをせずに庫内中央に置く。(角皿は入れません)

手動設定 →  
42 レンジ → 手動設定  
→ 500W → 手動設定  
→ 約30分 → スタート

- 3 加熱後、延長で約5分加熱し、そのまま庫内に約10分蒸らす。



# スパゲティ&ソース



煮ゆで・蒸し物  
ごはん物

健康セットメニュー

## ナポリタン

材料(2人分) 768kcal 塩分4.1g

mL=cc

|                             |            |
|-----------------------------|------------|
| 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.....                      | 小さじ1/3     |
| 玉ねぎ(薄切り).....               | 1/2個(100g) |
| ピーマン(細切り).....              | 3個         |
| ペーコン(細切り).....              | 4枚         |
| A サラダ油.....                 | 大さじ1 1/2   |
| トマトケチャップ.....               | 120mL      |
| 塩.....                      | 適量         |
| こしょう.....                   | 少々         |

- 1 水タンクに水を入れる。水位を2の線に合わせる
- 2 スパゲティは、レンジ用パスタゆで容器(約27×9×高さ6cm)に入れ、分量の水、サラダ油、塩を入れる。
- 3 耐熱容器にAを入れて混ぜ合わせ、フタをせずに角皿にのせ、横にスパゲティの容器をのせる。



- 4 3を上段に入れる。

手動設定 →  
43 蒸し物 → 手動設定  
→ 約25分 → スタート

※スパゲティのメーカーや、ゆで容器のサイズによって仕上がりが変わることがありますので麺が固い場合は様子を見ながら延長してください。

- 5 加熱後、スパゲティをよくほぐして水気をきり、Aに加えてあえる。  
※鍋でゆでた場合に比べ、ややプリプリ感が少ない仕上がりになります。

## スパゲティ&ソース

材料(2人分)

mL=cc

|                                          |               |
|------------------------------------------|---------------|
| 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.....                                   | 小さじ1/3        |
| スパゲティソース(1~2人分用)<br>(缶詰または、レトルトパック)..... | 1缶または1袋(290g) |

\*サラダ油はスパゲティをほぐしやすくするために入れます。

### ご注意

缶詰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。

- 1 水タンクに水を入れる。水位を2の線に合わせる
- 2 スパゲティは、レンジ用パスタゆで容器(約27×9×高さ6cm)に入れ、分量の水、サラダ油、塩を入れる。
- 3 角皿に2の容器とスパゲティソースをのせる。



- 4 3を上段に入れる。

手動設定 →  
43 蒸し物 → 手動設定  
→ 約25分 → スタート

※スパゲティのメーカーや、ゆで容器のサイズによって仕上がりが変わることがありますので麺が固い場合は様子を見ながら延長してください。

- 5 加熱後、スパゲティをよくほぐして水気をきり、ソースをかける。  
※レトルトパックや缶のフタを開けるときは、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。  
※鍋でゆでた場合に比べ、ややプリプリ感が少ない仕上がりになります。

# モーニングセット

焼き上げ  
角皿 上段  
約14分  
目安時間



焼き上げ  
角皿 上段  
約14分  
目安時間



## りんごトースト&ポテトサラダカップ

材料(2人分) 380kcal 塩分1.4g

### りんごトースト

りんご ..... 1/2個  
バター ..... 10g  
砂糖(または、はちみつ) ..... 適量  
シナモン(好みで) ..... 適量  
食パン(常温4~6枚切り) ..... 2枚  
バター ..... 適量

### ポテトサラダカップ

ポテトサラダ(アルミケースに入るくらい) ..... 適量  
ピザ用チーズ ..... 適量  
パン粉、パセリ(あれば) ..... 各少々  
アルミケース ..... 2枚  
アルミホイル

1 水タンクに水を入れる。水位1以上

2 りんごは芯を取り、皮つきのまま、縦5mm幅にスライスする。

3 アルミホイルで型を作り、りんごを少しづつずらして並べる。その上にバターをちぎってまんべんなくのせ、砂糖(または、はちみつ)をかける。

4 アルミケース2枚にポテトサラダを2等分して入れ、上にチーズをのせる。あればパン粉を散らす。

5 角皿に3、4をのせ、食パンを並べて上段に入れる。

(26) モーニングセット → スタート



## トースト&ベーコン巻き&目玉焼き

材料(2人分) 359kcal 塩分1.9g

食パン(常温・4~6枚切り) ..... 2枚

### ベーコン巻き

アスパラガス ..... 4本  
ベーコン(半分に切る) ..... 2枚

### 目玉焼き

卵 ..... M2個  
ハム ..... 2枚  
アルミケース ..... 6枚

1 水タンクに水を入れる。水位1以上

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

3 角皿にアルミケースを2枚重ねたものを2組のせて、中心から1本切りこみを入れたハムを切り口を重ねて丸みを持たせて入れ、卵を割り入れる。食パン、2を並べて上段に入れる。

(26) モーニングセット → スタート



焼き上げ  
角皿 上段  
2枚: 約13分  
4枚: 約14分  
目安時間

## トースト

### 材料

食パン(常温または冷凍・6枚切り) ..... 2枚

\*1~4枚まで自動でできます。

※パンの種類・大きさ・厚みにより、焼け方が異なるため様子を見ながら焼いてください。

※冷凍保存の食パンは、保存状態により焼き色が異なります。

※裏面の焼き色が、表面に比べて薄く焼き上がります。

1 水タンクに水を入れる。水位1以上

2 角皿に食パンをのせて上段に入れる。



(26) モーニングセット → スタート

→ ▼仕上がりへ ▼(弱) ※30秒以内に押す

※3~4枚を焼くときは、**仕上がりキー**は押しません。

# お弁当セット

21品組み合わせ自在

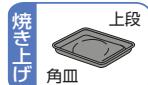
お好みの組み合わせで、彩り・栄養もバランスのとれた手作りランチができます。



操作方法

- 1 水タンクに水を入れる。水位1以上
- 2 食材をのせた角皿を上段に入れる。

27 お弁当セット → スタート



上段  
目安時間  
約19分

※65～67ページのメニューは共通です。

同時に作ってごはんにのせると  
“2色ごはん”ができます。

## 鶏そぼろ

材料(1人分)  
121kcal 塩分1.4g

鶏ひき肉 ..... 50g  
A 砂糖 ..... 小さじ2  
酒 ..... 小さじ1 1/2  
しょうゆ ..... 小さじ1 1/2

- 1 耐熱容器に材料を入れてよく混ぜる。
- 2 加熱後、そぼろ状になるようにかき混ぜる。
- 3 お弁当に詰めたごはんの上にのせる。



## いり卵

材料(1人分)  
153kcal 塩分1.9g

卵 ..... 2個  
A 牛乳 ..... 大さじ1  
砂糖 ..... 小さじ1  
塩 ..... 小さじ1/4  
アルミホイル

- 1 耐熱容器に卵を割りほぐし、Aを加えてよく混ぜ、アルミホイルをかぶせる。
- 2 加熱後、いり卵状になるようにかき混ぜる。
- 3 お弁当に詰めたごはんの上にのせる。

## ささ身ロール

### アスパラガス

材料(1人分) 53kcal 塩分0.2g

ささ身 ..... 1本 塩、こしょう ..... 各少々  
アスパラガス ..... 1本

### チーズ

材料(1人分) 118kcal 塩分0.8g

ささ身 ..... 1本 プロセスチーズ ..... 20g  
塩、こしょう ..... 各少々 味つけのり ..... 2枚

### 梅おかか

材料(1人分) 77kcal 塩分1.9g

ささ身 ..... 1本 梅肉 ..... 20g  
塩、こしょう ..... 各少々 (梅干し1～2個分)  
A かつおぶし1パック  
みりん ..... 小さじ1  
みりん ..... 小さじ1

- 1 ささ身は筋を取って身の厚いところを開いて5mm厚さにし、塩、こしょうをして横方向に置く。

### アスパラガス

アスパラガスは固い部分を切り落とし、半分に切って1にのせ、端から巻いてしっかり包む。

### チーズ

1 に味つけのり、プロセスチーズをのせて端から巻いてしっかり包む。

### 梅おかか

1 に混ぜ合わせたAをぬり、端から巻いてしっかり包む

## お弁当セットのポイント



- どの組み合わせの場合でも、角皿にのせ、上段に入れます。
- 角皿にのれば、どの組み合わせでも加熱できます。
- 耐熱容器は上の写真を参考に底の平らな浅めのものをお使いください。
- お手入れを簡単にするために、アルミケースを使っててもよいでしょう。
- 手動でするときは、47ウォーターグリル・予熱なしで約19分を目安に加熱してください。





上段  
自 安 時 間  
約19分

※ 65 ~ 67 ページの  
メニューは共通です。

操  
作  
方  
法

1 水タンクに水を入れる。水位1以上  
2 食材をのせた角皿を上段に入れる。

27 お弁当セット ➡ スタート

# お弁当セット

## エリンギのベーコン巻き

材料(1人分)  
88kcal 塩分0.5g

エリンギ ..... 1/2本  
ベーコン ..... 1~2枚  
塩、こしょう ..... 各少々

- 1 エリンギは縦半分に切り、塩、こしょうをする。ベーコンは半分の長さに切る。
- 2 エリンギの軸にベーコンを巻き、つまようじで巻き終わりをとめる。

## 豚肉の甘辛炒め

材料(1人分)  
226kcal 塩分2g

豚肩ロース肉(薄切り) ... 70g  
塩、こしょう ..... 各少々  
ママレード ..... 大さじ1  
しょうゆ ..... 小さじ2

- 1 豚肉は食べやすい大きさに切って耐熱容器に入れ、塩、こしょうで下味をつけ、ママレード、しょうゆを加えて混ぜる。

## 鶏マヨグラタン

材料(1人分)  
220kcal 塩分0.5g

鶏もも肉 ..... 60g  
塩、こしょう ..... 各少々  
ブロッコリー ..... 2房  
粉チーズ ..... 適量  
A マヨネーズ ..... 大さじ1  
A カレー粉 ..... 小さじ1/2  
アルミケース ..... 2枚

- 1 鶏肉は身の厚いところを開いて4等分に切り、塩、こしょうでしっかりと下味をつける。ブロッコリーは軽く塩をふる。
- 2 アルミケース2枚それぞれに、鶏肉2切れとブロッコリー1房を入れ、上から混ぜ合わせたAをかけ、粉チーズを適量ふりかける。



## 牛肉ときのこのソース炒め

材料(1人分)  
150kcal 塩分1.4g

|            |              |
|------------|--------------|
| 牛薄切り肉      | ..... 60g    |
| しめじ        | ..... 1/2パック |
| A ウスターーソース | ..... 小さじ1   |
| A しょうゆ     | ..... 小さじ1   |
| 酒          | ..... 小さじ1   |

- 1 牛肉は食べやすい大きさに切り、しめじは小房に分ける。
- 2 耐熱容器に1を入れ、Aを加えて混ぜる。

## 肉巻き ブロッコリー &トマト

材料(1人分)  
223kcal 塩分0.3g

|                       |           |
|-----------------------|-----------|
| 豚肩ロース肉(薄切り)           | ..... 4枚  |
| 塩、こしょう                | ..... 各少々 |
| ブロッコリー                | ..... 2房  |
| トマト(1個を8等分にくし切りにしたもの) | ..... 2切れ |

- 1 豚肉に塩、こしょうで下味をつける。ブロッコリーは塩をふる。
- 2 ブロッコリー、トマトに豚肉を巻きつける。



## ヘルシー 大学いも

材料(1人分)  
112kcal 塩分0.4g

|        |              |
|--------|--------------|
| さつまいも  | ..... 50g    |
| 黒ごま    | ..... 適量     |
| A はちみつ | ..... 大さじ1/2 |
| A 砂糖   | ..... 大さじ1   |
| A しょうゆ | ..... 小さじ1/2 |
| A 酢    | ..... 数滴     |
| アルミホイル |              |

- 1 さつまいもは皮をむき、2~3mmの厚さに切る。
- 2 アルミホイルに1をできるだけ重ならないように並べる。耐熱容器にAを混ぜ合わせ、さつまいもと一緒に加熱する。
- 3 加熱後、Aをさつまいもにからめ、黒ごまをふる。



## じゃがいもの カレーソテー

材料(1人分)  
124kcal 塩分1.3g

|        |              |
|--------|--------------|
| じゃがいも  | ..... 1/2個   |
| にんじん   | ..... 1/8本   |
| A しょうゆ | ..... 大さじ1   |
| A 砂糖   | ..... 小さじ2   |
| A サラダ油 | ..... 小さじ1   |
| A カレー粉 | ..... 小さじ1/2 |

- 1 じゃがいも、にんじんはマッチ棒くらいの棒状に切る。
- 2 耐熱容器に1を入れ、Aを加えて混ぜる。



## かぼちゃ サラダ

材料(1人分)  
130kcal 塩分0.4g

|             |              |
|-------------|--------------|
| かぼちゃ        | ..... 50g    |
| A ツナ        | ..... 大さじ1   |
| A マヨネーズ     | ..... 大さじ1/2 |
| A コーヒーフレッシュ | ..... 1個分    |
| A 塩、こしょう    | ..... 各少々    |

- 1 かぼちゃは皮をむいて、1cm角に切り、耐熱容器に入れて加熱する。
- 2 加熱後、混ぜ合わせたAとあえる。



## 豚肉と 高菜の 混ぜごはん(具)

材料(1人分)  
369kcal 塩分2.8g

|           |              |
|-----------|--------------|
| 豚もも肉(薄切り) | ..... 50g    |
| ごはん       | ..... 適量     |
| 塩、こしょう    | ..... 各少々    |
| 高菜漬け      | ..... 30g    |
| A 酒       | ..... 大さじ1/2 |
| A しょうゆ    | ..... 小さじ1   |
| A 砂糖      | ..... 小さじ1/4 |

- 1 豚肉は細切りにして、塩、こしょうで下味をつける。高菜漬けは水で軽く洗い、水気をしぼって細かく刻む。
- 2 耐熱容器に1を入れ、Aを加えて混ぜる。
- 3 加熱後、ごはんに混ぜこむ。



## まいたけのきんぴら

材料(1人分)  
101kcal 塩分1.7g

|      |         |        |
|------|---------|--------|
| まいたけ | .....   | 1/2パック |
| しめじ  | .....   | 1/2パック |
| 油揚げ  | .....   | 1/4枚   |
| A    | しょゆ     | 小さじ2   |
|      | 砂糖      | 小さじ1   |
|      | ごま油     | 小さじ1   |
|      | 七味とうがらし | 少々     |

- 1 まいたけは細かくさいて、しめじは小房に分ける。油揚げは5mm幅に切る。
- 2 耐熱容器に1を入れ、Aを加えて混ぜる。



## タラモサラダ

材料(1人分)  
145kcal 塩分0.9g

|       |       |      |
|-------|-------|------|
| じゃがいも | ..... | 1/2個 |
| たらこ   | ..... | 1/4腹 |
| A     | マヨネーズ | 大さじ1 |



## セサミチキン

材料(1人分)  
138kcal 塩分0.2g

|         |       |     |
|---------|-------|-----|
| 鶏もも肉    | ..... | 60g |
| 塩、こしょう  | ..... | 各少々 |
| 白ごま、黒ごま | ..... | 各適量 |



- 1 鶏肉は身の厚いところを開いて4等分に切り、塩、こしょうでしっかり下味をつける。鶏肉に、白ごま、黒ごまをそれぞれまぶしつける。

- 2 耐熱容器(または、アルミケース)に鶏肉の皮を上にして入れる。

## カンタンチンジャオ

材料(1人分)  
371kcal 塩分2g

|        |              |
|--------|--------------|
| 焼き肉用牛肉 | ...3~4枚(65g) |
| ピーマン   | .....1個      |
| 塩、こしょう | .....各少々     |
| A      | 砂糖           |
|        | 大さじ1         |
|        | しょゆ          |
|        | 小さじ2         |
|        | ごま油          |
|        | 小さじ1/2       |
|        | 白ごま          |
|        | .....適量      |

- 1 牛肉は細切りにして、塩、こしょうで下味をつける。ピーマンは種とへたを取り細切りにする。
- 2 耐熱容器に1を入れ、Aを加えて混ぜる。



## じゃがいもとベーコンのバターじょうゆ

材料(1人分)  
171kcal 塩分0.9g

|         |       |      |
|---------|-------|------|
| じゃがいも   | ..... | 1/2個 |
| ベーコン    | ..... | 1枚   |
| バター     | ..... | 5g   |
| 塩、黒こしょう | ..... | 各少々  |
| しょゆ     | ..... | 適量   |

- 1 じゃがいもは、皮をむいて2~3mm厚さのいちょう切りにする。ベーコンは5mm幅に切る。
- 2 耐熱容器に1を入れ、塩、黒こしょう、しょゆで下味をつけて、上にバターをのせる。



## 冷凍春巻き

材料(1人分)  
146kcal 塩分0.6g

|              |                   |
|--------------|-------------------|
| 市販のお弁当用冷凍春巻き | .....2個(1個25~30g) |
| アルミケース       |                   |

- 1 包装(プラスチック容器など)をはずし、アルミケースに入れる。



## 冷凍ハンバーグ

材料(1人分)  
112kcal 塩分0.6g

|                |                   |
|----------------|-------------------|
| 市販のお弁当用冷凍ハンバーグ | .....2個(1個25~30g) |
| アルミケース         |                   |

- 1 包装(プラスチック容器など)をはずし、アルミケースに入れる。

※付属のソースなどは加熱できません。



## かぼちゃのきんぴら

材料(1人分)  
100kcal 塩分1.3g

|      |         |            |
|------|---------|------------|
| かぼちゃ | .....   | 50g        |
| A    | しょゆ     | 大さじ1/2     |
|      | 砂糖、ごま油  | .....各小さじ1 |
|      | 七味とうがらし | .....少々    |



- 1 かぼちゃは皮をむいて、2~3mmの厚さのいちょう切りにする。

- 2 耐熱容器に1を入れ、Aを加えて混ぜる。

ごはんとおかずが同時にできます。  
加熱中は、他の家事もできるので便利です。

# ごはん & おかず

- 主食とおかずを組み合わせることで、食べきり量の献立を一度に作ることができます。
- クックブック内で紹介している同一メニューと加熱方法などが異なりますが、仕上がりに支障はありません。
- セットメニューのうち、単品のみを加熱する場合は、記載加熱方法を参考に様子を見ながら加熱してください。  
付属品は、いずれの場合も角皿を使用し、下段に入れて加熱します。

| ポイント                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2人分(1段調理)                                                                                                                               | 4人分(2段調理)                                                                                                                                                                                |
| <p>・ごはんとおかずを角皿にのせて下段に入れます。<br/>ごはん:アルミホイルでフタをする。<br/>おかず:<br/>クッキングシートで落としブタをする。<br/>(アルミホイルのフタはしません)<br/>※写真の容器は、金属製ボール(直径18cm)です。</p> | <p>・ごはんは角皿にのせて上段に置きます。<br/>・おかずは庫内中央(フラットテーブル)に置きます。<br/>ごはん<br/>おかず</p> <p>アルミホイルでフタをする。<br/>クッキングシートで落としブタをして、アルミホイルでフタをする。</p> <p>※写真の容器は、おかずは直径24cm、ごはんは直径21cm、高さ9cm以下の金属製ボールです。</p> |

## ごはん&焼きなす&さばのみそ煮

材料(4人分) 683kcal 塩分4.1g  
mL=cc 1カップ=200mL

### さばのみそ煮

さば ..... 4切れ(1切れ100g)  
八丁みそ ..... 120g  
熱湯 ..... 240mL  
しょうが(せん切り) ..... 適量  
A みりん ..... 大さじ5  
A 砂糖 ..... 大さじ4  
酒 ..... 大さじ3

### 焼きなす

なす ..... 4本(1本100g)

### ごはん

米 ..... 2カップ(340g)  
B 水 ..... 450~480mL  
(無洗米の場合は水を1割増しにする)  
クッキングシート  
アルミホイル



- 1 水タンクに水を入れる。水位1以上
- 2 耐熱容器にさばを重ならないように並べる。熱湯で溶いた八丁みそ、混ぜ合わせたAを上からかけて、しょうがを加え、クッキングシートを容器の大きさに切って落としブタにし、アルミホイルでフタをする。
- 3 なすは洗って水気をふき、竹串で数カ所穴を開けてアルミホイルで包む。
- 4 2を庫内中央に置く。Bはごはん(69ページ)を参照して準備し、角皿にのせ、3も横に置いて上段に入れる。

手動設定 →

46 ウォーターオーブン・予熱なし

→ 手動設定 → ▼ 温度 ▶ 220°C

→ 約50分 → スタート

※2人分は加熱時間を約45分にする。

- 5 加熱後、ごはんは取り出してアルミホイルをかけたまま約10分蒸らしてから混ぜる。なすは、水につけて皮をむき、しょうがじょうゆである。  
※写真の焼きなすはトマトと青じそを加え、ドレッシングで包んでいます。

ご注意

アルミホイルで包んだ食品の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

## ごはん&肉豆腐

材料(4人分) 700kcal 塩分3.6g  
1カップ=200mL mL=cc

### 肉豆腐

牛薄切り肉(ひと口大に切る) ..... 400g  
焼き豆腐(8等分に切る) ..... 1丁(300g)  
A しょうゆ、みりん ..... 各80mL  
砂糖 ..... 50g  
水 ..... 1/2カップ  
ごはん  
B 米 ..... 2カップ(340g)  
水 ..... 450~480mL  
(無洗米の場合は水を1割増しにする)  
クッキングシート  
アルミホイル



炊き上げ  
2人分 角皿 下段  
4人分 角皿 上段  
おかずは庫内中央

1 水タンクに水を入れる。水位1以上

2 耐熱容器に肉と豆腐を入れる。Aを混ぜ合わせて上からかけ、肉ができるだけ汁につかるようにし、豆腐も上下を返して汁をからめる。クッキングシートを容器の大きさに切って落としブタにし、アルミホイルでフタをする。(2人分の場合もアルミホイルでフタをします。)

3 2を庫内中央に置く。Bはごはん(下記)を参照して準備し、角皿にのせ、上段に入れる。

手動設定 →

46 ウォーターオーブン・予熱なし

→ 手動設定 → ▼ 温度 ▲ 220°C

→ 約50分 → スタート

※2人分は加熱時間を約45分にする。

4 加熱後、ごはんは取り出してアルミホイルをかけたまま約10分蒸らしてから混ぜる。

## ごはんの準備

材料 1カップ=200mL

| 分量  | 米の量        | 水の量       | 容器の大きさ            |
|-----|------------|-----------|-------------------|
| 4人分 | 2カップ(340g) | 450~480mL | 直径21cm<br>高さ9cm以下 |
| 2人分 | 1カップ(170g) | 280~300mL | 直径18cm<br>高さ8cm   |

※無洗米の場合は、水を1割増しにする

### (準備のしかた)

耐熱容器に洗った米と分量の水を入れ、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。(米を浸漬する必要はありません)



※アルミホイルでフタをする場合は、すき間がないようにきっちりかぶせます。

- 炊きあがったごはんの底や表面の周囲にお焦げができることがあります。
- 加熱後、アルミホイルをかけたまま約10分蒸らしてから全体を混ぜてください。
- ごはんのみ1~2カップ炊くときは、62ページを参照してください。

2人分のごはんは、どんぶりでも作れます。

## どんぶりごはん

材料(2人分・小さいどんぶり2個分)

1カップ=200mL mL=cc

米 ..... 1カップ(170g)  
水 ..... 260~300mL (無洗米の場合は、水を1割増しにする)

1 小さいどんぶり2個に洗った米と分量の水を等分に入れ、アルミホイルで作ったフタをして、しっかり押さえる。(米を浸漬する必要はありません)



2 組み合わせるおかずと共に1を角皿にのせ、下段に入れる。

### アルミブタの作り方

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5cm外をはさみで切る。



市販の釜飯の素を使って、炊きこみごはんも炊けます。上記の要領で、どんぶりに米と水を入れたあと、釜飯の素を1人分につき、約20gを加えて混ぜ、同じ要領で加熱します。

# 健康セットメニュー

生活習慣病は、『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。

- 低カロリーセット ..... 71 ~ 73 ページ
- 減塩セット ..... 74 ページ
- 野菜たっぷりセット ..... 75 ページ



監修：高城 順子（料理研究家）

Junko Takagi

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「きょうの料理」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。

## セットメニューのポイント

- セットメニューのうち、単品のみを加熱する場合は、「手動でするときは」の記載加熱方法を参考に様子を見ながら加熱してください。付属品は、メニューごとに記載通り使用し、いずれの場合も、上段に入れて加熱します。

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 자체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。



ミニ  
コラム

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。

### 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。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が感じられ、無理なくおいしく野菜が食べられます。

### 高血圧

高血圧の症状が続くと血管に負担がかかり、血管が硬くなったり傷つきやすくなったりします。その結果、動脈硬化がおこ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

##### ● 塩分をひかえめましょう。

ヘルシオが、干もの等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、漬物などもひかえめましょう。

##### ● 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

## ポイント

- 2人分(1段調理): 角皿に調理網をのせ、アルミホイルは敷かずに食品を置いて上段に入れます。  
※肉を手前に、野菜は奥側にのせます。
- 4人分(2段調理): 調理網をのせた角皿は、必ず下段に入れてください。

- 手動ですることは、4人分の場合、46ウォーターオーブン・予熱なしの250℃で約30分(2人分の場合は47ウォーターグリル・予熱なしで約27分)を目安に加熱してください。  
※ささ身の梅焼き＆なすのあえ物の加熱時間は、4人分は約25分、2人分は約23分を目安にしてください。



### カロリーダウン

## 鶏のごまだれ焼き＆焼き野菜

材料(4人分) 511kcal☆ 塩分1.3g

### 鶏のごまだれ焼き

鶏もも肉 ..... 2枚(500g)  
練りごま(白) ..... 大さじ4

A しょうゆ ..... 大さじ2  
みりん、砂糖 ..... 各小さじ2

### 焼き野菜

れんこん ..... 160g  
里いも ..... 160g  
たけのこの水煮 ..... 160g

オクラ ..... 8本  
B しょうゆ、酒 ..... 各大さじ2

みりん、いりごま(白) ..... 各小さじ2  
サラダ油 ..... 小さじ1

### アルミホイル

\*2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
- 2 鶏肉は皮にフォークで穴を開け、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、鶏肉を入れて袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約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12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冷蔵室で約30分漬けこむ。

6 角皿に調理網をのせ、3の鶏肉の皮を上にして中央にのせ、下段に入れる。もう1枚の角皿にアルミホイルを敷き、4の野菜とアルミホイルに包んだオクラを並べ、上段に入れる。(野菜の漬けだれは残しておく)



28 低カロリーセット(分量を合わせる)  
回転つまみを回して「28-4人分」にします

→ スタート

手動ですることは:上記ポイント参照

7 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。

8 残しておいた6のたれを耐熱容器に入れ、ラップをせずに庫内中央に置く。(角皿は入れません)

手動設定 →

42 レンジ → 手動設定

→ 600W → 手動設定

→ 約40秒 → スタート

9 加熱後、肉と野菜にかける。

# 低カロリーセット

焼き上げ  
2人分  
角皿・アミ  
上段  
4人分  
角皿・アミ・下段  
角皿・上段  
目安時間

約30分

焼き上げ  
2人分  
角皿・アミ  
上段  
4人分  
角皿・アミ・下段  
角皿・上段  
目安時間

約30分



## カロリーダウン

### 鶏と野菜の焼きびたし

材料(4人分) 359kcal☆ 塩分1.5g

mL=cc

鶏もも肉 ..... 2枚 (500g)  
A しょうゆ ..... 大さじ2  
みりん ..... 大さじ1  
しょうが(せん切り) ..... 2かけ

生しいたけ ..... 8枚  
なす ..... 2本 (200g)  
白ねぎ ..... 1本  
ししどう ..... 8本  
B しょうゆ ..... 大さじ1 1/3  
みりん、砂糖 ..... 各大さじ1  
ごま油 ..... 小さじ1  
ゆずの絞り汁 ..... 適量  
だし汁 ..... 50mL  
アルミホイル

\*2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
- 2 鶏肉は皮にフォークで穴を開け、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、鶏肉を入れて袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約30分漬けこむ。
- 4 しいたけは石づきを取り、なすは1cm厚さの輪切り、白ねぎは4cm長さに切る。ししどうは縦に切りこみを入れてアルミホイルで包む。Bは混ぜ合わせておく。
- 5 角皿に調理網をのせ、3の鶏肉の皮を上にしてのせ、下段に入れる。もう1枚の角皿にアルミホイルを敷き、4の野菜を並べて上段に入れる。

28 低カロリーセット(分量を合わせる)

回転つまみを回して「28-4人分」にします

→ スタート

手動するときは: 71 ページポイント参照

- 6 加熱後、肉はそぎ切りにして、野菜とともに熱いうちにBに漬けこむ。



## カロリーダウン

### 鶏と野菜の南蛮漬け

材料(4人分) 434kcal☆ 塩分1.3g

鶏もも肉 ..... 2枚 (500g)  
A しょうゆ ..... 大さじ1  
酒 ..... 大さじ1

さつまいも ..... 200g  
玉ねぎ ..... 1個 (200g)  
アスパラガス ..... 4本  
りんご ..... 1/2個  
B 醋 ..... 2/3カップ  
砂糖 ..... 大さじ2  
しょうゆ ..... 大さじ1  
塩 ..... 小さじ1  
黒こしょう ..... 少々  
赤とうがらし(輪切り) ..... 2本  
アルミホイル

\*2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
- 2 鶏肉は皮にフォークで穴を開け、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、鶏肉を入れて袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約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12等分のくし切りにする。アスパラガスは固い部分は切り落とし、アルミホイルで包む。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、2の鶏肉の皮を上にしてのせ、下段に入れる。もう1枚の角皿にアルミホイルを敷き、4のりんご以外の野菜を並べ、上段に入れる。

28 低カロリーセット(分量を合わせる)

回転つまみを回して「28-4人分」にします

→ スタート

手動するときは: 71 ページポイント参照

- 6 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。



## 豚ヒレのケチャップ焼き&きのこのマリネ

材料(4人分) 161kcal 塩分1.6g

### 豚ヒレのケチャップ焼き

豚ヒレ肉(かたまり) ..... 320g  
玉ねぎ ..... 1/2個(100g)  
アスパラガス ..... 4本  
A トマトケチャップ ..... 大さじ6  
A ウスターーソース ..... 大さじ1  
粒マスタード ..... 小さじ2  
塩、こしょう ..... 各少々

### きのこのマリネ

生しいたけ ..... 6枚  
エリンギ ..... 4本(200g)  
しめじ ..... 2パック(200g)  
コンソメ(顆粒) ..... 小さじ2  
レモン(輪切り) ..... 6枚  
レモン汁 ..... 大さじ2  
アルミホイル

- 1 水タンクに水を入れる。水位1以上
- 2 豚ヒレ肉は4等分に切り、たたいて、2cm厚さにして塩、こしょうをする。玉ねぎは薄切りにし、アスパラガスは固い部分を落して斜め切りにする。きのこは石づきを落とし、しいたけ、エリンギは十字に4等分し、しめじはほぐしておく。
- 3 底の平らな耐熱容器に2の豚肉と玉ねぎ、アスパラガスとAを入れて混ぜ合わせ、角皿にのせて下段に入れる。
- 4 別の底の平らな耐熱容器に2のきのこを入れ、上からコンソメをふりかけてアルミホイルでフタをし、もう1枚の角皿にのせて上段に入れる。

手動設定 →

46 ウォーターオーブン・予熱なし

→ 手動設定 → ▼ 温度 ▼ 250°C

→ 30~35分 → スタート

- 5 加熱後、きのこに、レモン汁とレモンの輪切りを加えて混ぜる。

※きのこのマリネは冷やしてもおいしく召し上がれます。

## カロリーダウン

### ささ身の梅焼き&なすのあえ物

材料(4人分) 290kcal☆ 塩分2.0g

#### ささ身の梅焼き

ささ身 ..... 8本(400g)

A 酒 ..... 大さじ2

A しょうゆ ..... 小さじ2

梅肉 ..... 40g

青じそ(せん切り・飾り用) ..... 10枚

なすのあえ物

なす ..... 2本(200g)

厚揚げ ..... 180g

しょうゆ ..... 適量

みりん ..... 大さじ2

しょうゆ ..... 大さじ1

酢 ..... 小さじ4

白ねぎ(みじん切り) ..... 大さじ1

砂糖 ..... 小さじ2

にんにく、しょうが(各みじん切り) ..... 各小さじ2

ごま油 ..... 小さじ2/3

豆板醤 ..... 少々

アルミホイル

\*2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

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、2のささ身をのせて下段に入れる。もう1枚の角皿にアルミホイルを敷き、薄くサラダ油をぬって、なす、厚揚げを並べて上段に入れる。

#### 28 低カロリーセット(分量を合わせる)

回転つまみを回して「28-4人分」にします

→ スタート

→ ▼ 仕上がり ▼ (弱) ※30秒以内に押す

手動でするときは: 71 ページポイント参照

- 5 加熱後、ささ身は食べやすく切り、飾り用の青じそを上に盛る。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。

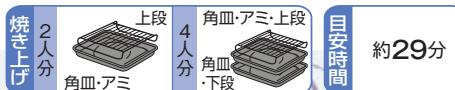
※写真は、なすの上に糸とうがらしをのせています。

# 減 塩 セ ット

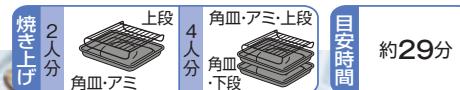
## ポイント

- 2人分(1段調理): 角皿に調理網をのせ、アルミホイルは敷かずに食品を置いて上段に入れます。
- 4人分(2段調理): 調理網をのせた角皿は、必ず上段に入れてください。

- 手動ですることは、4人分の場合、46ウォーターオーブン・予熱なしで29~30分(2人分の場合は47ウォーターグリル・予熱なしで24~25分)を目安に加熱してください。



約29分



約29分



## 減 塩

### さばのピリ辛あえ&りんごのサラダ

材料(4人分) 365kcal 塩分1.8g

| さばのピリ辛あえ                 |             |
|--------------------------|-------------|
| 塩さば                      | 4切れ(1切れ80g) |
| にんにくの芽                   | 160g        |
| にんじん                     | 80g         |
| 玉ねぎ                      | 1/2個(100g)  |
| 白ごま                      | 適量          |
| しょうゆ、酢                   | 各大さじ1       |
| A 砂糖、ごま油、しょうが<br>(すりおろす) | 各小さじ2       |
| 豆板醤                      | 適量          |

| りんごのサラダ |      |
|---------|------|
| 大根      | 150g |
| りんご     | 1/2個 |
| レーズン    | 大さじ4 |
| B マヨネーズ | 大さじ2 |
| B 醋     | 小さじ2 |
| 練りからし   | 小さじ1 |
| アルミホイル  |      |

\*2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
- 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。(包みにくい場合は2つに分けてもよい)
- 4 大根は5mm厚さのいちょう切り、りんごは1cm厚さのいちょう切りにする。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を並べ、上段に入れる。もう1枚の角皿の片側に3をのせ、片側にアルミホイルを敷いて4の大根をのせ、下段に入れる。

29 減塩セット(分量を合わせる)  
回転つまみを回して「29-4人分」にします

→ スタート

手動ですることは:上記ポイント参照

- 6 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。大根は、4のりんごと水気を絞ったレーズン、Bとあえる。

## 減 塩

### さけのマリネ&なすのチーズ焼き

材料(4人分) 286kcal 塩分1.6g

| さけのマリネ       |             |
|--------------|-------------|
| 甘塩さけ         | 4切れ(1切れ80g) |
| 玉ねぎ          | 1/2個(100g)  |
| にんじん(細切り)    | 60g         |
| ピーマン(細切り)    | 2個          |
| 酢            | 大さじ6        |
| A オリーブオイル、砂糖 | 各大さじ2       |
| にんにく(すりおろす)  | 少々          |
| こしょう         | 少々          |

| なすのチーズ焼き |          |
|----------|----------|
| なす       | 2本(200g) |
| プチトマト    | 8個       |
| ピザ用チーズ   | 30g      |
| かつおぶし    | 1パック(3g) |
| しょうゆ     | 小さじ2     |
| アルミホイル   |          |

\*2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
- 2 甘塩さけは骨を抜く。玉ねぎは薄切りにして水にさらす。
- 3 ポールに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、安定するように裏側も平らに少し切る。半分に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のさけを並べて上段に入れる。もう1枚の角皿にアルミホイルを敷き、5のなすを並べて下段に入れる。

29 減塩セット(分量を合わせる)  
回転つまみを回して「29-4人分」にします

→ スタート

手動ですることは:上記ポイント参照

- 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。



# 野菜たっぷりセット



## 鶏のきのこ焼き&根菜の和風マリネ

材料(4人分) 287kcal 塩分1.6g

mL=cc

### 鶏のきのこ焼き

鶏もも肉(皮なし)…2枚(500g)  
塩、こしょう…各少々  
きのこ(しめじ、しいたけ)  
……………合わせて200g  
A グリーンピースまたは  
冷凍枝豆のむき身…30g  
片栗粉…大さじ2  
しょうゆ…大さじ1  
こしょう…少々  
アルミホイル

### 根菜の和風マリネ

れんこん…150g  
里いも…5個(200g)  
大根…200g  
かぼちゃ…150g  
ごぼう…100g  
B サラダ油…大さじ1  
塩、こしょう…各少々  
酢…50mL  
C 水…大さじ2  
砂糖…大さじ1/2  
薄口しょうゆ…小さじ1 1/2  
塩…小さじ1/3  
貝割れ菜…適量

1 水タンクに水を入れる。水位1以上

2 鶏肉は身の厚い部分を切り開き、塩、こしょうをふって1枚を6等分に切る。

3 きのこは7~8mm角の粗みじん切りにする。

4 ボールに3とAを入れて混ぜる。

5 野菜を小さめの乱切りにし、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をくっつけて並べ、上に4を平たくのせる。

7 もう1枚の角皿もアルミホイルを敷き、5を並べる。

8 7を上段に入れ、6を下段に入れる。

手動設定 →

46 ウォーターオーブン・予熱なし

→ 手動設定 → ▼ 温度 ▲ 250°C

→ 30~35分 → スタート

9 加熱後、合わせたCに根菜を漬け、貝割れ菜を添える。

## ベジバーグ&野菜のチーズ風味

材料(4人分) 434kcal 塩分2.2g

### ベジバーグ

玉ねぎ(みじん切り)…1個(200g)  
薄力粉…大さじ3  
パン粉…30g  
牛乳…大さじ3  
合びき肉…300g  
塩…小さじ1/2  
A スイートコーン(缶詰・ホール)  
…80g  
卵…M1個  
こしょう…少々  
トマト(1.5cm角に切って、種を取る)  
…大1個(200g)

### 野菜のチーズ風味

大根…250g  
かぼちゃ…200g  
ピーマン…100g  
オリーブオイル…大さじ4  
粉チーズ…大さじ2  
B 塩…小さじ1  
こしょう…少々  
にんにく(すりおろす)…適量  
クッキングシート  
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く。(角皿は入れません)

手動設定 → 42 レンジ → 手動設定 → 600W

→ 手動設定 → 約3分20秒 → スタート

3 加熱後、薄力粉を加えて混ぜ合わせ、粗熱を取っておく。パン粉は牛乳で湿らせておく。

4 大根、かぼちゃは小さい乱切りにし、ピーマンはひと口大の乱切りにする。

5 ピニール袋にBと4を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら15分以上漬けこむ。

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 角皿にクッキングシートを敷き、6を20×24cm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、下段に入れる。

8 もう1枚の角皿にアルミホイルを敷いて5を並べ、上段に入れる。

手動設定 →

46 ウォーターオーブン・予熱なし

→ 手動設定 → ▼ 温度 ▲ 250°C

→ 30~35分 → スタート

9 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。

からだの中からきれいに

# 美容サポートメニュー

健康で美しい肌を保つには、バランスの取れた食事が大切です。

いくら毎日の念入りなスキンケアを欠かさなくとも、食生活が乱れていては台無しです。

肌のハリや弾力がなくなった、ポツポツと吹き出しができる……など

食事の内容はお肌に正直に反映されます。

本書では、美肌のベースとなる、たんぱく質やビタミン類をはじめ、  
健やかなお肌づくりに役立つ栄養素を豊富に含んだメニューを  
「美肌サポート」「若々しさサポート」「おなかすっきりサポート」の3つの  
テーマに分類してご紹介しています。

これらのメニューと食材を、是非、日々の献立に積極的に取り入れていただき、  
内側からきれいになる食生活をスタートしてください。



皮膚科医  
私のクリニック目白

院長 平田 雅子 監修  
Masako Hirata

医学博士、皮膚科認定専門医。  
2003年10月に『私のクリニック  
目白』を開業。民間としては日本で  
初めて、複数の女性専門外来を  
有するクリニックとなる。時間をかけて  
話を聞く診療に定評があり、テレビ、  
ラジオ、雑誌にも多数出演。女性  
専門医療の第一線で活躍中。

## ● 美肌サポート ●

### コラーゲン

お肌ぷるぷる

コラーゲンはたんぱく質の一種で、主に細胞と細胞をつなげる重要な役割を担っています。体内のコラーゲンが不足すると、肌のコラーゲン量も少くなります。すると細胞間の結合が緩み、結果的に肌にたるみやしわができる、潤いも失われます。  
→鶏の手羽先、牛すじなどに多く含まれます。



### ビタミンA

うるおい肌

ビタミンAは肌のツヤや潤いを保ち、粘膜を正常に保つ働きがあります。不足すると、肌が乾燥して肌あれ・カサつきを起こしたり、にきびや吹き出しができたりします。  
→かぼちゃ、にんじん、バブリカなどに多く含まれます。



### リコピン

抗酸化作用 美白

トマトの赤い色に含まれる色素「リコピン」。リコピンの抗酸化作用で、美肌の敵のシミの元「メラニンの生成」を抑制・還元してくれます。  
トマトには美白効果やコラーゲンの生成を助ける効果のあるビタミンCも含まれています。



### ビタミンC

美白

コラーゲン生成

ビタミンCの持つ抗酸化作用で活性酸素の害を防ぎ、また、シミ・しわ・皮膚の老化予防等にも役立ちます。ビタミンCはコラーゲンの生成を助けます。  
→バブリカやブロッコリーなどの野菜や果物に多く含まれます。



## ● 若々しさサポート ●

### ビタミンB群

疲労回復

新陳代謝の促進

ビタミンB群は美肌には欠かせず、特にビタミンB<sub>2</sub>は細胞の再生や成長に関わり、「美容のビタミン」とも言われます。ビタミンB<sub>2</sub>が不足すると疲労しやすくなります。ハツラツとした毎日を過ごすためにも大切な栄養素です。  
→豚肉、卵、大豆製品などに多く含まれます。



### ビタミンE

アンチエイジング(老化防止)

老化現象が起こる原因是、活性酸素による細胞の酸化だと言われています。ビタミンEはこの活性酸素を除去する抗酸化作用が強い栄養素の代表選手です。  
→かぼちゃ、ピーマンなどの野菜や、アボカド、えびなどの魚介類などに多く含まれます。



### ポリフェノール

抗酸化作用

アンチエイジング(老化防止)

抗酸化作用の高い栄養素として、ビタミンなどと、多くの植物に含まれるポリフェノールがあります。ポリフェノールは、活性酸素を無害化する作用をもっており、これらが多く含まれる食品を多く摂ることがアンチエイジングに有効です。  
→りんご、さつまいも、ごぼうなどに多く含まれます。



### タウリン

疲労回復

新陳代謝の促進

栄養ドリンクに含まれることで有名なタウリンは、アミノ酸の一種で心臓、肝臓、筋肉など体内の多くの臓器や組織に存在し、重要な役割を担っています。コレステロール上昇抑制や疲労回復に効果があると言われています。  
→いか、たこなどの魚介類に多く含まれます。

## ● おなかすっきりサポート ●

### 食物せんい

おなかをすっきり

老廃物を排出

食物せんいの効果のひとつに、腸内の便や有害物質、コレステロールを排出するはたらきがあります。どんなに外側から肌を手入れしても、腸のなかで老廃物を溜めていると肌は美しくなりません。ですから、腸をきれいにすることが、美肌への近道とも言えます。  
→豆、きのこ、野菜、ひじきなどの海藻類などに多く含まれます。



美肌サポート(77～78ページ)、若々しさサポート(79～81ページ)、おなかすっきりサポート(82～83ページ)で紹介しているメニューで、上記テーマごとの栄養素が含まれる食材にそれぞれの色の◇マークをつけています。

# 美肌サポート

コラーゲンスープを取った後の手羽先を使って



## 手羽先の甘辛焼き

材料(4人分)

鶏手羽先(右記コラーゲンスープを取った後のもの) ..... 12本  
 A 砂糖 ..... 大さじ2  
 しょうゆ ..... 大さじ2  
 酒 ..... 大さじ2  
 クッキングシート

- ビニール袋に手羽先(右記コラーゲンスープを取った後のもの)とAを入れ、手羽先にたれをからませてから、袋の口を結んで約10分漬けこむ。
- 角皿にクッキングシートを敷き、表が上になるようにして並べる。漬けこんだたれは残しておく。
- 2を上段に入れる。  
 手動設定 →  
 45 グリル・予熱なし  
 → 手動設定 → 20~22分  
 → スタート
- 4 漬けこんだたれを煮つめて、加熱後の手羽先にかける。  
 ※好みで七味とうがらしやごま、青のりをふってもよいでしょう。

焼き上げ  
角皿

上段



煮込み  
角皿

下段  
約1時間15分

じっくりしみ出たコラーゲンにお好みの野菜をプラスして

## 手羽先のコラーゲンスープ

材料(4人分) 212kcal 塩分0.2g

◆鶏手羽先 ..... 12本(1本60g)  
 A しょうが(薄切り) ..... ひとかけ  
 白ねぎ(10cm長さに切る) ..... 1/2本  
 水 ..... 6カップ

※写真は、彩りのよい野菜とスープを取った後の手羽先をほぐして加え、塩、こしょうで味をととのえてカラフルなスープに仕上げています。

### 手羽先の油抜きをする

- 水タンクに水を入れる。水位1以上
- 角皿に調理網をのせ、表を上にして手羽先をのせる。
- 2を、上段に入れる。  
 手動設定 →  
 46 ウォーターオーブン・予熱なし  
 → 手動設定 → ▼ 温度 ▲ 190℃  
 → 約27分 → スタート

### お願い

庫内から取り出すとき、油がはねますので、ご注意ください。また、角皿から油がこぼれないようにゆっくり取り出してください。

- 加熱後、手羽先を湯で洗う。

### コラーゲンスープを作る

- 水タンクに水を入れる。水位を2の線に合わせる
- 深い耐熱容器に4を入れる。Aを加えて、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。
- 角皿に6をのせ、下段に入れる。  
 (30 コラーゲンスープ) → スタート

手動でするときは:46ウォーターオーブン・予熱なしの220℃で約1時間15分

### アドバイス

- 手羽先は、油抜きすることによって余分な脂やアクが抜けます。
- スープを取った後の手羽先は、左記の「手羽先の甘辛焼き」や、身をさいてサラダなどに使えます。
- スープは、鍋料理、中華スープ、みそ汁などに使えます。保存する場合は、密閉容器に入れて冷蔵庫で保存の上、1~2日以内を目安に使いきってください。

# 美肌サポート



トマト1個を丸ごといただきます。  
女性にうれしいカンタン美肌メニュー

## トマトのグリル

材料(4人分) 120kcal 塩分1.3g

|                       |            |
|-----------------------|------------|
| ◆トマト                  | 4個(1個150g) |
| ペーコン                  | 4枚         |
| トマトジュース               | 1缶(190g)   |
| にんにく(すりおろす・チューブ入りでも可) | 適量         |
| コンソメ(顆粒)              | 小さじ2       |
| 塩                     | 少々         |



野菜の甘みが引き立つシンプルなサラダ。ごまの香りが効いてます

## ビタミン保存

### にんじん& ウィンナーのサラダ

材料(4人分) 224kcal 塩分0.9g

|                  |          |
|------------------|----------|
| ◆にんじん(1cm厚さの輪切り) | 1本(200g) |
| 玉ねぎ(1cm厚さの半月切り)  | 1個(200g) |
| 粗びきウィンナー         | 8本       |
| A マヨネーズ          | 大さじ2     |
| 牛乳               | 大さじ2     |
| すりごま             | 大さじ2     |
| 塩                | 少々       |

\*2人分も自動でできます。



ビタミンカラーのカラフルな野菜たちが身体も心も元気にしてくれそう

## ビタミン保存

### ビタミンサラダ

材料(4人分) 134kcal 塩分0.8g

|                   |        |
|-------------------|--------|
| ◆かぼちゃ(5mm角の拍子木切り) | 200g   |
| ◆にんじん(5mm角の拍子木切り) | 100g   |
| 玉ねぎ(薄切り)          | 100g   |
| ◆赤バブリカ(細切り)       | 100g   |
| ◆黄バブリカ(細切り)       | 100g   |
| 冷凍枝豆              | 100g   |
| ◆ブチトマト(ヘタを取る)     | 12個    |
| オリーブオイル           | 大さじ1   |
| レモン汁              | 大さじ1   |
| A 砂糖              | 小さじ2   |
| 塩                 | 小さじ1/2 |
| こしょう              | 適量     |

\*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。

水位を2の線に合わせる

2

角皿に調理網をのせ、野菜とウィンナーを並べ、上段に入れる。

31 ビタミンサラダ → スタート

手動でするときは:43蒸し物で約17分

3

角皿に冷凍枝豆をのせ、調理網をのせる。

2とブチトマトをのせて上段



手動でするときは:43蒸し物で約17分

4 加熱後、ボールに皮をむいたブチトマトとAを入れ、軽くつぶして混ぜてドレッシングを作る。枝豆はさやから出して他の野菜と混ぜ合わせ、器に盛ってドレッシングをかける。

- 1 水タンクに水を入れる。水位1以上
- 2 ベーコンは2cm幅に切り、トマトは4等分に切ってへタを取る。
- 3 耐熱容器(直径約12cmのスープカップ等)4個にベーコンを等分に入れ、トマトを1個分ずつ入れる。
- 4 混ぜ合わせたAを等分に注ぎ、角皿にのせる。
- 5 4を上段に入れる。

手動設定 →

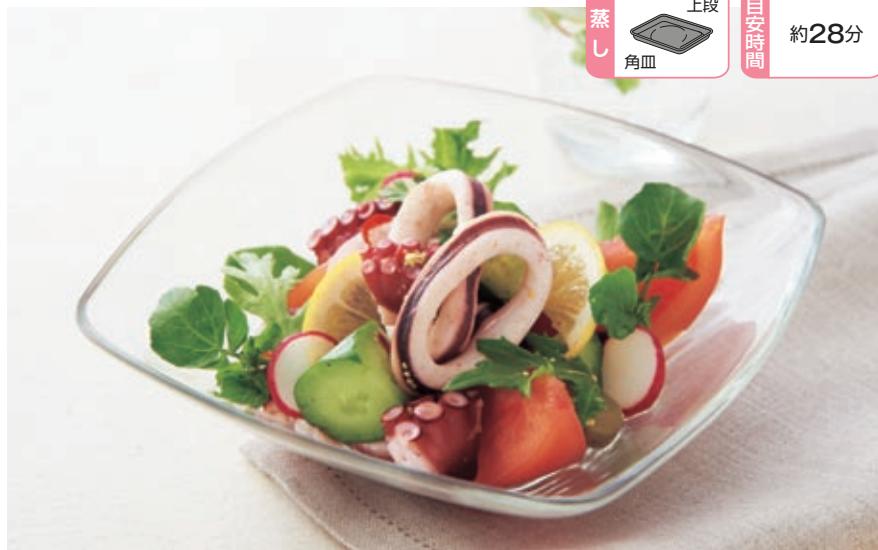
47 ウォーターグリル・予熱なし

→ 手動設定 → 約25分

→ スタート

# 若々しさサポート

蒸し  
角皿  
上段  
約28分  
目安時間



大切な魚介のタウリンを  
ヘルシオのソフト蒸しならしつかりキープ

## シーフードサラダ

材料(4人分) 110kcal 塩分1.3g

|                  |           |
|------------------|-----------|
| ◆するめいか           | 1杯(250g)  |
| ◆ゆでたこ            | 100g      |
| 酒                | 大さじ1      |
| トマト(くし切り)        | 大1個(200g) |
| きゅうり(乱切り)        | 1本        |
| 玉ねぎ(薄切り)         | 1/4個(50g) |
| オリーブ             | 12粒       |
| 白ワイン、酢           | 各大さじ2     |
| 粒マスタード           | 小さじ1      |
| レモン汁             | 小さじ1/2    |
| 塩                | 小さじ1/3    |
| こしょう             | 少々        |
| 赤とうがらし(種を取り、輪切り) | 1本        |
| にんにく(薄切り)        | ひとかけ      |
| ベビーリーフ、レモン(薄切り)  | 各適量       |

\*2人分も自動でできます。

### バリエーション

## いかの 塩こうじ蒸し

材料(4人分)  
52kcal 塩分0.4g



|           |            |
|-----------|------------|
| ◆するめいか    | 1杯(250g)   |
| 塩こうじ      | 大さじ1~2     |
| しめじ       | 1パック(100g) |
| 青ねぎ(小口切り) | 適量         |

\*2人分も自動でできます。

\*塩こうじは種類によって異なりますので量は好みで調整してください。

- 1 水タンクに水を入れる。水位を2の線に合わせる
- 2 いかは内臓を抜いて水洗いする。足は1本ずつ切り分け、胴体は7~8mm幅の輪切りにし、塩こうじとともに、底の平らな耐熱容器に広げて入れる。
- 3 角皿に2をのせて上段に入れ、シーフードサラダと同じようにして加熱する。
- 4 別の耐熱容器に小房に分けたしめじを入れてラップをし、庫内中央に置く。(角皿は入れません。)

手動設定 → 42 レンジ → 手動設定  
→ 600W → 手動設定 → 約1分30秒 → スタート

- 5 加熱後、3に加えて混ぜ、青ねぎを散らす。

## いかと きゅうりの冷菜

材料(4人分)  
67kcal 塩分0.9g



|            |          |
|------------|----------|
| ◆するめいか     | 1杯(250g) |
| A 酢、ごま油、砂糖 | 各小さじ2    |
| 塩          | 小さじ1/3   |
| きゅうり       | 1本       |

\*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。水位を2の線に合わせる
- 2 いかは内臓を抜いて水洗いする。足は1本ずつ切り分け、胴体は7~8mm幅の輪切りにし、底の平らな耐熱容器に広げて入れる。
- 3 角皿に2をのせて上段に入れ、シーフードサラダと同じようにして加熱する。
- 4 加熱後、汁気をきってAである。
- 5 きゅうりは塩(分量外)をふってまな板の上でころがし、包丁の背でたたいて味をしみこみやすくしてから、3cm長さに切り、4に加えてあえ、冷蔵室で冷やす。  
※ブチトマトを加えてもよいでしょう。

# 若々しさサポート



豚肉のビタミンB<sub>1</sub>がイキイキとした毎日をサポート。ピリッとカレー味を効かせて

## 豚ヒレ肉のカレー焼き

材料(4人分) 127kcal 塩分0.7g

|   |            |       |
|---|------------|-------|
| ◆ | 豚ヒレ肉(かたまり) | 400g  |
| A | 酒          | 小さじ4  |
|   | しょうゆ、カレー粉  | 各小さじ2 |
|   | 砂糖         | ひとつまみ |
|   | 塩、こしょう     | 各少々   |

おなじみの食材ながら、実は美容に役立つ厚揚げ。野菜あんでもろやかに

## 厚揚げの野菜たっぷりあん

材料(4人分) 166kcal 塩分1.3g

|   |         |          |
|---|---------|----------|
| ◆ | 厚揚げ     | 240g     |
|   | ピーマン    | 2個(60g)  |
| ◆ | 赤パプリカ   | 1個(160g) |
|   | しめじ     | 100g     |
|   | ささ身     | 2本(100g) |
|   | 塩、こしょう  | 各少々      |
| A | 水       | 1カップ     |
|   | 砂糖、しょうゆ | 各大さじ2    |
|   | 片栗粉     | 小さじ4     |

ビタミンもイソフラボンも摂れる、ちょっぴり欲張りなヘルシーグラタン

## 野菜の豆乳グラタン

材料(4人分) 159kcal 塩分1.2g

|   |        |        |
|---|--------|--------|
| ◆ | かぼちゃ   | 160g   |
|   | れんこん   | 160g   |
|   | エリンギ   | 100g   |
|   | アスパラガス | 6本     |
|   | こしょう   | 少々     |
| A | 豆乳     | 2カップ   |
|   | 卵      | M2個    |
| A | 塩      | 小さじ2/3 |
|   | パン粉    | 大さじ2   |

1 水タンクに水を入れる。水位1以上

2 豚ヒレ肉は半分の長さに切り、たたいて1.5cmの厚みにしてビニール袋に入れ、Aを加えて約10分漬けこむ。

3 角皿に調理網をのせ、2の豚肉を並べ上段に入れる。

手動設定 →

47 ウォーターグリル・予熱なし

→ 手動設定 → 約25~28分

→ スタート

※写真は、加熱後の豚肉をひと口大に切り、焼いた小玉ねぎやゆでた枝豆などといっしょにピックにさしておつまみ風に仕上げています。

1 水タンクに水を入れる。水位1以上

2 厚揚げはひと口大に切る。ピーマンと赤パプリカは乱切りにし、しめじは小房に分ける。ささ身はひと口大に切り塩、こしょうをする。

3 底の平らな耐熱容器にAを入れてよく混ぜ合わせてから2を加えて混ぜる。

4 角皿に3をのせ、上段に入れる。

手動設定 →

47 ウォーターグリル・予熱なし

→ 手動設定 → 約23分

→ スタート

5 加熱後、混ぜ合わせる。

※盛り付け後、細切りにした白ねぎを盛つてもよいでしょう。

1 水タンクに水を入れる。水位1以上

2 かぼちゃ、れんこん、エリンギは5mm厚さに切り、アスパラガスは1cm幅の斜め切りにする。

3 グラタン皿4皿に2を形よく並べ、こしょうをふって混ぜ合わせたAを等分にかける。その上にパン粉を散らして角皿にのせ、上段に入れる。

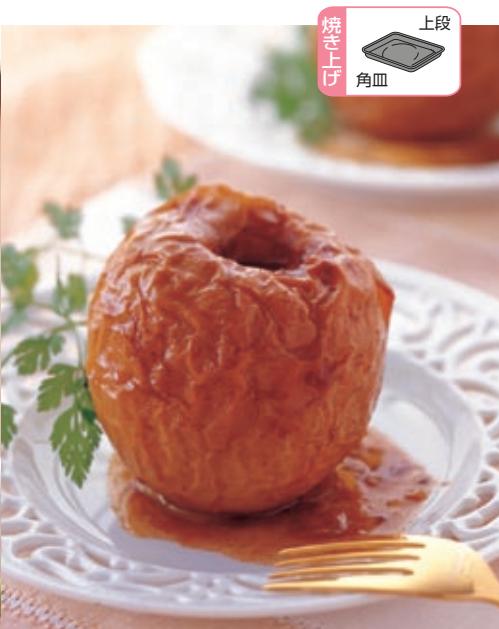
手動設定 →

47 ウォーターグリル・予熱なし

→ 手動設定 → 約26分

→ スタート

# 若々しさサポート



ビタミンB<sub>2</sub>の多い乳製品を使って作る、洋風なめらか茶わん蒸し

## チーズ風味の茶わん蒸し

材料(4人分) 203kcal 塩分1.2g mL=cc

|          |             |
|----------|-------------|
| ◆卵       | M2個         |
| コンソメ(顆粒) | 小さじ1/2      |
| ◆牛乳      | 360mL       |
| 赤パプリカ    | 1/2個(80g)   |
| ハム       | 2枚          |
| しめじ      | 1/2パック(50g) |
| ブロッコリー   | 50g         |
| ◆スライスチーズ | 4枚(1枚20g)   |
| アルミホイル   |             |

\*1~4人分まで自動でできます

\*チーズはピザ用チーズでもよいでしょう。

- 1 水タンクに水を入れる。  
水位を2の線に合わせる
- 2 卵にコンソメを加えてよく溶きほぐし、牛乳を加えて混ぜ合わせ、こす。  
※卵の溶き方が足りないとうまく固まらないことがあります。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。
- 3 赤パプリカ、ハムは1cm角、しめじは1cm幅に切る。ブロッコリーは小さめの小房に分ける。
- 4 耐熱容器(直径約10cmのスープカップ)4個に3、適当な大きさにちぎったスライスチーズを等分に入れ、2を等分に注ぎ、アルミホイルでフタをする。(55ページのアルミブタの作り方を参照)  
※蒸し茶わんを使う場合は、フタは共ブ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ことがあります。
- 5 角皿に4を並べて上段に入れる。  
10 茶わん蒸し ➡ スタート

手動でするときは:43ソフト蒸し90°Cで約25分。加熱後、庫内で約10分蒸らす。

甘酸っぱくて、どこか懐かしい味わい。  
皮ごと食べてポリフェノールの効果を

## 焼きりんご

材料(4個分) 273kcal(1個) 塩分0g

|       |            |
|-------|------------|
| ◆りんご  | 4個(1個300g) |
| 砂糖    | 60g        |
| A バター | 40g        |
| シナモン  | 小さじ1       |

えびのビタミンEと、美容の代表素材アボカドを合わせたおしゃれなサラダ

## えびとアボカドのサラダ

材料(4人分) 260kcal 塩分0.7g

|            |            |
|------------|------------|
| ◆えび        | 12尾(240g)  |
| 白ワイン       | 大さじ1       |
| ◆アボカド      | 2個(1個230g) |
| レモン汁       | 適量         |
| ブチトマト      | 8個         |
| フレンチドレッシング | 大さじ4       |
| 黒こしょう      | 適量         |

- 1 水タンクに水を入れる。  
水位1以上
- 2 りんごはフォークなどで皮に20力所くらい穴を開け、芯抜きなどで底を残して芯を抜き取る。混ぜ合わせたAを芯をくり抜いた穴に、等分に入れ。
- 3 深さ3cm程度の底の平らな耐熱容器(加熱後、汁気が出るので、深さが必要です。)にりんごを並べ、角皿にのせ、上段に入れる。  
手動設定 ➡  
46 ウォーターオーブン・予熱なし  
➡ 手動設定 ➡ 温度 ▲ 200°C  
➡ 50~55分 ➡ スタート

- 1 水タンクに水を入れる。  
水位2の線に合わせる
- 2 えびは殻つきのまま、背ワタを取り、底の平らな耐熱容器に入れて白ワインをふる。
- 3 角皿に2をのせ、上段に入れる。  
手動設定 ➡  
43 ソフト蒸し  
➡ 手動設定 ➡ 温度 ▲ 80°C  
➡ 28~30分 ➡ スタート
- 4 アボカドは、縦半分に切り、種を取って中身を取り出す。小切りにして、レモン汁をかけておく。  
※アボカドの皮は器に使用するので、とつておく。
- 5 3の殻をむいて、適当な大きさに切り、4と半分に切ったブチトマト、フレンチドレッシングで軽くあえる。
- 6 アボカドの皮に、5を盛りつけ、黒こしょうをふる。

# おなかすっきりサポート



きのこの食物せんいと肉、野菜をバランスよく組み合わせた中華風お総菜

## 肉と野菜の中華煮

材料(4人分) 214kcal 塩分1.9g

牛もも薄切り肉 ..... 200g  
塩、こしょう ..... 各少々  
片栗粉 ..... 大さじ2  
◆エリンギ(ひと口大の薄切り) ..... 240g  
たけのこの水煮(ひと口大の薄切り) ..... 200g  
赤パプリカ(ひと口大に切る) ..... 160g  
白ねぎ(斜め薄切り) ..... 120g  
◆ごぼう(斜め薄切り) ..... 100g  
-しょうゆ ..... 小さじ2  
オイスターソース ..... 小さじ2  
ごま油 ..... 小さじ1  
鶏ガラスープの素(顆粒) ..... 大さじ1  
にんにく(すりおろす) ..... 小さじ2/3  
黒こしょう ..... 少々  
A アルミホイル

1 水タンクに水を入れる。  
水位を2の線に合わせる

2 角皿にアルミホイルを敷く。

3 牛肉はひと口大に切って、塩、こしょうをし、片栗粉を全体にまぶす。

4 2の角皿に3と野菜を広げてのせ、混ぜ合わせたAをかける。

5 4を上段に入れる。

手動設定 →

43 蒸し物 → 手動設定

→ 約23分 → スタート

6 加熱後、全体をよく混ぜる。

大豆やひじきは食物せんいをはじめ、女性に必要な栄養素がいっぱい

## ひじきと大豆の煮物

材料(4人分) 203kcal 塩分1.8g

◆ひじき(乾燥) ..... 10g  
◆大豆(水煮) ..... 160g  
鶏もも肉(1~2cm角の小切り) ..... 200g  
にんじん(細切り) ..... 1/2本(100g)  
◆しめじ(半分に切る) ..... 1パック(100g)  
◆しらたき(3cm長さに切る) ..... 60g  
だし汁 ..... 1/4カップ  
しょうゆ・みりん ..... 各小さじ2  
砂糖 ..... 小さじ1/2  
塩 ..... 少々  
クッキングシート

いつものカレーとはひと味違う  
酸味の効いたヘルシーカレー

## トマトと豆のカレー

材料(4人分) 207kcal 塩分2.0g mL=cc

鶏ひき肉 ..... 160g  
◆大豆(水煮) ..... 110g  
玉ねぎ(みじん切り) ..... 1個(200g)  
にんじん(みじん切り) ..... 1/2本(100g)  
しょうが、にんにく(みじん切り) ..... 各ひとかけ  
◆トマトジュース ..... 450mL  
水 ..... 100mL  
カレー粉 ..... 大さじ3  
ウスターーソース、片栗粉 ..... 各大さじ1  
コンソメ(顆粒) ..... 小さじ2  
バター ..... 10g  
クッキングシート

1 水タンクに水を入れる。水位1以上

2 ひじきは、約15分水につけてもどす。もどつたら、2~3回水をかえてすいで水気を絞る。

3 深い耐熱容器に2と残りの全材料を入れる。クッキングシートを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。

4 角皿に3をのせ、下段に入れる。

手動設定 →

46 ウォーターオーブン・予熱なし

→ 手動設定 → チェックボックスへ 220°C

→ 約45分 → スタート

1 水タンクに水を入れる。水位2の線に合わせる

2 深い耐熱容器に全材料を入れて混ぜ合わせ、クッキングシートを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。

3 角皿に2をのせ、下段に入れる。

33 トマトと豆のカレー → スタート

手動でするときは:46ウォーターオーブン・予熱なしの220°Cで約1時間15分

# おなかすっきりサポート

## 食物せんいおかず

4品組み合わせ自在

- このページで紹介する4メニューの中からお好きな2メニューを組み合わせて加熱します。
- どの組み合わせの場合でも、角皿にのせ、上段に入れます。
- 手動でするときは、47ウォーターグリル・予熱なしで約28分(2人分の組み合わせのときは約25分)を目安に加熱してください。
- 単品のみを加熱する場合は、47ウォーターグリル・予熱なしで約28分を目安に様子を見ながら加熱してください。

### 操作方法

焼き上げ  
角皿  
上段

目安時間

約28分

加熱するときは  
アルミホイルで  
完全にフタをす  
る。

(組み合わせ例)



里いものごまみそ焼き&  
しらたきの明太子あえ

- 1 水タンクに水を入れる。水位1以上
- 2 食品をのせた角皿を上段に入れる。

34 食物せんいおかず(分量を合わせる)  
回転つまみを回して「34-4人分」にします

→ スタート

\*2人分の組み合わせも自動でできます。

### きんぴら

材料(4人分)  
107kcal 塩分1.0g

◆ごぼう ..... 100g  
にんじん(細切り) ..... 1/2本(100g)  
さやいんげん(細切り) ..... 40g

A しょうゆ ... 大さじ1 1/2  
砂糖 ..... 大さじ1  
こま油 ..... 大さじ1/2  
すりごま ..... 大さじ1  
アルミホイル

- 1 ごぼうはピーラーで細かいささがきにし、水にさらしてアクをぬく。
- 2 金属製のボールにAを入れて混ぜ合わせ、1、にんじん、さやいんげんの順に入れ、アルミホイルでフタをする。
- 3 2と他のメニューを組み合わせて加熱する。
- 4 加熱後、すりごまを加えて全体を混ぜる。

### 里いもの ごまみそ焼き

材料(4人分)  
125kcal 塩分0.6g

◆里いも ..... 8個(1個30g)  
サラダ油 ..... 大さじ1/2  
すりごま ..... 大さじ3  
A みそ ..... 大さじ1  
砂糖 ..... 小さじ2  
水 ..... 大さじ4  
クッキングシート  
アルミホイル

- 1 里いもは皮をむいて7~8mm厚さの輪切りし、表面にサラダ油をまぶす。
- 2 角皿にクッキングシートを敷き、1を並べる。耐熱容器にAを入れてアルミホイルでフタをし、空いたスペースにのせる。
- 3 2と他のメニューを組み合わせて加熱する。
- 4 加熱後、里いもをAである。

### きのこの ホイル焼き

材料(4人分)  
92kcal 塩分0.3g

◆エリンギ ..... 100g  
◆しめじ ..... 100g  
◆えのきだけ ..... 100g  
◆まいたけ ..... 100g  
バター ..... 40g  
塩、こしょう ..... 各少々  
赤とうがらし ..... 1/2本  
アルミホイル

- 1 エリンギは薄切りにする。しめじ、えのきだけ、まいたけは石づきを切り落としてほぐす。
- 2 アルミホイルを4枚広げ、1と輪切りにした赤とうがらし、バターを等分にのせて塩、こしょうをし、包む。
- 3 2と他のメニューを組み合わせて加熱する。



### しらたきの 明太子あえ

材料(4人分)  
29kcal 塩分0.8g

明太子 ..... 1/2腹  
A しょうゆ ..... 小さじ2  
みりん ..... 小さじ2/3  
◆しらたき(食べやすい大きさに切る) ..... 100g  
◆えのきだけ(石づきを取り、半分に切る) ..... 200g  
にんじん(細切り) ..... 80g  
アルミホイル

- 1 金属製のボールに明太子を入れてAで溶き、しらたき、えのきだけ、にんじんの順に入れ、アルミホイルでフタをする。
- 2 1と他のメニューを組み合わせて加熱する。
- 3 加熱後、全体を混ぜる。



# カンタンお菓子

お子様のおやつに、お友達へのプレゼントに、カンタンお菓子作りを始めませんか？

ボール  
ひとつで

ボールに材料を順に入れて、混ぜるだけ！



ヨーグルトケーキ

ホットケーキミックスなどを使って！

ホットケーキミックスや冷凍パイシートを使って手軽に作れる！



チョコバナナケーキ

ビニール袋  
ひとつで

ビニール袋に材料を入れ、手でもんて混ぜるだけ！



スコーン

焼き型  
不要！

生地を作つて角皿に並べたり、流したりして作れる！



にんじんケーキ

※各メニューの **ボール** **ビニール袋** **ミックスなど** **型不要** は、該当する項目を表示しています。

## 操作はカンタン！

1 予熱する。(付属品・食品は入れません)



2 カンタンお菓子の生地を角皿にのせる。

3 予熱が完了すれば、2を上段に入れ、**スタート**を押す。

- 2段の場合は、回転つまみを回して「35-2段」に合わせ、予熱後、角皿を上下段に入れます。
- 手動でするときは、44オープン・予熱ありの180°Cで約18分(2段は約21分)を目安に加熱してください。

予  
熱  
(  
付属品は  
入れません  
予熱目安時間  
約6分  
)

焼き上げ  
1  
段  
角皿  
2  
段  
角皿・上段  
角皿・下段

目安時間  
1  
段  
約18分  
2  
段  
約21分

## 使いこなしポイント

- 作り方は、1段で作る場合を記載しています。2段で作る場合は、材料を倍量にします。2種類のメニューを上下段別々で焼くこともできます。
- 2段で焼く場合は、メニューの組み合わせにより下段の焼き色が薄い場合があります。焼き色が薄い場合は、加熱後、上段のメニューを取り出し、下段のみ様子を見ながら加熱を延長してください。



ビニール袋 ミックスなど 型不要

## シナモンスティック

材料(20本・1段分) 152kcal(5本) 塩分0.4g

|   |            |        |
|---|------------|--------|
| A | ホットケーキミックス | 150g   |
|   | シナモンパウダー   | 小さじ1/2 |
|   | 砂糖         | 15g    |
| 水 |            | 大さじ3   |

ビニール袋

1 Aをビニール袋に入れ、振ってよく混ぜ合わせる。

2 1に水を入れ、粉けがなく、ムラなくなじむまでむ。

※水分が少ないため、最初はまとまりにくいですが、もんでいると右の写真のようになじんできます。



3 2をひとまとめにし、ビニール袋のまま15×20cmの長方形にのばしてビニール袋を切り開く。



4 3を1.5×10cmの大きさに切り分け、角皿に並べる。



ボール ミックスなど

## カップケーキ

材料(9個・1段分) 135kcal(1個) 塩分0.2g mL=cc

|   |            |          |
|---|------------|----------|
| A | 卵          | M2個      |
|   | 砂糖         | 50g      |
|   | サラダ油       | 大さじ2 1/2 |
|   | 牛乳         | 50mL     |
|   | ホットケーキミックス | 150g     |
|   | アルミケース(8号) | 9枚       |

\*アルミケースは6号(12個)でも作れます。

\*カップケーキ用の紙ケースでも作れます。

1 ボールにAを、材料表の順に入れ、加えるたびに泡立器でよく混ぜる。

2 1にホットケーキミックスを入れ、ダマが残らないように混ぜ合わせる。

3 アルミケースに生地を等分に入れて角皿に並べる。



### バリエーション

#### カップケーキ(チョコチップ)

アルミケースに生地を入れたあと、チョコチップ20gを等分に生地の上に散らす。



#### カップケーキ(紅茶)

ティーバッグ2袋の袋を破り、葉をホットケーキミックスと一緒に加える。



ビニール袋 ミックスなど 型不要

## チョコバナナケーキ

材料1枚(18cm角・1段分) 74kcal(1/8切れ) 塩分0.2g

バナナ④ ..... 1本(正味90g)  
 ホットケーキミックス ..... 100g  
 卵 ..... M1個  
 バナナ⑤(トッピング用・5mm幅に切る) ..... 1/3本(正味30g)  
 チョコチップ ..... 10g  
 ビニール袋  
 クッキングシート

- 適当にちぎったバナナ④をビニール袋に入れ、バナナをつぶすようにしてもむ。
- ①にホットケーキミックスと卵を入れ、全体が混ざり合うようにさらにもむ。
- ②のビニール袋の角をはさみで切り、クッキングシートを敷いた角皿上に18cm角絞り出す。半分にバナナ⑤を並べ、半分にチョコチップを散らす。
- 加熱後、好みの大きさに切り分ける。  
 ※粉砂糖をふって仕上げてもよいでしょう。



ボール 型不要

## スノーボールクッキー

材料(30個・1段分) 223kcal(5個) 塩分0.3g

バター ..... 90g  
 砂糖 ..... 40g  
 薄力粉 ..... 140g  
 粉砂糖 ..... 適量

- 溶かしバターを作る。  
 大きめの耐熱容器にバターを1cm角に切って入れ、ラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)
- 手動設定 →  
 42 レンジ → 手動設定 → 200W → 手動設定  
 → 約4分30秒 → スタート
- 加熱後、①に砂糖を入れてよく混ぜ合わせ、薄力粉をふるい入れ、サクッと混ぜ合わせる。(粉を入れてから混ぜすぎると固い仕上がりになります)
- ②を30等分にし、丸めて薄くバター(分量外)をぬった角皿に並べる。
- 加熱後、充分に冷まし、粉砂糖をまぶす。  
 <アドバイス>  
 粉砂糖を入れたビニール袋にクッキーを入れて振ると無駄なくまぶせます。

### バリエーション

#### スノーボール クッキー(ココア)

②で、薄力粉と一緒にココア大さじ1または抹茶大さじ1をふるい入れる。

#### スノーボール クッキー(抹茶)



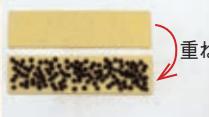
ミックスなど 型不要

## チョコパイ

材料(12本・1段分) 144kcal(3本) 塩分0.3g

|         |     |
|---------|-----|
| 冷凍パイシート | 1枚  |
| チョコチップ  | 15g |
| 溶き卵     | 適量  |
| グラニュー糖  | 適量  |

1 解凍したパイシートは、フォークで全体に穴をあけ、写真のように横半分に切り、1枚の上にチョコチップを散らし、もう1枚を上から重ねる。



2 1を10×24cmになるようにのばす。

3 2の表面に溶き卵をぬって、上からグラニュー糖をかける。

4 3を2cm幅に切り、角皿に並べる。



ボール

## ヨーグルトケーキ

材料(12個・1段分) 104kcal(1個) 塩分0.1g

|            |           |
|------------|-----------|
| りんご        | 1/6個(50g) |
| レモン汁       | 小さじ1      |
| プレーンヨーグルト  | 80g       |
| 砂糖         | 80g       |
| 卵          | M1個       |
| サラダ油       | 大さじ3      |
| A 薄力粉      | 120g      |
| ベーキングパウダー  | 小さじ1      |
| アルミケース(6号) | 12枚       |

\*アルミケースは8号(9個)でも作れます。

\*カップケーキ用の紙ケースでも作れます。

1 りんごは1cmの角切りにし、レモン汁をふりかけておく。

2 ボールにプレーンヨーグルトと砂糖を入れてよく混ぜ合わせ、卵、サラダ油を順に加えてよく混ぜる。

3 2にAを合わせてふるい入れ、サックリと混ぜる。

4 アルミケースに生地を等分に入れ、上に1のりんごを等分にのせ、角皿に並べる。



型不要

## スイーツ春巻き

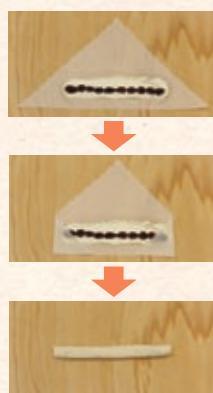
材料(10本・1段分) 83kcal(1本) 塩分0.1g

|          |      |
|----------|------|
| 春巻きの皮    | 5枚   |
| 具        |      |
| クリームチーズ  | 100g |
| レーズン     | 50g  |
| グラニュー糖   | 適量   |
| クッキングシート |      |

1 春巻きの皮を対角線で半分に切る。

2 長辺を手前にして置き、半分より手前に具を1/10量のせる。

左右を内側に少し折り、手前からくるくると巻き、巻き終わりを下にして、クッキングシートを敷いた角皿に並べる。



### バリエーション

■具のバリエーションです。上記と同様に包みます。

### クリームチーズチョコ

|         |      |
|---------|------|
| クリームチーズ | 100g |
| チョコレート  | 100g |

### シナモンシュガー

|          |      |
|----------|------|
| バター      | 100g |
| シナモンパウダー | 適量   |
| グラニュー糖   | 適量   |



ビニール袋 ミックスなど 型不要

## スコーン

材料(9個・1段分) 126kcal(1個) 塩分0.3g mL=cc

|              |      |
|--------------|------|
| ホットケーキミックス   | 200g |
| バター(1cm角に切る) | 50g  |
| 牛乳           | 50mL |
| ビニール袋        |      |

1 ビニール袋にホットケーキミックスとバターを入れ、バターのかたまりがなく、サラサラの状態になるまで手でよくもむ。



2 1に牛乳を加え、さらにもんでひとまとめにする。

3 2をビニール袋のまま2cm厚さの正方形にのばし、ビニール袋を切り開く。



4 3を9等分に切り、角皿に並べる。



### バリエーション

#### スコーン(枝豆)

さやから出した枝豆50gを牛乳と一緒に入れる。

#### スコーン(かぼちゃ)

牛乳の代わりに、ゆでてつぶしたかぼちゃ100gを加える。



### ボール

## パンプディング

材料(直径約8cm高さ4cmのココット型4個分・1段分) 185kcal(1個) 塩分0.6g

|   |                 |      |
|---|-----------------|------|
| A | 卵               | M2個  |
|   | 砂糖              | 30g  |
|   | 牛乳              | 1カップ |
|   | 食パン(6枚切り)       | 2枚   |
|   | 好みのフルーツ(オレンジなど) | 適量   |

- 1 ボールにAを入れ、泡立器でよく混ぜる。
- 2 食パンは1枚を16等分にし、1の中に入れ、裏返しながらAを全体によくしみ込ませる。
- 3 好みのフルーツを、ひと口大に切る。
- 4 ココット型に、2と3を等分に入れ、ボールに余ったAも同量ずつ注ぎ、角皿にのせる。  
※加熱後、粉砂糖をふってもよいでしょう。



### ボール

## 焼きドーナツ

材料(12個・1段分) 148kcal(3個) 塩分0.2g

|   |           |        |
|---|-----------|--------|
| A | 卵         | M1個    |
|   | 砂糖        | 40g    |
|   | 牛乳        | 大さじ2   |
| B | 薄力粉       | 50g    |
|   | ベーキングパウダー | 小さじ1/4 |
|   | バター       | 20g    |

- 1 シリコン製ドーナツ型の内側に薄くバター(分量外)をぬる。
- 2 ボールにAを、材料表の順に入れ、加えるたびに泡立器でよく混ぜる。Bを合わせてふるい入れ、ダマが残らないように混ぜ合わせる。
- 3 耐熱容器に小さく切ったバターを入れ、ラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)

手動設定 →

42 レンジ → 手動設定 → 200W → 手動設定  
→ 約1分 → スタート

- 4 3を2に加え、手早く混ぜ合わせる。

- 5 生地を型に等分に入れ、角皿にのせる。



- 6 加熱後、型に入れたまま、粗熱を取る。

※チョコレートや粉砂糖などでデコレーションしてもよいでしょう。



型不要

## まん丸スイート

材料(20個・1段分) 70kcal(1個) 塩分0.1g

|                         |            |
|-------------------------|------------|
| さつまいも(直径5cmくらいのもの)..... | 2本(1本250g) |
| 砂糖.....                 | 40g        |
| A<br>卵黄①.....           | M1個        |
| バター(小さく切る).....         | 70g        |
| バニラエッセンス.....           | 少々         |
| 卵黄②.....                | M1個        |
| 牛乳.....                 | 適量         |
| はちみつ.....               | 適量         |
| クッキングシート                |            |

1 水タンクに水を入れる。水位を2の線に合わせる

2 さつまいもは皮ごと4等分に切り、角皿に調理網をのせていもを並べる。上段に入れる。

6 蒸し根菜 → スタート

手動でするときは:43蒸し物で約22分

※ 急ぐ場合は、耐熱性の皿にのせてラップをして庫内中央に置き(角皿は入れません)、42 レンジの600Wで約8分30秒加熱してください。

3 加熱後、熱いうちに皮をむいてつぶし、Aを加えて混ぜ合わせ、固いようなら牛乳を加えて調節する。

4 3を20等分して丸め、クッキングシートを敷いた角皿の上に並べ、表面に卵黄②をぬる。

5 加熱後、熱いうちに表面にはちみつをぬる。

型不要 ミックスなど

## 野菜パイ

材料(16個・1段分) 120kcal(4個) 塩分0.3g

|                                   |      |
|-----------------------------------|------|
| 冷凍パイシート.....                      | 1枚   |
| 溶き卵.....                          | 適量   |
| グラニュー糖.....                       | 適量   |
| かぼちゃやさつまいもなど好みの野菜(約3mm厚さに切る)..... | 100g |
| 好みのジャム.....                       | 適量   |
| アルミホイル                            |      |



1 解凍したパイシートに溶き卵をぬって、上からグラニュー糖をかける。

2 16等分に切って、角皿の左半分に並べる。

3 好みの野菜をアルミホイルで包み、角皿の右半分にのせる。

4 加熱後、パイを半分の厚みに割り、野菜とジャムをはさむ。



型不要

## ブラウニー

材料(角皿1枚分) 396kcal(1/10切れ) 塩分0.4g

|    |               |        |
|----|---------------|--------|
| A  | バター(小さく切る)    | 150g   |
|    | チョコレート(細かく割る) | 120g   |
| 卵  |               | M3個    |
| 砂糖 |               | 110g   |
| B  | 薄力粉           | 150g   |
|    | ココア           | 25g    |
|    | ベーキングパウダー     | 小さじ2/3 |
| C  | くるみ(粗くきざむ)    | 100g   |
|    | レーズン          | 50g    |
|    | ラム酒           | 小さじ4   |
|    | クッキングシート      |        |

- 1 角皿の内側に薄くバター(分量外)をぬり、クッキングシートを敷く。
- 2 耐熱容器にAを入れて、ラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)
- 3 手動設定 → 42 レンジ → 手動設定 → 500W → 手動設定  
→ 2分~2分30秒 → スタート
- 4 加熱後、かき混ぜて溶かす。
- 5 4にBを合わせてふるい入れ、サックリと混ぜ合わせてCを加え、さらに、混ぜ合わせる。
- 6 1に5を入れて表面をならす。
- 7 加熱後、好みの大きさに切り分ける。



ボール 型不要

## にんじんケーキ

材料(角皿1枚分) 218kcal(1/10切れ) 塩分0.2g

|      |           |          |
|------|-----------|----------|
| 卵    | 150g      | M3個      |
| 砂糖   | 120g      |          |
| サラダ油 | 大さじ5      |          |
| A    | 薄力粉       | 200g     |
|      | ベーキングパウダー | 小さじ2     |
|      | シナモンパウダー  | 小さじ1     |
| にんじん | (すりおろす)   | 1本(200g) |
| レーズン | (粗く刻む)    | 30g      |
|      | クッキングシート  |          |

- 1 角皿の内側に薄くバター(分量外)をぬり、クッキングシートを敷く。
- 2 ボールに卵と砂糖を入れて砂糖のザラザラ感がなくなるまでよくすり混ぜ、サラダ油を加えてさらによく混ぜる。
- 3 2にAを合わせてふるい入れ、ダマが残らないように混ぜ合わせる。
- 4 3に、にんじんとレーズンを入れ、混ぜ合わせる。
- 5 1に4を入れて表面をならす。
- 6 加熱後、好みの大きさに切り分ける。  
※粉砂糖やホイップクリームをのせて仕上げてもよいでしょう。

### \*にんじんケーキ、ブラウニーについて

このメニューは1段のみの加熱です。他のメニューと組み合わせて2段で焼く場合は、手動するときは84ページを参考にして様子を見ながら焼いてください。

# 「お菓子作り」のコツとポイント

## ●準備はきちんと

- 最初に材料はきちんと量り、道具もそろえておきます。
- 粉類を計量カップで量ると誤差が生じ、うまくできないことがあります。
- はかりを用いて計量してください。



## ●ボールや泡立器は、水分や油分のついていないものを

- 卵の泡立てのとき、泡立ちが悪くなります。



卵の泡立ては力仕事です。ハンドミキサーがあれば便利です。

## ●卵の泡立て後、時間が経つと泡が消えてうまく焼けませんので、作業は手早くおこなってください

**ご注意** 全卵に砂糖を一度に加えて泡立てる「共立て」の場合、卵白だけよりも泡立ちにくいため、泡立て不足のまま焼いて失敗することが多いので、気を付けてください。

## ●バターの有塩・無塩は、お好みで

## ●薄力粉と強力粉は使い分け、必ずふるって

- 固まりを取り除き、空気を生地にたっぷり入れることにより、焼き上がりを軽くします。



●直径15cm、18cm、21cmの丸型が自動で焼けます。

●直径15cm、21cmは必ず**仕上がりキー**を使います。

**36 スポンジケーキ** 1段に合わせ、加熱スタート後、30秒以内に押します。

直径21cm…▲(強)  
直径15cm…▼(弱)

## ■サイズ別材料表

| 材料                             | 直径   | 15cm | 18cm | 21cm |
|--------------------------------|------|------|------|------|
| 薄力粉                            | 60g  | 90g  | 120g |      |
| 卵                              | M2個  | M3個  | M4個  |      |
| 砂糖                             | 60g  | 90g  | 120g |      |
| バター                            | 10g  | 15g  | 20g  |      |
| 牛乳                             | 小さじ2 | 大さじ1 | 小さじ4 |      |
| 手動するときは<br>44オーブン・予熱あり<br>160℃ | 約35分 | 約40分 | 約45分 |      |

## ●生地は間隔をあけて並べて

- 加熱されるとふくらみますので、充分間隔をあけて並べてください。



## ●生地の大きさ・分量をそろえて

- クッキー や シュークリームなどの生地の大きさや厚みが違うと、焼きムラの原因になります。



## ●焼き型の材質により、仕上がりが異なります

- このクックブックでは主に金属製の型を使用しています。紙製・シリコン製の型も使用できますが、耐熱温度を確認のうえ、様子を見ながら焼いてください。(取扱説明編 20ページを参照ください。)また、耐熱性のガラス容器は、金属製のものと比べて熱の伝わりが遅いため、仕上がりが異なります。

## ●市販の本などのレシピで作るときは、料理編の類似メニューを参考に様子を見ながら加熱してください。

ただし、オーブンのサイズや構造などの違いにより、加熱時間や温度が異なりますので、市販の本などと同じ条件ではうまく焼けないことがあります。

## チェック!!

| 状態                         | 断面 | 原因                                           |
|----------------------------|----|----------------------------------------------|
| ふくらみがよく、キメも細かくととのつていて形もよい。 |    |                                              |
| 固く、キメがつまつていてふくらみも悪い。       |    | 粉を入れてから混ぜすぎた。溶かしバターが冷めていた。                   |
| ふくらみが悪い。                   |    | 粉や溶かしバターを入れてから混ぜすぎた。生地を作つてすぐに焼かなかつた。卵の泡立て不足。 |
| キメが粗く、なめらかさがない。            |    | 粉合わせ不足。粉ふるいを忘れた。                             |

# スポンジケーキ

材料(直径18cmの金属製丸型1個分)  
256kcal(1/8切れ) 塩分0.1g mL=cc

## スポンジケーキ

|                                 |       |
|---------------------------------|-------|
| 薄力粉                             | 90g   |
| 卵                               | M3個   |
| 砂糖                              | 90g   |
| バニラエッセンス                        | 少々    |
| バター                             | 15g   |
| 牛乳                              | 大さじ1  |
| ホイップクリーム                        |       |
| 生クリーム                           | 200mL |
| 砂糖                              | 大さじ2  |
| バニラエッセンス、ブランデー                  | 各少々   |
| 仕上げ用フルーツ(いちご、キウイ、缶詰のフルーツなどお好みで) | 適量    |
| クッキングシート(または硫酸紙)                |       |

## 1 水タンクに水を入れる。水位1以上

■自動メニューの(36)スポンジケーキで焼く場合は、適切なタイミングで過熱水蒸気が入るため、水タンクに水を入れます。手動で焼く場合は、水は使いません。

## 2 丸型の内側に薄くバター(分量外)をぬってクッキングシートを敷く。卵は卵黄と卵白に分ける。

## 3 卵白は大きいボールに入れてツノが立つまで泡立て、砂糖の半量を少しづつ加えてさらに泡立てる。

### <ポイント>

卵白、卵黄の泡立てがポイント。しっかり泡立ててください。



## 4 卵黄に残りの砂糖を入れて湯せんし、人肌にあたたまつたら取り出し白っぽく、筋がつくくらい(マヨネーズ状)まで泡立てる。



## 5 卵黄と卵白を合わせ、バニラエッセンスを加えて泡立てる。

## 6 5に薄力粉をふるいながら加え、泡をこわさないようにサックリと、粉けがなくなるまで底から生地を持ち上げるようにして混ぜ合わせる。

### <ポイント>

混ぜ方が足りないとキメが粗く、混ぜすぎるとふくらみが悪くなります。

## 7 耐熱容器に小さく切ったバターと牛乳を入れ、ラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)

### 手動設定

42 レンジ → 手動設定

→ 200W → 手動設定 → 約1分

→ スタート



付属品は  
入れません  
(予熱目安時間  
約5分)

焼き上げ  
角皿 上段

目安時間  
約40分

## 8 加熱後、へラをつたわせて6に加え、手早く混ぜ合わせる。

### <ポイント>

溶かしバターは、人肌より少し熱めの50~60°Cのものが早く生地に混ざります。

## 9 予熱する。(付属品・食品は入れません)

36 スポンジケーキ(1段に合わせる)  
回転つまみを回して「36-1段」にします

→ スタート

### ● タラリとさせたいとき

泡立器を持ち上げてトロリと流れるくらいが五分立て。



## 10 2の型に8を高い位置から流し入れ、型をゆすって表面をならしたあと、トントンとたたいて空気抜きをする。

### <ポイント>

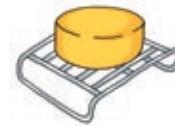
高い位置から流し入れると泡が均一になります。

## 11 予熱が完了すれば、角皿の中央に10をのせ、上段に入れる。スタートを押す。

手動でするときは:44オープン・予熱ありの160°Cで約40分

竹串を中心に刺してみて生地がついてこなければ焼き上がりです。

## 12 加熱後、焼き縮みを防ぐため、すぐに型ごと20~30cm高さから1回落とす。(中央がくぼまず、よりきれいに仕上がる)底を上にして型から出し、網にのせて冷ます。



## 13 ホイップクリームを作る。ボールにあらかじめ冷やしておいた生クリームと砂糖を入れ、氷水でボールごと冷やしながら泡立て、とろみがつけば、バニラエッセンスとブランデーを加えてさらに泡立てる。



### ● スポンジケーキにぬるとき

もう少し泡立て、筋がつくくらいが七分立て。



### ● 紹り出し袋に入れて絞るとき

さらに泡立て、ツノが立てば九分立て。



### <ポイント>

泡立てすぎてモロモロになってしまったら、残っている生クリームを少し加え、泡立器でゆっくり混ぜるとなめらかになります。

## 14 フルーツは飾り用のものを残して薄切りにする。スポンジケーキは横半分に切り、ホイップクリームとフルーツをサンドする。残りのホイップクリームとフルーツで表面を飾る。



## チョコレートケーキ

(直径18cmの金属製丸型1個分)  
247kcal(1/8切れ) 塩分0.1g

- 1 スポンジケーキ(93ページ)の1~12と同じようにして焼き上げる。ただし、薄力粉70gにココア20gを加えていっしょにふるって使う。
- 2 生クリーム200mLに、砂糖大さじ2とココア大さじ3(同量の湯で溶く)を加え、ツノが立つまで泡立てる。ケーキを横半分に切り、クリームを薄くぬってサンドして全体にぬり、残りのクリームと好みのフルーツなどで表面を飾る。

## 2段ケーキ

※92ページのサイズ別材料表の分量で「15cmと21cm(2段ケーキとしてバランスのよい組み合わせ)」、「18cmと18cm(一般的な18cmを2個焼くとき)」の組み合わせが自動で焼けます。

※仕上げはスポンジケーキと同じ要領です。

256kcal(1/16切れ) 塩分0.1g

- 1 スポンジケーキ(93ページ)の1~8と同じようにして、15cmと21cmの金属製の丸型2個分のスポンジケーキ生地(材料は上記の材料表参照)を一度に作る。
- 2 予熱する。(付属品・食品は入れません)
 

**36 スポンジケーキ(2段に合わせる)**  
 回転つまみを回して「36-2段」にします

→ スタート
- 3 型に生地を高い位置から流し入れ、型をゆすって表面をならしたあと、トントンとたたいて空気抜きをする。
- 4 予熱が完了すれば2枚の角皿の中央に型をのせ、上段と下段に入れる。(15cm型は、下段に入れる。) スタート を押す。

手動であるときは:44オープン・予熱ありの160°Cで約45分

付属品は  
入れません  
(予熱目安時間)  
約5分

焼き上げ  
角皿

下段

目安時間  
約40分



## シフォンケーキ

材料(直径20cmのアルミ製シフォンケーキ型1個分)

207kcal(1/10切れ) 塩分0.1g

mL=cc

|    |      |      |       |
|----|------|------|-------|
| 卵白 | M6個分 | 牛乳   | 100mL |
| 砂糖 | 120g | サラダ油 | 80mL  |
| 卵黄 | M5個  | 薄力粉  | 120g  |

\*型は、アルミ製のものをお使いください。フッ素加工されている型は生地が型にはりつきにくく、うまく焼けないことがあります。

- 卵白をツノが立つまで泡立て、砂糖の半量を少しずつ加えて、さらに泡立てる。
- 卵黄に残りの砂糖を加えて白っぽくなるまで泡立てる。
- 2に牛乳を一度に加えてザツと混ぜ、泡立器で混ぜながらサラダ油を少しずつ加える。
- 3に薄力粉をふるい入れ、ヘラで分けがなくなるまで混ぜ合わせる。
- 予熱する。(付属品・食品は入れません)
- 4に1の1/3量を加えてヘラでよく混ぜ、残りの1を加えてヘラで泡をつぶさないようサックリと混ぜる。

37 シフォンケーキ ➔ スタート



7 何もぬっていない型に6を流し入れ、中心の筒の部分を親指で押えて両手で型を持ち、台の上にトントンとたたきつけて空気抜きをする。

8 予熱が完了すれば、角皿の中央に7をのせ、下段に入れスタートを押す。

手動でするときは:44オーブン・予熱ありの170°Cで約40分

9 加熱後、すぐに型をさかさまにして冷ます。完全に冷めたら、型とケーキの間にナイフを入れてケーキをはずす。

<アドバイス>

さかさまにしないで放置すると生地がしほみます。



### バリエーション

●焼き上げは「シフォンケーキ」と同じ要領です。

### マーブル

インスタントコーヒー大さじ2を湯小さじ1で溶き、6のできあがった生地に散らして加え、軽く混ぜ合わせて型に流す。

### 紅茶

ティーバッグ4袋の袋を破り、葉を牛乳とともに加える。

### ココア

薄力粉120gにココア20gを合わせてふるう。

### 抹茶

薄力粉120gに抹茶10gを合わせてふるう。

付属品は  
入れません  
(予熱目安時間  
約5分)

焼き上げ  
2枚の角皿を重ねる



## ロールケーキ

材料(1本分) 239kcal(1/8切れ)  
塩分0.1g mL=cc

### スポンジケーキ生地

薄力粉 ..... 80g  
卵 ..... M4個  
砂糖 ..... 80g  
バニラエッセンス ..... 少々  
牛乳 ..... 大さじ1 1/2

### ホイップクリーム

生クリーム ..... 200mL  
砂糖 ..... 大さじ2  
バニラエッセンス、ブランデー ..... 各少々  
黄桃やキウイなど好みのフルーツ ..... 適量

### クッキングシート

- 1 角皿の内側に薄くバターをぬって(分量外)クッキングシートを敷く。
- 2 スポンジケーキ(93ページ)の3~4と同じようにして卵を泡立てる。
- 3 予熱する。(付属品・食品は入れません)

手動設定 →

44 オーブン・予熱あり

→ 手動設定 → 170°C → スタート

- 4 スポンジケーキの5~6と同じようにする。牛乳は加熱せずに薄力粉のあとに加える。また、粉合わせの際は、ヘラを大きく動かしてサックリと混ぜ、粉けがなくなり、生地を



ヘラでくい上げるとリボン状にひらひらと落ち、折り重なってしばらく跡が残って消えるくらいを目安にする。

※ロールケーキは、スポンジケーキと比べると、卵に対して薄力粉の割合が少ないため、粉合わせが足りないと、キメの粗いケーキになります。ただし、ぐるぐると練り合わせると粘りが出るので気をつけてください。

- 5 1の角皿に生地を流し入れて表面をならし、空気抜きをする。

- 6 予熱が完了すれば、5の下に角皿をもう1枚重ね、上段に入れ、回転つまみで約20分に合わせてスタートを押す。

〈ポイント〉

角皿を2枚重ねることによって底に焼き色がつきにくく、巻いたときに白くきれいにできます。また、柔らかく仕上げることができます。

- 7 加熱後、角皿から取り出し、クッキングシートをつけたまま粗熱を取る。

- 8 ホイップクリームの作り方(93ページの13)と同じようにしてホイップクリームを作り、小さく切ったフルーツを混ぜる。

- 9 ケーキを裏返してクッキングシートをはがし、再度裏返してクッキングシートにのせ、表面にクリームをぬって巻く。

※ケーキの外周の固さが気になるときは、固い箇所にぬれぶきんをあてておくと、巻きやすくなります。

※巻き終わりになる方の生地の端を1cmぐらい斜めに切り落とすと巻き終わりの段差がなくなり、きれいに落ち着きます。

- 10 巷き終われば、クッキングシートで包み、さらにラップで包んで、巻き終わりを下にして冷蔵室で約30分おき、なじませる。

※2本分を焼くときは、手動の

44 オーブン・予熱ありの170°Cで予熱後、角皿を上段と下段に入れ、25~27分を目安に加熱してください。この加熱の場合は、底にも焼き色がつきます。

### バリエーション

●焼き上げは「ロールケーキ」と同じ要領です。

#### ロールケーキ(ココア)

薄力粉80gにココア20gを合わせてふるう。

#### ロールケーキ(抹茶)

薄力粉80gに抹茶大さじ1を合わせてふるう。



## パウンドケーキ

材料((約)16×7×(高さ)6cmの金属製パウンドケーキ型1本分)  
260kcal(1/8切れ) 塩分0.1g mL=cc

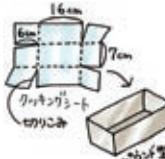
|                     |                          |
|---------------------|--------------------------|
| ラム酒漬けフルーツ           | ぐるみ(粗みじん切り) ... 20g      |
| □ ドライフルーツ ..... 90g | レモン汁 ..... 1/2個分         |
| □ ラム酒 ..... 30mL    | レモンの皮(すりおろす) ..... 1/2個分 |
| 生地                  | □ バター(柔らかくしたもの) ... 100g |
|                     | □ 砂糖 ..... 80g           |
|                     | □ 卵 ..... M2個            |
| A                   | □ 薄力粉 ..... 100g         |
|                     | □ ベーキングパウダー ..... 小さじ2/3 |
|                     | B                        |
|                     | □ バニラエッセンス ..... 少々      |
|                     | □ スライスアーモンド ..... 適量     |
|                     | □ クッキングシート(または硫酸紙)       |

- 1 好みのドライフルーツを粗みじんに切る。耐熱容器に入れ、ラム酒を加え、ラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)
- 手動設定 → 42 レンジ → 手動設定 → 600W  
→ 手動設定 → 約1分20秒 → スタート

- 2 パウンド型の内側に薄くバター(分量外)をぬってクッキングシートを敷く。卵は卵黄と卵白に分ける。

### ご注意

クッキングシートは庫内壁面に接触させると焦げることがありますので、ご注意ください。



- 3 ボールに柔らかくしたバターと分量の砂糖の約2/3を入れ、白っぽくなるまで練り混ぜ、さらに卵黄を加えて混ぜる。
- 4 卵白は大きいボールに入れてツノが立つまで泡立て、残りの砂糖を少しずつ加えてさらに泡立てる。
- 5 3に4の半量を加え、Aを合わせてふるい入れ、サックリと混ぜ、残りの4を混ぜる。
- 6 5にBとラム酒漬けフルーツを加えて混ぜる。型に入れて中央に溝を作るようにしてへこませ、スライスアーモンドを散らす。
- 7 予熱する。(付属品・食品は入れません)

手動設定 →  
44 オーブン・予熱あり → 手動設定  
→ ▼ 温度 ▲ 160°C → スタート

- 8 予熱が完了すれば、角皿の中央に6を横方向になるようにのせて下段に入れ、回転つまみで45~50分に合わせてスタートを押す。

※2本も焼けます。加熱時間は約5分を目安に延長してください。

## マドレーヌ

材料(直径9cmの丸いマドレーヌ型8個分)  
185kcal(1個) 塩分0.1g

|            |                          |
|------------|--------------------------|
| 卵.....     | M3個                      |
| 砂糖.....    | 80g                      |
| A          | □ 薄力粉 ..... 85g          |
|            | □ ベーキングパウダー ..... 小さじ1/3 |
| レモン汁       | ..... 小さじ1               |
| バター(小さく切る) | ..... 85g                |
| 敷き紙        |                          |

- 1 マドレーヌ型に敷き紙を敷く。卵は卵黄と卵白に分ける。
- 2 スポンジケーキ(93ページ)の3~8と同じようにして生地を作る。レモン汁は、卵白と卵黄を合わせた後に加える。Aは合わせてふるい入れる。バターの加熱のときはラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)

手動設定 → 42 レンジ → 手動設定 → 200W  
→ 手動設定 → 2分~2分30秒 → スタート

固まりがなくなるまで溶かす。

- 3 予熱する。(付属品・食品は入れません)

手動設定 →  
44 オーブン・予熱あり → 手動設定  
→ ▼ 温度 ▲ 160°C → スタート

- 4 型に生地を入れ、トントンとたたいて空気抜きをし、角皿に並べる。
- 5 予熱が完了すれば、4を上段に入れ、回転つまみで30~35分に合わせてスタートを押す。
- 6 加熱後、すぐに型から出して冷ます。

予熱  
(予熱目安時間  
約6分)

焼き上げ  
角皿・上段  
角皿・下段



## 型抜きクッキー

材料(約84個・2段分)  
161kcal(5個) 塩分0g

| クッキー生地        |      |
|---------------|------|
| バター(柔らかくしたもの) | 140g |
| 砂糖            | 120g |
| 卵             | M1個  |
| バニラエッセンス      | 少々   |
| 薄力粉           | 300g |

- 柔らかくしたバターと砂糖を白っぽくなるまで練り混ぜる。
- 溶いた卵を少しずつ加えてよく混ぜ、バニラエッセンスを加える。
- 薄力粉をふるい入れてサックリと混ぜる。粉けがなくなれば、ひとまとめにする。
- ラップに包み、四角にして冷蔵室で30分以上ねかせる。
- 2枚の角皿に薄くバターをぬっておく。

- 6 ラップとラップの間に4の生地をはさみ、めん棒で5mm厚さにのばす。



＜ポイント＞  
めん棒の両側に5mm厚さのもの(割りばしなど)をおくときれいにのばせます。

- 7 好みの型で抜く。  
※一度型で抜いた生地はまとめて、のばしては抜くことを繰り返します。

＜ポイント＞  
抜き型に粉をつけると抜きやすくなります。

- 8 角皿に間隔をあけて等分に並べる。

- 9 予熱する。(付属品・食品は入れません)

手動設定 →

44 オーブン・予熱あり

→ 手動設定 → ▼ 温度 ▲ 180°C

→ スタート

- 10 予熱が完了すれば、8を上段と下段に入れ、回転つまみで15~16分に合わせてスタートを押す。加熱後、熱いうちに角皿からはずして冷ます。  
※1段で焼くときは上段に入れ、加熱時間12~13分にする。

＜アドバイス＞

アイシング(粉砂糖20g、レモン汁小さじ1弱を混ぜ合わせたもの)で冷めたクッキーに模様を書いてもよいでしょう。



## アイスピックスクッキー

材料(約80個・2段分) 152kcal(5個) 塩分0g

### クッキー生地

|               |      |
|---------------|------|
| バター(柔らかくしたもの) | 140g |
| 砂糖            | 90g  |
| 卵             | M1個  |
| バニラエッセンス      | 少々   |
| 薄力粉④          | 130g |
| 薄力粉⑤          | 110g |
| ココア           | 25g  |



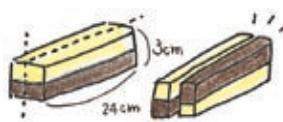
## おからクッキー

材料(約80個・2段分) 129kcal(5個) 塩分0g

|               |      |
|---------------|------|
| おから           | 140g |
| バター(柔らかくしたもの) | 140g |
| 砂糖            | 70g  |
| 薄力粉           | 140g |
| ベーキングパウダー     | 小さじ1 |
| 黒ごま           | 大さじ1 |
| クッキングシート      |      |

1 型抜きクッキー(98ページ)の1~2と同じようにしたのち、半分に分けて一方には薄力粉④を加えてバニラ生地にする。もう一方には薄力粉⑤とココアを合わせてふるい入れ、ココア生地にする。

2 好みの形にし、3cm角(または直径3cm程度)の長さ24cmの棒状(2本)にととのえ、ラップに包んで冷蔵室で1時間以上冷やし固める。



3 2枚の角皿に少し多めにバターをぬる。2のラップを取って約6mm厚さに切り、角皿に等分に並べる。

4 予熱する。(付属品・食品は入れません)

手動設定 →

44 オープン・予熱あり

→ 手動設定 → ▼ 温度 ▲ 180°C

→ スタート

5 予熱が完了すれば、3を上段と下段に入れ、回転つまみで17~18分に合わせてスタートを押す。

※1段で焼くときは上段に入れ、加熱時間を14~15分にする。

1 角皿にクッキングシートを敷き、おからをのせる。ラップで押して平らにのばし、そぼろ状にフォークでほぐしておく。

2 1を上段に入れる。

手動設定 →

45 グリル・予熱なし → 手動設定

→ 約18分 → スタート

3 バターと砂糖を白っぽくなるまで練り混ぜ、おからを加えてさらによく混ぜる。

4 薄力粉とベーキングパウダーをふるい入れ、黒ごまも加えてサックリと混ぜる。粉けがなくなれば、ひとまとめにする。

5 4の生地を3cm角の長さ24cmの棒状(2本)にととのえ、ラップに包み、冷蔵室で1時間以上ねかせる。

6 2枚の角皿に薄くバターをぬる。5のラップを取って約6mm厚さに切り、角皿に等分に並べる。

7 予熱する。(付属品・食品は入れません)

手動設定 →

44 オープン・予熱あり → 手動設定

→ ▼ 温度 ▲ 180°C → スタート

8 予熱が完了すれば、6を上段と下段に入れ、回転つまみで15~16分に合わせてスタートを押す。

※1段で焼くときは上段に入れ、加熱時間を12~13分にする。



\*手作りのラッピングでハートフルなプレゼントに



# シュークリーム

材料(18個・2段分)

183kcal(1個) 塩分0.1g mL=cc

カスタードクリーム

…4カップ分(107ページを参照して作る)

シュー生地

水 160mL  
バター 80g  
薄力粉 80g  
卵 M4~5個  
アルミホイル

\*9個(1段分)を自動で焼くこともできます。

1 シュー生地を作る。



大きめ(直径22cm以上)の耐熱容器に水と小切りにしたバターを入れ、分量の薄力粉のうち小さじ1/2を入れ、ラップをせずに庫内中央に置く。(角皿は入れません)

手動設定 →

42 レンジ → 手動設定

→ 600W → 手動設定

→ 約5分30秒 → スタート

<ポイント>

水とバターが充分沸騰しているところに薄力粉を加えます。沸騰が足りないときは、加熱を延長してください。

2 加熱後、残りの薄力粉を加え、ヘラで手早くしっかり練る。ラップをせずに庫内中央に置く。(角皿は入れません)

手動設定 →

42 レンジ → 手動設定

→ 500W → 手動設定

→ 約1分 → スタート

3 溶いた卵をまず1個分加える。きれいに混ざったら、生地の状態を見ながら残りの卵を少しづつ加えてのばす。

4 ヘラでよくってみて、ゆっくり落ちるぐらいの固さに調節する。

<ポイント>

生地の半量ほどをヘラでよくってヘラを傾け、5秒数えてポタッと落ちるぐらいの固さです。



付属品は  
入れません  
(予熱目安時間  
約6分)

焼き上げ

1  
段

上段  
角皿

2  
段

角皿・下段  
角皿

目安時間

約40分

卵が全部入らないうちにこの状態になつたら、卵を加えるのをやめる。



5 水タンクに水を入れる。水位1以上

■自動メニューの38 シュークリームで焼く場合は、適切なタイミングで過熱水蒸気が入るため、水タンクに水を入れます。手動で焼く場合は、水は使いません。

6 予熱する。(付属品・食品は入れません)

38 シュークリーム(分量を合わせる)

回転つまみを回して「38-2段」にします

→ スタート

7 2枚の角皿にアルミホイルを敷く。直径1cmの丸型口金をつけた絞り出し袋に入れて、9個ずつ絞り出す。

8 予熱が完了すれば、7を上段と下段に入れる。(手動で焼く場合は、生地に霧を吹きます。) スタートを押す。

手動するときは:44オープン・予熱ありの190°Cで約40分(1段は約27分)

9 シュー皮が熱いうちに手早くアルミホイルからはずして冷ます。シュー皮の上部をナイフで切り、中にカスタードクリームを詰める。



## ひとつめ MEMO

●シュークリームは生地の作り方でふくらみが変わってきます。柔らかすぎたりするとうまくふくらまない場合があります。

●焼き上がるまでに冷たい空気が入るとしほんでしまいますので、焼いている途中はドアを開けないようにしましょう。

## バリエーション

### エクレア

1 シュークリームの1~6と同じようにする。

2 シュー生地を直径1cmの丸型口金を使って10cm長さの棒状に9個ずつ絞り出し、シュークリームと同じようにして焼く。

シュー皮の上部を切って溶かしたチョコレート120gをつけて固める。カスタードクリームを詰めて上部をかぶせる。





|    |                              |      |          |          |                      |      |      |
|----|------------------------------|------|----------|----------|----------------------|------|------|
| 予熱 | 付属品は入れません<br>(予熱目安時間<br>約6分) | 焼き上げ | 1段<br>角皿 | 上段<br>角皿 | 2段<br>角皿・下段<br>角皿・上段 | 目安時間 | 約40分 |
|----|------------------------------|------|----------|----------|----------------------|------|------|

## パイシュー

材料(16個・2段分)  
254kcal(1個) 塩分0.2g mL=cc

### カスタードクリーム

|                |       |
|----------------|-------|
| 薄力粉、コーンスターチ    | 各大さじ3 |
| 砂糖①            | 100g  |
| 牛乳             | 480mL |
| 卵黄             | M4個   |
| バター            | 50g   |
| ブランデー          | 小さじ3  |
| バニラエッセンス       | 少々    |
| 生クリーム          | 160mL |
| 砂糖②            | 30g   |
| シューベース         |       |
| 水              | 100mL |
| バター            | 50g   |
| 薄力粉            | 50g   |
| 卵              | M3個   |
| 冷凍パイシート(市販のもの) | 200g  |
| クッキングシート       |       |
| アルミホイル         |       |

\*8個(1段分)を自動で焼くこともできます。

- 1 カスタードクリーム(107ページ)と同じようにしてカスタードクリームを作る。ただし、加熱時間を約9分にし、残り時間が約5分と約1分30秒のときに混ぜる。
- 2 冷えた生クリームに砂糖②を加え、七分立てにし、1に加えてなめらかになるまで混ぜる。

3 冷凍パイシートを冷凍室から出し、16等分する。

4 シューベース(100ページ)の1~4と同じようにする。ただし、水と薄力粉の加熱時間を約3分50秒にし、残りの薄力粉を加えてからの時間を約50秒にする。

5 15cm角に切ったクッキングシートを2枚用意し、1枚に軽く打ち粉をして、3のパイシートを1枚のせ、パイシートの上にも軽く打ち粉をして、もう1枚のクッキングシートをかぶせる。めん棒で約10cm角にのばす。

6 5の上のクッキングシートをはずし、4の生地の1/16量をパイシートの中心にのせる。

7 パイシートの四隅をつまんで、シューベースをしっかり包みこむ。残りのパイシートと生地も同じようにする。

8 でき上がった生地は、バットなどにのせラップをして冷蔵室で約30分ねかせる。

9 水タンクに水を入れる。水位1以上

■自動メニューの38 シューベースで焼く場合は、適切なタイミングで過熱水蒸気が入るため、水タンクに水を入れます。手動で焼く場合は、水は使いません。

10 予熱する。(付属品・食品は入れません)

38 シューベース(分量を合わせる)  
回転つまみを回して「38-2段」にします

→ スタート

11 2枚の角皿にアルミホイルを敷き、生地を8個ずつ間隔をあけて並べる。

12 予熱が完了すれば、11を上段と下段に入れる。(手動で焼く場合は、生地に霧を吹きます。) スタートを押す。

手動ですることは:44オープン・予熱ありの190°Cで約40分(1段は約27分)

※冷凍パイシートのメーカーによって、焼き上がりの形や色が異なることがあります。

13 カスタードクリームを絞り出し袋に入れ、シューベースに穴を開けて詰める。



## ベイクドチーズケーキ

材料(直径21cmのタルト型1個分) 320kcal (1/8切れ) 塩分0.4g

### タルト生地

|          |        |
|----------|--------|
| バター      | 60g    |
| 砂糖       | 40g    |
| 卵        | M1/2個分 |
| バニラエッセンス | 少々     |
| 薄力粉      | 120g   |

### チーズクリーム

|                    |       |
|--------------------|-------|
| クリームチーズ(柔らかくしたもの)  | 200g  |
| カッテージチーズ(裏ごしタイプ)   | 100g  |
| 砂糖                 | 90g   |
| 卵黄                 | M2個   |
| コーンスターク            | 30g   |
| レモン汁               | 1/2個分 |
| レモンの皮(国産のものをすりおろす) | 1/2個分 |
| バニラエッセンス           | 少々    |
| 卵白                 | M2個分  |
| レーズン               | 15g   |

- 1 型抜きクッキー(98ページ)と同じようにして生地を作り、冷蔵室で約1時間ねかせる。
- 2 ボールにカッテージチーズとクリームチーズを入れ、泡立器でよく混ぜる。
- 3 2に砂糖を加え、泡立器でしっかりと混ぜたのち、卵黄を加えてなめらかになるまで混ぜる。
- 4 3にコーンスターク、レモン汁、レモンの皮、バニラエッセンスを加えてそのつど混ぜる。
- 5 卵白はツノが立つまで泡立て、4に加えて混ぜる。
- 6 ラップヒラップの間に1の生地をはさんで、めん棒で3mmの厚さにのばし、型にきっちりと敷き詰め、余った縁はめん棒を転がして切り落とす。焼いたときにふくらまないように底と側面にフォークでたくさん穴を開ける。
- 7 6のタルト生地の上にレーズンを散らし、角皿にのせて5を流し入れる。
- 8 予熱する。(付属品・食品は入れません)

手動設定 →

44 オーブン・予熱あり → 手動設定

→ 170°C → スタート

- 9 予熱が完了すれば、7を上段に入れ、回転つまみで45~50分に合わせてスタートを押す。
- 10 加熱後、型に入れたまま、粗熱を取る。

### <アドバイス>

加熱後、ラム酒でのばしたあんずジャムをぬって仕上げてもよいでしょう。



## アップルパイ

材料(直径23cmの金属製パイ皿1個分) 323kcal (1/8切れ) 塩分0.7g

### りんごの甘煮

|                   |            |
|-------------------|------------|
| りんご(紅玉など酸味のある種類)  | 4個(正味600g) |
| 砂糖                | 120g       |
| レモン汁              | 1/2個分      |
| コーンスターク           | 小さじ2       |
| シナモン(お好みで加えてください) | 少々         |
| 冷凍パイシート           | 400g       |
| ドリュール             |            |
| 卵黄                | M1個        |
| 水                 | 小さじ1       |

- 1 りんごは8つ割りにして皮と芯を取る。大きさをそろえて厚めのいちょう切りにし、すぐに塩水にさらす。
- 2 1を洗って水気をきり、耐熱容器に入れて砂糖とレモン汁をまぶす。水気が出れば、ラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)

手動設定 → 42 レンジ → 手動設定 → 600W  
→ 手動設定 → 約12分 → スタート

途中残り時間が約2分のときに取り出す。汁気をきってコーンスターク(同量の水で溶く)を混ぜ、ラップをせずに再び庫内中央に置き、スタートを押す。加熱後、好みでシナモンを加え、冷ます。

- 3 冷凍パイシートを半分に分け、打ち粉をした台でそれぞれのパイシートをめん棒で3~4mm厚さにのばし、パイ皿よりもひとまわり大きめの円形を作る。
- 4 1枚をパイ皿に敷き、フォークで底にたくさん穴を開ける。
- 5 汁気をきつたりんごの甘煮を入れ、パイシートの端にドリュールをぬってもう1枚のパイシートをかぶせる。
- 6 余ったふちを切り取って表面にドリュールをぬる。余ったパイシートをまとめてのばし直し、ふち飾りにしたり、型で抜いて表面に飾る。冷蔵室で約30分ねかせる。

- 7 予熱する。(付属品・食品は入れません)

手動設定 →

44 オーブン・予熱あり → 手動設定

→ ▼ 温度 ▼ 220°C → スタート

- 8 6の表面にドリュールをぬり3~4カ所切り目を入れる。
- 9 予熱が完了すれば、角皿の中央に8をのせ、上段に入れ、回転つまみで約30分に合わせてスタートを押す。

### <アドバイス>

加熱後、ラム酒でのばしたあんずジャムをぬって仕上げてもよいでしょう。



蒸し  
角皿  
上段



蒸し  
角皿  
上段

## プリン(なめらかタイプ)

材料(底の直径8cm、高さ4cmのココット型8個分)

185kcal(1個) 塩分0.1g

mL=cc

|   |          |       |
|---|----------|-------|
| A | 牛乳       | 300mL |
|   | 砂糖       | 70g   |
|   | 生クリーム    | 150mL |
|   | 卵黄       | M5個   |
|   | バニラエッセンス | 少々    |
|   | アルミホイル   |       |

- 1 水タンクに水を入れる。水位を2の線に合わせる
- 2 耐熱容器にAを入れ、ラップをせずに庫内中央に置く。(角皿は入れません)
 

手動設定 →  
42 レンジ → 手動設定 → 600W  
→ 手動設定 → 約2分50秒 → スタート
- 3 2に残りの材料を加え、よく混ぜ合わせて、こす。
- 4 3を型に同量ずつ注ぎ、1個ずつアルミホイルでフタをして角皿に並べる。
- 5 4を上段に入れる。
 

手動設定 → 43 ソフト蒸し  
→ 手動設定 → ▼ 温度 ▲ 90℃ → 約35分 → スタート
- 6 加熱後、庫内で約5分蒸らしてから粗熱を取り、冷蔵室で冷やす。  
**<アドバイス>**  
 好みでホイップクリームを飾ったり、カラメルソースをかけてよいでしょう。

### バリエーション

●加熱は「プリン(なめらかタイプ)」と同じ要領です。

#### 豆乳プリン (なめらかタイプ)

牛乳の分量を豆乳(調整タイプ、無調整タイプどちらでも可)に置きかえます。



## プリン

材料(ステンレス製プリン型10個分)

105kcal(1個) 塩分0.1g

mL=cc

|         |       |          |       |
|---------|-------|----------|-------|
| カラメルソース | 大さじ5  | プリン液     | 500mL |
| 砂糖      |       | 牛乳       | 70g   |
| 水、湯     | 各大さじ1 | 卵        | M4個   |
|         |       | バニラエッセンス | 少々    |
|         |       | アルミホイル   |       |

\*陶器製のプリン型は固まりにくいので、使用しないでください。

- 1 水タンクに水を入れる。水位を2の線に合わせる
- 2 小さめの鍋に砂糖と水を入れて中火にかける。あめ色に煮つまつたら火からおろして湯を加える。(湯を加えるときは、はじくのでやけどに注意してください。)
- 3 プリン型に、カラメルソースを同量ずつ入れる。
- 4 耐熱容器に牛乳と砂糖を入れ、ラップをせずに庫内中央に置く。(角皿は入れません)
 

手動設定 →  
42 レンジ → 手動設定 → 600W  
→ 手動設定 → 約3分30秒 → スタート
- 5 加熱後、かき混ぜて砂糖を溶かす。よく溶きほぐした卵とバニラエッセンスを加え、泡立てないように混ぜ合わせて、こす。  
**<ポイント>**  
 卵は充分溶きほぐしてください。溶き方が足りないと裏ごしに卵白が残り、うまく固まらないことがあります。
- 6 プリン液を型に同量ずつ注ぎ、1個ずつアルミホイルでフタをして角皿に並べる。
- 7 6を上段に入れる。
 

手動設定 → 43 ソフト蒸し  
→ 手動設定 → ▼ 温度 ▲ 90℃ → 約20分 → スタート
- 8 加熱後、庫内で約5分蒸らしてから粗熱を取り、冷蔵室で冷やして型から出す。

### プリンのポイント

●型の形状や加熱前のプリン液の温度などにより、仕上がりが異なることがあります。もし、竹串を刺してみて生っぽいものがついてくる場合は、**延長**で加熱を追加してください。



## スイートポテト

材料(12個分) 122kcal (1個) 塩分0g

|                         |            |
|-------------------------|------------|
| さつまいも(直径5cmくらいのもの)..... | 2本(1本250g) |
| 砂糖.....                 | 40g        |
| A<br>卵黄④.....           | M1個        |
| バター(小さく切る).....         | 70g        |
| バニラエッセンス.....           | 少々         |
| 卵黄⑤.....                | M1個        |
| 牛乳、はちみつ.....            | 各適量        |
| クッキングシート                |            |

- 1 水タンクに水を入れる。水位を2の線に合わせる
- 2 さつまいもは皮ごと4等分に切る。角皿に調理網をのせていもを並べる。
- 3 2を上段に入れる。
- 4 蒸し根菜 → スタート  
手動するときは:43蒸し物で約22分
- 5 加熱後、皮をむいて裏ごしする。  
※急ぐ場合は、いもを耐熱性の皿にのせてラップをして庫内中央に置き(角皿は入れません)、(42 レンジ)の 600W で約8分30秒加熱してください。
- 6 4にAを加えて混ぜ合わせ、固いようなら牛乳を加えて調節する。
- 7 5を12等分して形をととのえ、角皿にクッキングシートを敷き、その上に並べ、表面に卵黄⑤をぬる。
- 8 6を上段に入れる。

手動設定 →  
45 グリル・予熱なし  
→ 手動設定 → 21~23分  
→ スタート

- 8 加熱後、熱いうちに表面にはちみつをぬる。

## 大學いも

材料(4人分) 270kcal☆ 塩分0.1g

|             |          |
|-------------|----------|
| さつまいも.....  | 2本(500g) |
| サラダ油.....   | 小さじ2     |
| 砂糖.....     | 大さじ2     |
| A<br>水..... | 大さじ1     |
| しょうゆ.....   | 小さじ2/3   |
| クッキングシート    |          |

- 1 水タンクに水を入れる。水位1以上
  - 2 さつまいもは、皮をよく洗って6cm長さの乱切りにして袋に入れ、サラダ油をまぶしつける。Aは小さめの耐熱容器に入れる。
  - 3 角皿にクッキングシートを敷いて2のいもを並べ、上段に入れる。
  - 4 もう1枚の角皿にAを入れた耐熱容器をのせ、下段に入れる。
- 手動設定 →  
46 ウォーターオーブン・予熱なし  
→ 手動設定 → 温度へ 250°C  
→ 約30分 → スタート
- 5 加熱後、すぐにミトンなどを使ってやけどをしないように耐熱容器のみつをいもにからめる。  
※加熱後のみつと、いもを混ぜすぎると白濁することがあります。



### ご注意

みつは高温になっていますので必ずミトンなどを使ってください。



## 揚げパン

材料(20本分)

430kcal(5本)☆ 塩分0.6g

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 食パン(5~6枚切り) ..... | 2枚  |
| バター .....         | 50g |
| グラニュー糖 .....      | 適量  |

- 1 水タンクに水を入れる。水位1以上
- 2 食パンのミミを1cm幅に切る。残りのパンを6等分に切る。
- 3 耐熱容器にバターを入れ、ラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)

手動設定 →  
 42 レンジ → 手動設定  
 → 200W → 手動設定  
 → 約2分 → スタート

- 4 パン(ミミも)に3をかけて、まんべんなくからめる。
- 5 角皿に調理網をのせ、4を並べる。
- 6 5を上段に入れる。

手動設定 →  
 47 ウォーターグリル・予熱なし  
 → 手動設定 → 16~17分  
 → スタート

- 7 加熱後、ビニール袋にパンを入れ、グラニュー糖をからめる。  
 ※写真は、グラニュー糖にシナモンを混ぜています。

### \*クルトン

食パンのミミを1cm角に切って、角皿の外周寄りに重ならないように広げて揚げパンと一緒に加熱するとクルトンができます。スープやサラダのアクセントにどうぞ。(加熱が足りないときは、様子を見ながら手動の47ウォーターグリル・予熱なしで加熱を追加してください)

## 野菜ジュースの蒸しパン

材料(ステンレス製プリン型10個分)

110kcal(1個) 塩分0.3g mL=cc

|                  |      |
|------------------|------|
| 卵 .....          | M2個  |
| ホットケーキミックス ..... | 200g |
| A 砂糖 .....       | 50g  |
| 野菜ジュース .....     | 80mL |
| 紙ケース .....       | 10枚  |

- 1 水タンクに水を入れる。  
 水位を2の線に合わせる
- 2 ボールに卵を割りほぐし、Aを加えて全体がなじむように混ぜ合わせる。
- 3 プリン型に紙ケースを入れ、生地を等分に入れて角皿にのせる。
- 4 3を上段に入れる。  
 手動設定 →  
 43 蒸し物 → 手動設定  
 → 約15分 → スタート

- 5 加熱後、型から取り出して網にのせて冷ます。  
 ※野菜ジュースの種類によっては加熱前と加熱後の色が異なる場合があります。

## 蒸しパン

材料(ステンレス製プリン型10個分)

177kcal(1個) 塩分0.2g mL=cc

|                 |        |
|-----------------|--------|
| 卵 .....         | M2個    |
| 砂糖 .....        | 100g   |
| サラダ油 .....      | 大さじ2   |
| 牛乳 .....        | 150mL  |
| A 薄力粉 .....     | 200g   |
| ベーキングパウダー ..... | 大さじ1/2 |
| 甘納豆 .....       | 60g    |
| 紙ケース .....      | 10枚    |

- 1 水タンクに水を入れる。  
 水位を2の線に合わせる
- 2 ボールに卵を割り入れ、砂糖を加えて泡立器でよく混ぜる。
- 3 2にサラダ油を加えて混ぜ、牛乳も加えてサッと混ぜ合わせる。Aを合わせてふるい入れ、ダマが残らないように手早くヘラで混ぜ合わせて甘納豆を混ぜこむ。
- 4 プリン型に紙ケースを入れ、生地を等分に入れて角皿にのせる。
- 5 4を上段に入れる。  
 手動設定 →  
 43 蒸し物 → 手動設定  
 → 約15分 → スタート
- 6 加熱後、型から取り出して網にのせて冷ます。



## 桜もち

材料(20個分) 98kcal (1個) 塩分0g mL=cc

|          |       |
|----------|-------|
| 道明寺粉     | 300g  |
| 食紅       | 少々    |
| 熱湯       | 360mL |
| 砂糖       | 60g   |
| 桜の葉(塩漬け) | 20枚   |
| こしあん     | 400g  |



## おはぎ

材料(15個分) 186kcal (1個) 塩分0g  
1カップ=200mL mL=cc

|      |            |
|------|------------|
| つぶあん | 600g       |
| もち米  | 2カップ(340g) |
| 水    | 300mL      |
| 砂糖   | 大さじ4       |
| ごま   | 大さじ5       |
| 青きな粉 | 適量         |

- 1 水タンクに水を入れる。水位を2の線に合わせる
  - 2 ボールに熱湯、砂糖、食紅を入れて溶かし、道明寺粉を加えて混ぜ、約30分おく。桜の葉はうすい塩水につけて塩抜きしておく。あんは20等分して丸める。
  - 3 金属製バット(約27×21×高さ3.5cm)にふやかした道明寺粉を平らに入れる。
  - 4 角皿に調理網をのせ、3をのせる。
  - 5 4を上段に入れる。
- 手動設定 →**  
**43 蒸し物 → 手動設定**  
**→ 約20分 → スタート**
- ※角皿を取り出す際、金属製バットがすべりやすいので注意してください。
- 6 加熱後、木じやくして軽く混ぜる。
  - 7 手に水をつけ、もちを20等分して平たくのばし、あんを包んで水気をきった桜の葉で包む。

- 1 水タンクに水を入れる。水位を2の線に合わせる
  - 2 つぶあんは15等分して丸める。
  - 3 金属製バット(約27×21×高さ3.5cm)に洗ったもち米と水を入れ、約1時間つけておく。
  - 4 角皿に調理網をのせ、3をのせる。
  - 5 4を上段に入れる。
- 手動設定 →**  
**43 蒸し物 → 手動設定**  
**→ 約20分 → スタート**
- ※角皿を取り出す際、金属製バットがすべりやすいので注意してください。
- 6 加熱後、ボールに移しかえて砂糖を加え、水でぬらしたすりこ木で五分づきまでつき、15等分する。
  - 7 6のうち10個は2のあんを包み、表面にごま、青きな粉をつける。残りの6は2のあんで包む。



加熱  
付属品は  
入れません



加熱  
付属品は  
入れません



加熱  
付属品は  
入れません

## いちごジャム

材料(でき上がり量 約280g分)  
489kcal (全量) 塩分0g

いちご ..... 1パック(300g)  
レモン汁 ..... 1/2個分  
砂糖 ..... 100g

1 大きめの耐熱容器にへたを取ったいちご、レモン汁、砂糖を入れ、ラップをせずに庫内中央に置く。(角皿は入れません)

**手動設定** →  
42 レンジ → **手動設定**  
→ 600W → **手動設定**  
→ 12~13分 → **スタート**

途中1~2度取り出してアクをすくってかき混ぜ、**スタート**を押して加熱を続ける。

※加熱途中に取り出す場合は**とりけし**は押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止させ、食品を取り出してください。

2 加熱後、そのまま冷ますと全体が固まってジャム状に仕上がる。

**<ポイント>**

つぶのないジャムにしたいときは、熱いうちに裏ごします。

## カスタードクリーム

材料(4カップ分)  
614kcal (1カップ) 塩分0.2g

薄力粉、コーンスターチ ..... 各大さじ4  
砂糖 ..... 160g  
牛乳 ..... 4カップ  
卵黄 ..... M6個  
バター ..... 60g  
ブランデー ..... 小さじ4  
バニラエッセンス ..... 少々

1 大きめの耐熱容器に薄力粉とコーンスターチ、砂糖を入れる。牛乳を少し加えてのばし、卵黄、残りの牛乳を加えてよく混ぜ、ラップをせずに庫内中央に置く。(角皿は入れません)

**手動設定** →  
42 レンジ → **手動設定**  
→ 600W → **手動設定**  
→ 約13分 → **スタート**

途中残り時間が約8分、約6分30秒、約5分、約2分のときに混ぜる。

※加熱途中に取り出す場合は**とりけし**は押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止させ、食品を取り出してください。

**<ポイント>**

加熱直後は柔らかめですが、冷めるごとに固さになります。

2 バターを加えてよく混ぜ、冷めたらブランデーとバニラエッセンスを加えて香りをつける。



**<ポイント>**

ブランデーとバニラエッセンスは必ず冷めてから加えましょう。熱いうちに加えると香りがとんでもしまいます。加熱後、表面にラップを密着させて空気にふれないようにしておくと、膜が張りません。

## ホワイトソース

材料(2カップ分)  
308kcal (1カップ) 塩分0.6g

薄力粉、バター ..... 各30g  
牛乳 ..... 2カップ  
塩、こしょう ..... 各少々

1 大きめの耐熱容器に薄力粉とバターを入れ、ラップをせずに庫内中央に置く。(角皿は入れません)

**手動設定** →  
42 レンジ → **手動設定**  
→ 600W → **手動設定**  
→ 約1分20秒 → **スタート**

2 加熱後、泡立器でなめらかになるまでよくかき混ぜる。

3 2に牛乳を少しずつ加えて溶きのばす。(角皿は入れません)

**手動設定** →  
42 レンジ → **手動設定**  
→ 600W → **手動設定**  
→ 約6分30秒 → **スタート**

途中、残り時間が約4分と約2分のときに取り出して混ぜる。

※加熱途中に取り出す場合は、**とりけし**は押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止させ、食品を取り出してください。

4 加熱後、軽く混ぜて塩、こしょうで味をととのえる。

**<ポイント>**  
泡立器の筋が残るくらいの固さが適当。すぐに使わないときは、表面にラップを密着させておくと、膜が張りません。

# ロールパン

材料(18個・2段分)

143kcal(1個) 塩分0.4g mL=cc

パン生地

|           |          |
|-----------|----------|
| 強力粉       | 420g     |
| 砂糖        | 大さじ4     |
| 塩         | 小さじ1     |
| ドライイースト   | 小さじ2(6g) |
| 牛乳(室温のもの) | 220mL    |
| 卵         | M1個      |
| バター       | 80g      |
| ドリュール     |          |
| 溶き卵       | M1/2個分   |
| 塩         | 少々       |

\*9個(1段分)も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)  
(発酵と焼き上げの両方ができる水量)

■自動メニューの[39]ロールパンで焼く場合は、適切なタイミングで過熱水蒸気が入るため、水タンクに水を入れます。手動で焼く場合は、水は使いません。

2 大きいボールに強力粉、砂糖、塩を合わせてふるい入れる。ドライイーストを加えて混ぜ、牛乳、溶き卵を順に入れて軽く混ぜたあと、柔らかくしたバターを混ぜこむ。

3 生地をひとまとめにし、強力粉をふった台の上でたたきつけるようにして力を入れて約10分、全体が均一に耳たぶくらいの柔らかさになるまでこねる。

## <ポイント>

こね方が足りないと、空気を包みこむグルテン(小麦粉に含まれるタンパク質)の膜が充分にできず、空気が通り抜けてしまい、ふくらみません。

4 生地をのばしてみて指が透けて見えればちょうどよい状態。



5 きれいに丸めなおして薄くバターをぬったボールに生地を入れ、乾いたふきんをかける。角皿にのせる。

6 5を下段に入れる。

手動設定 → 46発酵  
→ 手動設定 → 40°C  
→ 40~50分 → スタート

## <ポイント>

1次発酵後の生地は2~2.5倍にふくれています。指に粉をつけて中央を押し、穴がそのまま残れば、ほどよく発酵しています。穴がもどるのは発酵不足。様子を見ながら約10分発酵時間を足してください。



付属品は  
入れません  
(予熱目安時間  
約6分)

予熱

焼き上げ

1  
段

2  
段

上段

角皿

角皿・上段

角皿・下段

約16分

7 生地を軽く押してガスを抜き、生地の端をつかんで四方から折りこむ。(ガス抜き)

8 生地をスケッパーか包丁で18等分して小さく丸め、ラップをかけて約20分おき、休ませる。(ベンチタイム)

9 丸くなっている生地を細めの涙形にしてめん棒でのばし、太い方から巻く。薄くバター(分量外)をぬった2枚の角皿に間隔をあけて巻き終わりを下にして並べる。

10 9を上段と下段に入れる。  
(1段のときは上段に入れる。)

手動設定 → 46発酵  
→ 手動設定 → 40°C  
→ 35~40分 → スタート

## <ポイント>

2次発酵後の生地は2~2.5倍にふくれています。発酵不足の場合は、様子を見ながら約10分発酵時間を足してください。

11 予熱する。(付属品・食品は入れません)

39 ロールパン(分量を合わせる)  
回転つまみを回して「39-2段」にします  
→ スタート

12 予熱が完了すれば、パンの表面にドリュールをぬり、上段と下段に入れる。スタートを押す。

手動であるときは:44オープン・予熱ありの180°Cで約16分(1段は約15分)

## バリエーション

### あんパン(18個分)

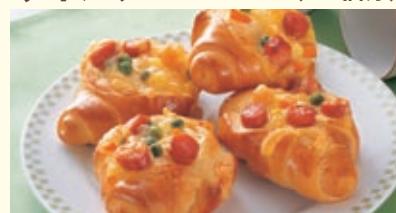


1 ロールパンの1~8と同じようにする。  
2 成形は生地を円形にのばしてつぶあん(500g)を18等分して包み、あんがはみ出さないよう包み目をしっかりと、とめておく。



3 2を上段と下段に入れる。ロールパンの10~12と同じようにする。  
※焼く前にけしの実、ごま、さくらの花の塩漬けなどをのせてよいでしょう。

### ウインナーロール(18個分)



1 ロールパンの1~10と同じようにする。

2 ドリュールをぬって中央にカミソリで3~4cm長さの切りこみを深く入れ、ウインナーの輪切り90gとミックスペジタブル60gをしっかりとめる。



3 ピザ用チーズ90gをのせてロールパンの11~12と同じようにする。

# 「パン作り」のコツとポイント

## ●材料

- ・材料はきちんと量りましょう。
- ・粉類を計量カップで量ると誤差が生じ、うまくできないことがあります。
- はかりを用いて計量してください。
- ・イーストは予備発酵のいらないドライイーストを使用してください。開封後は、中の空気を抜いて、袋の切り口を折り曲げ、テープなどで密封して冷蔵庫で保存し、早めに使い切りましょう。保存が悪かったり、古くなるとパンのふくらみが悪くなります。



## ●ドリュールは柔らかい ハケでそっとぬりましょう



## ●発酵は様子を見て加減を

- ・室温や生地の温度、イースト活力などにより、発酵時間が違ってきます。

## ●間隔をあけて並べて

- ・2次発酵後、生地は2~2.5倍にふくれます。



## ●生地が乾燥しないように気をつけて

- ・ベンチタイムのときは、生地にラップをかけ、乾燥しないようにします。2次発酵中乾燥が気になるときは、途中、何度か霧を吹いてください。



## ●おいしく食べるためには

- ・焼き上がったら粗熱を取り、人肌程度になつたら、ビニール袋に入れて乾燥を防ぎます。



## 山食パン

材料((約)20×8×(高さ)8.5cmの1斤用

パン型1本分)

127kcal(1/12切れ) 塩分0.6g mL=cc

### パン生地

|           |              |
|-----------|--------------|
| 強力粉       | 300g         |
| 砂糖        | 大さじ2         |
| 塩         | 小さじ1         |
| ドライイースト   | 小さじ1 1/3(4g) |
| 牛乳(室温のもの) | 210mL        |
| バター       | 20g          |
| ドリュール     |              |
| 溶き卵       | M1/2個分       |
| 塩         | 少々           |
| クッキングシート  |              |



- 1 水タンクに水を入れる。水位1以上
- 2 材料表の材料でロールパン(108ページ)の2~5と同じようにする。
- 3 ロールパンの6~8と同じようにして1次発酵をし、ガス抜きした生地を2等分して休ませる。(ベンチタイム)
- 4 それぞれの生地をめん棒で平らにのばし、3つに折る。これをめん棒で長方形にのばし、端から巻く。薄くバター(分量外)をぬり、クッキングシートを敷いたパン型に、巻き終わりを下にして入れる。角皿にパン型をのせる。



\*クッキングシートは庫内壁面に接触しないようにしてください。

- 5 4を下段に入れる

手動設定 → 46 発酵  
→ 手動設定 → 40°C  
→ 40~50分 → スタート

- 6 予熱する。(付属品・食品は入れません)

手動設定 →  
44 オープン・予熱あり  
→ 手動設定 → 温度 180°C  
→ スタート

- 7 予熱が完了すれば、パン生地の表面にドリュールをぬり、角皿の中央に縦方向になるようにのせて下段に入れ、回転つまみで約30分に合わせてスタートを押す。

- 8 加熱後、型から出してクッキングシートをはがす。

## \*パン・ピザの発酵と焼き上げについて

### ■自動メニューの

- 39 ロールパン  
40 フランスパン

41 ピザで焼く場合は、適切なタイミングで過熱水蒸気が入るため、水タンクに水を入れます。手動で焼く場合は、水は使いません。

■35~45°Cで発酵するときは、水タンクに水を入れます。天然酵母など30°Cで発酵するときは、水は使わず、1次発酵をするときは、生地を入れた容器にラップでフタをしてください。また、2次発酵のときは、様子を見ながら霧を吹いてください。

1 材料表の材料でロールパン(108ページ)の2~5と同じようにし、生地のボールにはラップをする。

2 1を下段に入れる。

手動設定 → 46 発酵  
→ 手動設定 → 温度 30°C  
→ 約2時間30分 → スタート

3 軽く粉をふった台の上に生地を取り出し、両手で軽く押さえてガスを抜く。生地をスケッパーか包丁で2等分し、優しくふんわりと2つにたたむようにし、ラップをかけて約20分休ませる。(ベンチタイム)

4 生地を手の腹を使って軽くたたいて四角くのはばして、平らにする。向こう側1/3を手前に折り、手の腹で閉じる。さらに向こう側から手前に折つて手の腹で押さえ、閉じ目をしっかりとつまんでひつづけ、両手で転がして約28cm長さにする。



向こう側1/3を折る



手の腹で閉じる



生地をつまんでひつづける

5 角皿にキャンバス地を敷いて、間隔をあけて生地を2本並べる。キャンバス地をたるませて溝状にする。生地に霧を吹く。



6 5を上段に入れる。

手動設定 → 46 発酵  
→ 手動設定 → 温度 30°C  
→ 約40分 → スタート

7 水タンクに水を入れる。水位1以上

8 予熱する。もう1枚の角皿を上段に入れる。(食品をのせた角皿は入れません)

40 フランスパン → スタート

予熱をしている間、生地にキャンバス地をかけておく。生地が乾燥しそうなときは霧を吹く。生地を移動させる板、カミソリを準備しておく。

9 予熱が完了すれば、下のキャンバス地を少し持ち上げて、板にコロンと移し、庫内上段に入っていた角皿をミトンを使って取り出してドアを閉め、間隔をあけて2本のせかえる。



真上から見たところ

#### ご注意

予熱完了後は角皿が熱くなっていますので、ミトンを使って取り出し、熱に強い台に置いてください。(やけどに注意)

10 カミソリで3本ずつ切りこみ(クーブ)を入れ、9をミトンを使って上段に入れる。スタートを押す。

## \*フランスパンを手動で焼くとき

2次発酵後、角皿からキャンバス地ごと生地を取り出す。

予熱時は、角皿2枚を上段と下段に入れる(食品は入れません)。

予熱をしている間に熱湯100mLを準備し、予熱完了後、生地は左記9の要領で上段の角皿に移しかえて10の要領で切りこみを入れ、霧を吹いて上段に戻す。ミトンで下段の角皿を少し引き出し、熱湯100mLを入れる。

・角皿に熱湯を入れると、蒸気が立ちますので、ミトンを使用し、充分注意してください。

手動でするときは:44オープン・予熱ありの220°Cで約30分

## ひとくちMEMO

●フランスパンのように糖分や油脂分の少ない素朴なパンを『リーンなパン』といいます。これに対し、ロールパンなど、砂糖やバターを多く用いたパンは『リッチなパン』と呼びます。フランスパンは、パンの中でも難易度が高く、上級者向きです。計量や室温、さまざまな影響を受けやすいので、何度も挑戦して、コツをマスターしてください。

## バリエーション

●パン生地の配合、発酵、焼き上げは「フランスパン(バゲット)」と同じ要領です。

## ブール

1 1次発酵後の生地を4等分し、成形はやさしく丸めて、閉じ目をしっかりとつまんでひつづける。切りこみ(クーブ)は#の字にする。

## クッペ

1 1次発酵後の生地を4等分し、成形は四角くのはばしたあと、向こう側1/3を手前に折り、手の腹で閉じて向こう側の左右の角を中央に折り返して押さえる。もう一度、向こう側から手前に折り返して閉じ目をしっかりとつまんでひつづける。優しく転がして形をととのえる。切りこみ(クーブ)は一文字にする。



## バゲット

予熱 角皿 (上段  
予熱目安時間  
約10分)

焼き上げ 角皿 (上段)

目安時間 約30分

## ブール

## クッペ

\*「パン・ピザの発酵と焼き上げについて」(109ページ)もご覧ください。  
\*バゲットは長さ約65cmの細めの棒状のパンを指しますが、ここでは角皿のサイズに合わせて成形しています。

## フランスパン(バゲット)

材料(2本分)

93kcal(1/6本) 塩分0.3g mL=cc

### パン生地

|           |          |
|-----------|----------|
| フランスパン専用粉 | 300g     |
| 砂糖        | 小さじ1/2   |
| 塩         | 小さじ2/3   |
| ドライイースト   | 小さじ1(3g) |
| レモン汁      | 小さじ1     |
| 水(冷蔵)     | 185mL    |

### キャンバス地

(パン生地が角皿につかないように生地の下に敷いたり、乾燥を防ぐために生地にかけたりするのがキャンバス地です。厚手の目のついた木綿地で、デパートなどの製菓、製パン道具の売場で売られています。)

### カミソリ

### 生地を移動させる板

(ダンボールを長さ約35cm、幅約15cmの楕円に切り、すべりをよくするためにストッキングをかぶせます。プロも同じような道具を使っていますが、板状のものにさらしを巻きつけたもので代用してもよいでしょう。)



## フランスパンのポイント

### ●材料

- ・フランスパン専用粉がないときは、フランスパン専用粉の分量の内、8割を強力粉に、2割を薄力粉に置き換えてください。
- ・こね上がりの生地の温度が高くならないよう、水は冷蔵のものを使います。夏場は使用する材料全てを冷蔵室で冷やしたものをを使います。

### ●発酵と、発酵の目安

- ・やや低温で、じっくり発酵させます。室温は、20~30℃が理想的です。
- ・1次発酵の生地は2~2.5倍にふくれています。指に粉をつけて中央を押し、穴がそのまま残れば、ほどよく発酵しています。穴がもどれば発酵不足。様子を見ながら約10分発酵時間を足してください。

### ●生地の扱い

- ・フランスパンは、特にデリケートなので、できるだけ生地をいじらないように扱います。触りすぎると生地が傷んだり、焼きムラの原因になります。
- ・1次発酵やベンチタイム時、または予熱中は、生地が乾燥しないようにしっかりとおおいをかけてください。

### ●焼き上げ

- ・フランスパン独特のカリカリ感や、つやは、熱い蒸気をオーブンの中に立てることがポイントです。



\*「パン・ピザの発酵と焼き上げについて」(109ページ)もご覧ください。

\*「ピザのご注意」(113ページ)もご覧ください。

## ピザ(サラミ)

材料(直径25cmのピザ2枚・2段分)

### ピザ生地

|         |          |
|---------|----------|
| 強力粉     | 160g     |
| 薄力粉     | 80g      |
| 砂糖      | 小さじ1 1/3 |
| 塩       | 小さじ2/3   |
| ドライイースト | 小さじ1(3g) |
| 水       | 140mL    |
| サラダ油    | 大さじ1     |

135kcal(1/8切れ) 塩分0.7g mL=cc

### トッピング

|                  |            |
|------------------|------------|
| ピザソース(市販のもの)     | 適量         |
| サラミソーセージ(薄切り)    | 30枚        |
| 玉ねぎ(薄切り)         | 1/2個(100g) |
| ピーマン(薄切り)        | 2個         |
| マッシュルーム(スライス・缶詰) | 80g        |
| ピザ用チーズ           | 200g       |

クッキングシート

\*1枚(1段分)も自動でできます。

### バリエーション

■焼き上げはピザ(サラミ)と同じ要領です。

## ツナトマト

材料(直径25cmのピザ1枚分)

### トッピング

|              |           |
|--------------|-----------|
| ピザソース(市販のもの) | 適量        |
| ツナ(缶詰)       | 80g       |
| トマト          | 小1個(100g) |
| 玉ねぎ          | 1/4個(50g) |
| ピザ用チーズ       | 100g      |

ツナはほぐし、トマトは種を取って薄い輪切りに、玉ねぎは薄切りにする。

## たらこ

材料(直径25cmのピザ1枚分)

### トッピング

|              |      |
|--------------|------|
| ピザソース(市販のもの) | 適量   |
| たらこ          | 50g  |
| ピザ用チーズ       | 100g |
| 刻みのり         | 適量   |

たらこは薄皮を取り、全体にぬる。ピザ用チーズ、刻みのりを散らす。

### 1 水タンクに水を入れる。水位1以上

(発酵と焼き上げの両方ができる水量)

■自動メニューの(41 ピザ)で焼く場合は、適切なタイミングで過熱水蒸気が入るため、水タンクに水を入れます。手動で焼く場合は、水は使いません。

### 2 材料表の材料でロールパン(108ページ)の2~5と同じようにする。

### 3 ロールパンの6~8と同じようにして1次発酵をし、ガス抜きした生地は2つに分割して約10分休ませる。(ベンチタイム)

### 4 生地を直径25cmの円形にのばし、それぞれクッキングシートにのせる。

### 5 角皿2枚を上段と下段に入れて予熱する。(食品は入れません)

#### 41 ピザ(分量を合わせる)

回転まみを回して「41-2段」にします

→ スタート

### 6 4にピザソースをぬって具を等分にのせ、ピザ用チーズを散らす。

※サラミは焦げやすいのでチーズを上にのせるとよいでしょう。

### 7 予熱が完了すれば、ミトンを使って角皿を取り出してドアを閉める。角皿に

6をクッキングシートごとのせ、上段と下段に入れる。スタートを押す。

手動でするときは:44オープン・予熱ありの250°Cで16~18分(1段は11~13分)

## キムチ

材料(直径25cmのピザ1枚分)

### トッピング

|       |     |
|-------|-----|
| キムチ   | 80g |
| ゆで卵   | 1個  |
| マヨネーズ | 適量  |

\*ピザソースはぬらなくてもおいしくできます。

キムチはひと口大に刻み、ゆで卵は輪切りにする。マヨネーズを全体に絞る。

### 1 水タンクに水を入れる。水位1以上

### 2 角皿に調理網をのせて冷凍ピザをのせ、上段に入れる。

手動設定 →

47 ウォーターグリル・予熱なし

→ 手動設定 → 約17分

→ スタート

※約17分は直径15cmの冷凍ピザの目安時間です。サイズによって加熱時間を加減してください。

※食品メーカーなどにより、仕上がりが異なることがあります。



## 市販の冷凍ピザ

材料(1枚)

市販の冷凍ピザ(直径15cm) ..... 1枚





\*「パン・ピザの発酵と焼き上げについて」(109ページ)もご覧ください。

## クリスピーナピザ (マルゲリータ)

材料(直径25cmのピザ2枚・2段分)  
57kcal(1/8切れ) 塩分0.2g

### ピザ生地

|                       |              |
|-----------------------|--------------|
| 強力粉、薄力粉               | 各70g         |
| 塩                     | 少々           |
| ドライイースト               | 小さじ1 1/3(4g) |
| 水                     | 大さじ2 2/3     |
| 牛乳                    | 大さじ2         |
| オリーブオイル               | 小さじ4         |
| トッピング                 |              |
| トマトソースまたはピザソース(市販のもの) | 適量           |
| モツツアレラチーズ(2cm角に切る)    | 180g         |
| バジルの葉(なければドライバジルを適量)  | 16枚          |
| クッキングシート              |              |

\*1枚(1段分)も自動でできます。

\*モツツアレラチーズは種類によって溶けかたが異なります。

### 1 水タンクに水を入れる。**水位1以上** (発酵と焼き上げの両方ができる水量)

■自動メニューの**41 ピザ**で焼く場合は、適切なタイミングで過熱水蒸気が入るため、水タンクに水を入れます。手動で焼く場合は、水は使いません。

### 2 材料表の材料でロールパン(108ページ)の2~5と同じようにする。 ただし、ロールパンの写真ほど生地は透けません。

### 3 ロールパンの6~8と同じようにして1次発酵をし、ガス抜きした生地は2つに分割して約10分休ませる。(ベンチタイム)

### 4 生地を直径25cmの円形にのばし、それぞれクッキングシートにのせる。

### 5 角皿2枚を上段と下段に入れて予熱する。(食品は入れません)

### 6 4にトマトソースを等分にぬってチーズを散らす。

7 予熱が完了すれば、ミトンを使って角皿を取り出してドアを閉める。角皿に**6**をクッキングシートごとのせ、**上段**と**下段**に入れる。**スタート**を押す。

手動でするときは:44オープン・予熱ありの250°Cで10~12分(1段は8~10分)

### 8 加熱後、バジルの葉をのせる。

#### ピザのご注意

●クッキングシートは角皿からはみ出さないように切ってください。庫内壁面に触れたり、長時間加熱すると焦げことがあります。

●予熱完了後は、角皿が熱くなっていますので、ミトンを使って取り出し、熱に強い台に置いてください。(やけどに注意)

#### 41 ピザ(分量を合わせる)

回転つまみを回して「41-2段」にします

→ **スタート**

→ **△仕上がりへ** **▼(弱)** ※30秒以内に押す

### バリエーション

■焼き上げはクリスピーなピザ(マルゲリータ)と同じ要領です。

## 生ハムとルッコラ

材料(直径25cmのピザ1枚分)

### トッピング

|                       |      |
|-----------------------|------|
| トマトソースまたはピザソース(市販のもの) | 適量   |
| ピザ用チーズ                | 90g  |
| 生ハム                   | 5~6枚 |
| ルッコラ(なければドライバジルを適量)   | 5~6枚 |

加熱後、生ハムとルッコラをのせる。

## アンチョビと野菜

材料(直径25cmのピザ1枚分)

### トッピング

|                       |        |
|-----------------------|--------|
| トマトソースまたはピザソース(市販のもの) | 適量     |
| アンチョビ(缶詰)             | 5切れ    |
| パプリカ(赤、黄)             | 適量     |
| アスパラガス                | 1 1/2本 |
| オリーブ                  | 適量     |
| ピザ用チーズ                | 90g    |
| 刻みパセリ                 | 少々     |

パプリカは細切りに、アスパラガスは半分に切る。加熱後、刻みパセリを散らす。

# 料理編さくいん 50音順

## か

|                   |       |
|-------------------|-------|
| ヨーグルトケーキ          | 87    |
| カンタン焼き            | 8     |
| 厚揚げのみぞ焼き          | 11    |
| えび春巻き             | 10    |
| カントン焼き/カントンヌードル   | 10    |
| かぼちゃのチーズ焼き        | 10    |
| 牛むすび              | 11    |
| さばのカレー揚げ          | 11    |
| さわらの利休焼き          | 11    |
| しそ巻きつくね           | 10    |
| 鶏とひじきのり焼き         | 10    |
| 鶏のケチャップ炒め         | 10    |
| 鶏のふりかけ焼き          | 11    |
| 肉巻きポテト            | 11    |
| 肉みそ               | 10    |
| ピーマンのファルシー        | 11    |
| 豚肉のれんこん巻き         | 11    |
| ポテサラのサモサ風         | 11    |
| カンタン蒸し            | 12    |
| あさりのトマト蒸し         | 15    |
| アスパラぎょうざ          | 14    |
| いかとチングン菜の蒸し物      | 14    |
| えびとアスパラのさっぱり蒸し    | 15    |
| 皮なしシュウマイ          | 14    |
| きのこあん             | 14    |
| 鮭と野菜の紙包み蒸し        | 14    |
| 巣ごもり卵             | 15    |
| 鶏と白菜の蒸し物          | 15    |
| 豚の梅蒸し             | 15    |
| もやしチーズ            | 15    |
| 野菜とベーコンの串蒸し       | 14    |
| キャベツと蒸し鶏の中華風      | 57    |
| キャベツのみぞ蒸し         | 58    |
| アイスピックスクッキー       | 99    |
| おからクッキー           | 99    |
| 型抜きクッキー           | 98    |
| グラタン              | 23    |
| ドリア               | 23    |
| マカロニグラタン          | 22    |
| 野菜の豆乳グラタン         | 80    |
| クリスピーナピザ (マルゲリータ) | 113   |
| 黒豆                | 61    |
| おかゆ               | 62    |
| ごはん               | 62・69 |
| ごはん&肉豆腐           | 69    |
| ごはん&焼きなす&さばのみぞ煮   | 68    |
| 山菜おこわ             | 62    |
| 赤飯                | 62    |
| どんぶりごはん           | 69    |
| ゆで卵&冷凍ごはん&レトルトカレー | 43    |
| こんがりパン粉           | 37    |
| さ                 | ページ   |
| 桜もち               | 106   |
| さけのマリネ&なすのチーズ焼き   | 74    |
| ささ身の梅焼き&なすのあえ物    | 73    |
| さつまいもサラダ          | 46    |
| 黒いもの煮物            | 60    |
| さばのおろし煮風          | 42    |
| さばの塩焼き            | 33    |
| さばのピリ辛あえ&りんごのサラダ  | 74    |
| えびのサラダ            | 53    |
| えびとアボカドのサラダ       | 81    |
| さつまいもサラダ          | 46    |
| シーザーサラダ           | 21    |
| シーフードサラダ          | 79    |
| ツナスパゲティサラダ        | 47    |
| にんじん&ウインナーのサラダ    | 78    |
| ビタミンサラダ           | 78    |
| ピンチョス             | 28    |
| ブロッコリー&アスパラのサラダ   | 44    |
| ポテトサラダ            | 46    |
| マカロニサラダ           | 47    |
| ミモザサラダ            | 44    |
| 蒸し鶏のサラダ仕立て        | 56    |
| 焼きかぼちゃのコロコロサラダ    | 28    |
| 焼き野菜サラダ           | 28    |
| さわらのみぞ漬け          | 32    |
| 山菜おこわ             | 62    |
| さんまの塩焼き           | 33    |

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| あ                        | ページ |
| アイスピックスクッキー              | 99  |
| 揚げシュウマイ                  | 42  |
| 揚げパン                     | 105 |
| あさりの酒蒸し                  | 52  |
| あじの開き                    | 32  |
| アスパラの肉巻きフライ              | 38  |
| 厚揚げの野菜たっぷりあん             | 80  |
| アップルパイ                   | 102 |
| あんパン                     | 108 |
| いかときゅうりの冷菜               | 79  |
| いかの塩こうじ蒸し                | 79  |
| いちごジャム                   | 107 |
| いろいろ野菜の蒸し煮               | 58  |
| いわしのフライ                  | 39  |
| ウインナーロール                 | 108 |
| 海の幸の豆乳グラタン               | 23  |
| 海の幸のホイル焼き                | 33  |
| エクレア                     | 100 |
| えびとアボカドのサラダ              | 81  |
| えびのサラダ                   | 53  |
| えびフライ                    | 39  |
| エリンギのフライ                 | 40  |
| おかゆ                      | 62  |
| おからクッキー                  | 99  |
| おつまみ春巻き                  | 40  |
| おはぎ                      | 106 |
| お弁当セット                   | 65  |
| 油揚げのチーズ巻き                | 67  |
| いり卵                      | 65  |
| エリンギのベーコン巻き              | 66  |
| かぼちゃサラダ                  | 66  |
| かぼちゃのきんぴら                | 67  |
| カンタンチンジャオ                | 67  |
| 牛肉ときのこのソース炒め             | 66  |
| ささ身ロール (アスパラガス・梅おかか・チーズ) | 65  |
| じゃがいもとベーコンのバーティょうゆ       | 67  |
| じゃがいものカレーソテー             | 66  |
| セサミチキン                   | 67  |
| タラモサラダ                   | 67  |
| 鶏そぼろ                     | 65  |
| 鶏マヨグラタン                  | 66  |
| 肉巻きブロッコリー&トマト            | 66  |
| 豚肉と高菜の混ぜごはん (具)          | 66  |
| 豚肉の甘辛炒め                  | 66  |
| ヘルシー大学いも                 | 66  |
| まいたけのきんぴら                | 67  |
| 冷凍春巻き                    | 67  |
| 冷凍ハンバーグ                  | 67  |
| 温泉卵                      | 55  |

|                      |     |
|----------------------|-----|
| か                    | ページ |
| 海鮮塩焼きそば              | 30  |
| かきフライ                | 39  |
| カスタードクリーム            | 107 |
| 型抜きクッキー              | 98  |
| かにシュウマイ              | 48  |
| から揚げ&焼き野菜&トマトソース     | 36  |
| から揚げ (手羽元)           | 35  |
| から揚げ (鶏もも肉)          | 34  |
| から揚げ (豚肉)            | 35  |
| かれいの煮つけ              | 60  |
| カンタン中華まん             | 51  |
| カンタンお菓子              | 84  |
| カップケーキ (紅茶/チョコチップ)   | 85  |
| シナモンスティック            | 85  |
| スイーツ春巻き              | 88  |
| スコーン (枝豆/かぼちゃ)       | 88  |
| カシナーボールクッキー (ココア/抹茶) | 86  |
| チョコパイ                | 87  |
| チョコバナナケーキ            | 86  |
| にんじんケーキ              | 91  |
| パンブディング              | 89  |
| ブラウニー                | 91  |
| まん丸スイート              | 90  |
| 焼きドーナツ               | 89  |
| 野菜パイ                 | 90  |

| な              | ページ |
|----------------|-----|
| にんじん&ウインナーのサラダ | 78  |

| は | ページ |
|---|-----|
|---|-----|

|                     |     |
|---------------------|-----|
| パイシュー               | 101 |
| パウンドケーキ             | 97  |
| 春巻き                 | 40  |
| 春巻き                 | 40  |
| 豆腐ハンバーグ             | 24  |
| ハンバーグ               | 24  |
| ハンバーグ&添え野菜&ゆで卵      | 24  |
| クリスピーなピザ (マルゲリータ)   | 113 |
| ピザ (サラミ)            | 112 |
| 冷凍ピザ (市販)           | 112 |
| ビーフシチュー             | 61  |
| ひじきと大豆の煮物           | 82  |
| ひじきの煮物              | 60  |
| ビタミンサラダ             | 78  |
| ピリ辛チキン              | 17  |
| ピンチョス               | 28  |
| 豚肉のしょうが焼き           | 26  |
| 豚ヒレ肉のカレー焼き          | 80  |
| 豚ヒレのケチャップ焼き&きのこのマリネ | 73  |
| フライドポテト             | 42  |
| フランスパン (バゲット)       | 111 |
| クッペ                 | 110 |
| ブール                 | 110 |
| ぶりの酢煮               | 53  |
| ぶりの照り焼き             | 32  |
| 豆乳プリン (なめらかタイプ)     | 103 |
| プリン                 | 103 |
| プリン (なめらかタイプ)       | 103 |
| ブロックリー＆アスパラのサラダ     | 44  |
| ベイクドオニオン            | 29  |
| ベイクドチーズケーキ          | 102 |
| ベイクドポテト             | 29  |
| ベジバーグ&野菜のチーズ風味      | 75  |
| ポテトコロッケ             | 37  |
| ポテトサラダ              | 46  |
| ホワイトソース             | 107 |

| ま | ページ |
|---|-----|
|---|-----|

|             |     |
|-------------|-----|
| マカロニグラタン    | 22  |
| マカロニサラダ     | 47  |
| マドレーヌ       | 97  |
| ミモザサラダ      | 44  |
| 蒸し鶏のサラダ仕立て  | 56  |
| 蒸し鶏ののりソースかけ | 57  |
| 蒸しパン        | 105 |
| 明太子フライ      | 38  |
| もやしと豚の蒸し物   | 58  |

| や | ページ |
|---|-----|
|---|-----|

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 焼きいも               | 29  |
| 焼きかぼちゃのコロコロサラダ     | 28  |
| 焼きそば               | 30  |
| 焼きとり               | 17  |
| 焼き豚                | 26  |
| 焼き野菜サラダ            | 28  |
| 焼きりんご              | 81  |
| 野菜ジュースの蒸しパン        | 105 |
| 野菜の豆乳グラタン          | 80  |
| 野菜の肉巻き (アスパラとにんじん) | 25  |
| 野菜の肉巻き (大根とにんじん)   | 25  |
| 山食パン               | 109 |
| ゆで卵                | 43  |
| ゆで卵&冷凍ごはん&レトルトカレー  | 43  |
| 洋風茶わん蒸し            | 55  |

| 5 | ページ |
|---|-----|
|---|-----|

|                   |     |
|-------------------|-----|
| りんごトースト&ポテトサラダカップ | 64  |
| 冷凍ピザ (市販)         | 112 |
| れんこんの明太子あえ        | 45  |
| ローストチキン           | 27  |
| ローストビーフ           | 27  |
| ローストポークのハーブマリネ焼き  | 27  |
| ロールケーキ (ココア/抹茶)   | 96  |
| ロールパン             | 108 |

| さ | ページ |
|---|-----|
|---|-----|

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| さんまの開き                   | 32  |
| シーザーサラダ                  | 21  |
| シーフードサラダ                 | 79  |
| しいたけシュウマイ                | 48  |
| 塩ざけ                      | 31  |
| 塩さば                      | 32  |
| シフォンケーキ (紅茶/ココア/マーブル/抹茶) | 95  |
| じゃがいもの葉味あえ               | 45  |
| シュークリーム                  | 100 |
| シ揚げシュウマイ                 | 42  |
| シユかにシュウマイ                | 48  |
| ウしいたけシュウマイ               | 48  |
| マ手作りシュウマイ                | 48  |
| イ肉団子のもち米蒸し               | 49  |
| 小籠包                      | 49  |
| 鶏きのこのホイル焼き               | 83  |
| きんぴら                     | 83  |
| 里いものごまみそ焼き               | 83  |
| しらたきの明太子あえ               | 83  |
| 白ねぎの和風ロール                | 25  |
| 白身魚と野菜のバター蒸し             | 52  |
| スイートポテト                  | 104 |
| スパゲティ&ソース                | 63  |
| 酢豚                       | 41  |
| スペアリブの黒酢風味焼き             | 26  |
| スponジケーキ                 | 93  |
| 赤飯                       | 62  |

| た | ページ |
|---|-----|
|---|-----|

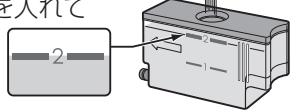
|                    |     |
|--------------------|-----|
| 大学いも               | 104 |
| たいの姿蒸し             | 54  |
| たいのみぞ漬け            | 32  |
| たらのちり蒸し            | 53  |
| タンドリーチキン           | 18  |
| チキンステーキ            | 19  |
| チーズ風味の茶わん蒸し        | 81  |
| 茶わん蒸し              | 54  |
| チョコレートケーキ          | 94  |
| ツナスパゲティサラダ         | 47  |
| 手作りシュウマイ           | 48  |
| 手作り中華まん            | 50  |
| 手作り豆腐              | 51  |
| 手羽先の甘辛焼き           | 77  |
| 手羽先の黒酢焼き           | 19  |
| 手羽元のコラーゲンスープ       | 77  |
| 手羽元の香り焼き           | 18  |
| 豆乳プリン (なめらかタイプ)    | 103 |
| 豆腐カツ               | 39  |
| 豆腐ハンバーグ            | 24  |
| トースト               | 64  |
| トースト&ベーコン巻き&目玉焼き   | 64  |
| トりんごトースト&ポテトサラダカップ | 64  |
| トマトのグリル            | 78  |
| トマトと豆のカレー          | 82  |
| ドリア                | 23  |
| 鶏と野菜の南蛮漬け          | 72  |
| 鶏と野菜の焼きびたし         | 72  |
| 鶏のきのこ焼き&根菜の和風マリネ   | 75  |
| 鶏のキムチ添え            | 21  |
| 鶏のごまだれ焼き&焼き野菜      | 71  |
| 鶏の照り焼き             | 17  |
| 鶏のトマトソースかけ         | 20  |
| 鶏のねぎみそ焼き           | 18  |
| 鶏のもも焼き (オレンジソース)   | 20  |
| 鶏のもも焼き (レモンガーリック)  | 20  |
| 鶏の柔らかハム            | 56  |
| 鶏のゆかり衣揚げ           | 36  |
| 鶏のゆず風味焼き           | 19  |
| とんかつ               | 38  |
| どんぶりごはん            | 69  |

| な | ページ |
|---|-----|
|---|-----|

|           |    |
|-----------|----|
| ナポリタン     | 63 |
| 肉じゃが      | 59 |
| 肉団子の甘酢あん  | 41 |
| 肉団子のもち米蒸し | 49 |
| 肉と野菜の中華煮  | 82 |
| 2段ケーキ     | 94 |
| 煮なます      | 45 |

- 食品の種類・加熱前の温度・素材の鮮度・容器の形状・材質などにより異なりますので、様子を見ながら加熱してください。
- 操作方法については、[取扱説明編 3 ページ](#)にて該当する加熱方法のページを確認し、参照してください。

※水タンクの水位を2の線に  
合わせて、水を入れて  
ください。



(mL=cc)

| 手動加熱             |                           |             | 付属品・棚位置   | ラップの有無<br>または水位 | ワンポイント<br>アドバイス等                                                                        |
|------------------|---------------------------|-------------|-----------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| メニュー番号(出力・温度)    | 分量                        | 目安時間        |           |                 |                                                                                         |
| 42 レンジ→600W      | 牛乳 1杯200mL<br>コーヒー1杯150mL | 約1分40秒      | —         | —               | ● 加熱前、加熱後もかき混ぜる。                                                                        |
|                  | 1本(180mL)                 | 約1分10秒      |           |                 |                                                                                         |
| 自動で加熱します。        |                           |             | 角皿を上段     | 水位2まで※          | ● スポットスチームで加熱するときは、角皿の右端に置く。<br>※表示部には「アミ」が表示されますが、このメニューでは使いません。                       |
| 43 蒸し物           | 1杯(150g)                  | 約10分        |           |                 |                                                                                         |
| 42 レンジ→600W      | 150g                      | 約1分20秒      | —         | —               | ● 固めのときは、水を振りかける。                                                                       |
| 43 蒸し物           |                           | 16~17分      | 角皿+調理網を上段 | 水位2まで※          | ● 包んでいたラップをはずし、(容器に入っている場合は取り出して)金属製のザルに入れる。                                            |
| 42 レンジ→600W      |                           | 約2分30秒      | —         | ラップ有            | ● 2~3cm厚さで、平らに冷凍したものを使う。<br>● 必ず皿にのせる。                                                  |
| 43 蒸し物           | 1個(200g)                  | 約10分        | 角皿+調理網を上段 | 水位2まで※          | ● パッケージのフタをはがす。                                                                         |
| 42 レンジ→600W      |                           | 約1分10秒      | —         | —               | ● パッケージのフタを少しあがし、庫内の中央に置く。                                                              |
| 42 レンジ→600W      | 1人分(250g)                 | 約1分50秒      | —         | —               | ● 加熱後、混ぜる。                                                                              |
|                  |                           | 4~5分        | —         | ラップ有            | ● あらかじめ、よくほぐしておく。                                                                       |
| 42 レンジ→600W      | 1個(500g)                  | 約1分40秒      | —         | —               | ● 包装しているラップやフタ、調味料容器、ゆで卵、アルミケースは取りはずす。                                                  |
| 47 ウォーターグリル・予熱なし | 2個・2切れ<br>(約80g)          | 7~8分        | 角皿+調理網を上段 | 水位1以上           | ● フランスパンは、切り口を上にして置く。<br>● 特にレンジ加熱の場合は、時間がたつと固くなるので、食べる直前に様子を見ながら加熱する。                  |
| 42 レンジ→600W      |                           | 10~20秒      | —         | —               |                                                                                         |
| 47 ウォーターグリル・予熱なし |                           | 約9分         | 角皿+調理網を上段 | 水位1以上           |                                                                                         |
| 42 レンジ→600W      |                           | 120~30秒     | —         | —               |                                                                                         |
| 47 ウォーターグリル・予熱なし | 1個(100g)                  | 10~11分      | 角皿+調理網を上段 | 水位1以上           | ● 具の種類により加熱時間が異なるので、様子を見ながら加熱する。                                                        |
| 42 レンジ→600W      |                           | 20~30秒      | —         | —               | ● 時間がたつと固くなるので食べる直前に様子を見ながら加熱する。                                                        |
| 42 レンジ→600W      | 1杯(150mL)                 | 約1分30秒      | —         | —               | ● 加熱後、かき混ぜる。                                                                            |
| 42 レンジ→600W      | 1人分(200g)                 | 約1分50秒      | —         | ラップ有            | ● 加熱後、かき混ぜる。                                                                            |
|                  |                           | 約5分         |           |                 | ● 底の平らな浅い容器に入れ、加熱途中、一度取り出してかき混ぜる。<br>● 加熱後、かき混ぜる。                                       |
| 43 蒸し物           | 1袋(200g)                  | 14~15分      | 角皿+調理網を上段 | 水位2まで※          | ● レトルトパックはレンジ加熱では、絶対にしない。                                                               |
| 42 レンジ→600W      |                           | 約1分50秒      | —         | ラップ有            | ● 加熱後、かき混ぜる。                                                                            |
| 自動で加熱します。        | 1個<br>(70~80g)            | 約18分        | 角皿+調理網を上段 | 水位2まで※          | ● スポットスチームで加熱するときは、調理網の右端に置く。                                                           |
| 43 蒸し物           |                           |             |           |                 | ● 底の紙をとってサッと水にくぐらせ、ゆったりとラップに包む。<br>※あんまんは、あんが先に熱くなり、3分以上加熱すると登煙・発火のおそれがあるので、加熱時間はひかえめに。 |
| 42 レンジ→600W      |                           | 50秒~1分      | —         | ラップ有            | —                                                                                       |
| 43 蒸し物           |                           | 約20分        | 角皿+調理網を上段 | 水位2まで※          | —                                                                                       |
| 42 レンジ→600W      |                           | 1分20秒~1分30秒 | —         | ラップ有            | ※上記「常温・冷蔵/急ぐとき」の「ワンポイントアドバイス等」を参照ください。                                                  |
| 自動で加熱します。        | 12個(160g)                 | 約11分        | 角皿+調理網を上段 | 水位2まで※          | ● スポットスチームで加熱するときは、調理網の右端に置く。                                                           |
| 43 蒸し物           |                           |             |           |                 | ● 両面に水を振りかける。                                                                           |
| 42 レンジ→600W      |                           | 約2分         | —         | ラップ有            | —                                                                                       |
| 43 蒸し物           |                           | 約12分        | 角皿+調理網を上段 | 水位2まで※          | —                                                                                       |
| 42 レンジ→600W      |                           | 約3分         | —         | ラップ有            | ● 両面に水を振りかける。                                                                           |

# 加熱早見表

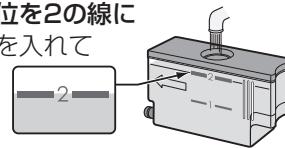
## あたためる

| メニュー名                                       | 加熱前の状態 | 仕上がり等      | 加熱方法                                                    |                                                                         |
|---------------------------------------------|--------|------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
|                                             |        |            | 自動加熱                                                    |                                                                         |
|                                             |        |            | 設定キー・メニュー番号                                             | 分量                                                                      |
| 牛乳                                          | 冷蔵     | —          | 4 牛乳・酒                                                  | 1~4杯(牛乳1杯200mL)<br>(コーヒー1杯150mL)                                        |
| コーヒー                                        | 常温     | —          | 4 牛乳・酒 → <input checked="" type="checkbox"/> (弱)        | 1~4本(1本180mL)                                                           |
| 酒                                           | 常温     | —          | 3 スポットスチーム                                              | 1杯(150g)                                                                |
| ごはん・おこわ                                     | 常温     | しっとりさせたいとき | 2 しっとりあたため                                              | 1~4杯(1杯150g)<br>※1~2杯のときは <input checked="" type="checkbox"/> (弱)       |
|                                             |        |            | あたため                                                    | 1~4杯(1杯150g)<br>※4杯のときは <input checked="" type="checkbox"/> (強)         |
|                                             | 冷凍     | 手動で加熱します。  |                                                         |                                                                         |
|                                             |        | しつりさせたいとき  | あたため                                                    | 1~2個(1個100~150g)                                                        |
|                                             |        | 急ぐとき       |                                                         |                                                                         |
| 市販のパックごはん                                   | 常温     | しつりさせたいとき  | 手動で加熱します。                                               |                                                                         |
|                                             |        | 急ぐとき       |                                                         |                                                                         |
| ピラフ・焼きめし                                    | 常温・冷蔵  | —          | あたため                                                    | 100~400g                                                                |
|                                             | 冷凍     | —          |                                                         | 250~400g                                                                |
| コンビニ弁当                                      | 常温・冷蔵  | —          | あたため                                                    | 1個(300~500g)                                                            |
| ロールパン<br>フランスパン                             | 常温・冷蔵  | 香ばしくさせたいとき | 手動で加熱します。                                               |                                                                         |
|                                             |        | 急ぐとき       |                                                         |                                                                         |
|                                             | 冷凍     | 香ばしくさせたいとき |                                                         |                                                                         |
|                                             |        | 急ぐとき       |                                                         |                                                                         |
| ハンバーガー <sup>おかずパン</sup><br>(カレーパン・焼きそばパンなど) | 常温・冷蔵  | 香ばしくさせたいとき | 手動で加熱します。                                               |                                                                         |
|                                             |        | 急ぐとき       |                                                         |                                                                         |
| 汁物(みそ汁)                                     | 常温・冷蔵  | —          | あたため → <input checked="" type="checkbox"/> (強)          | 1~2杯(1杯150mL)                                                           |
| カレー・シチュー                                    | 常温・冷蔵  | —          | あたため → <input checked="" type="checkbox"/> (弱)          | 200~400g                                                                |
|                                             |        | —          | あたため → <input checked="" type="checkbox"/> (強)          |                                                                         |
| レトルトカレー                                     | 常温     | パックのまま     | 手動で加熱します。                                               |                                                                         |
|                                             |        | 容器に移しかえて   | あたため → <input checked="" type="checkbox"/> (弱)          | 200~400g                                                                |
| 中華まん                                        | 常温・冷蔵  | しつりさせたいとき  | 3 スポットスチーム                                              | 1個(70~120g)<br>※1個が120gのときは <input checked="" type="checkbox"/> (強)     |
|                                             |        | 急ぐとき       | 2 しっとりあたため → <input checked="" type="checkbox"/> (強)    | 1~4個(1個70~120g)<br>※1個が120gのときは <input checked="" type="checkbox"/> (強) |
|                                             |        | 手動で加熱します。  |                                                         |                                                                         |
|                                             | 冷凍     | しつりさせたいとき  | 2 しつりあたため[冷凍]                                           | 1~4個(1個70~120g)<br>※1個が120gのときは <input checked="" type="checkbox"/> (強) |
|                                             |        | 急ぐとき       | 手動で加熱します。                                               |                                                                         |
| 蒸し物・煮物                                      | 常温・冷蔵  | しつりさせたいとき  | 3 スポットスチーム                                              | 6個(80g)                                                                 |
|                                             |        | 急ぐとき       | あたため                                                    | 5~12個(160g)                                                             |
|                                             |        | しつりさせたいとき  | 2 しつりあたため[冷凍] → <input checked="" type="checkbox"/> (弱) |                                                                         |
|                                             | 冷凍     | 急ぐとき       | あたため                                                    |                                                                         |
|                                             |        |            |                                                         |                                                                         |

● 食品の種類・加熱前の温度・素材の鮮度・容器の形状・材質などにより異なりますので、様子を見ながら加熱してください。

● 操作方法については、**取扱説明編 3 ページ** にて該当する加熱方法のページを確認し、参照してください。

※水タンクの水位を2の線に合わせて、水を入れてください。



| 手動加熱                   |                |        | 付属品・棚位置   | ラップの有無または水位 | ワンポイントアドバイス等                                                                                             |
|------------------------|----------------|--------|-----------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| メニュー番号(出力・温度)          | 分量             | 目安時間   |           |             |                                                                                                          |
| 自動で加熱します。              |                |        | 角皿+調理網を上段 | 水位2まで※      | ※もちを使った和菓子(例:大福など)は加熱できません。<br>●調理網の右端に置く。                                                               |
| 42 レンジ→600W            | 1個(50~100g)    | 10~20秒 | —         | —           | ●あんが熱くなるので、ひかえめに加熱する。                                                                                    |
| 43 蒸し物                 | 1個(150g)       | 約18分   | 角皿を上段     | 水位2まで※      | ●手作りの茶わん蒸しは、共ブタまたはラップをして加熱する。<br>●市販の茶わん蒸しは、フィルム製のフタをはがさず、そのまま加熱する。<br>※表示部には「アミ」が表示されますが、このメニューでは使いません。 |
| 42 レンジ→200W            |                | 3~4分   | —         | ラップ有        | ●具の種類により加熱時間が異なるので様子を見ながら加熱する。                                                                           |
| 42 レンジ→600W            | 1人分(200g)      | 約1分20秒 | —         | —           | ●煮魚など、身がはじけるおそれのあるものはラップをする。                                                                             |
| 46 ウォーターオーブン・予熱なし→250℃ | 2個(200g)       | 約15分   | 角皿+調理網を上段 | 水位1以上       | —                                                                                                        |
| 42 レンジ→600W            |                | 約1分40秒 | —         | —           | —                                                                                                        |
| 46 ウォーターオーブン・予熱なし→250℃ | 120g(1個20~35g) | 約16分   | 角皿+調理網を上段 | 水位1以上       | ※揚げていないとんかつやフライなど、パン粉が白い状態のものはできません。                                                                     |
| 42 レンジ→600W            |                | 約1分40秒 | —         | —           | —                                                                                                        |
| 46 ウォーターオーブン・予熱なし→250℃ | 100g           | 9~10分  | 角皿+調理網を上段 | 水位1以上       | —                                                                                                        |
| 42 レンジ→600W            |                | 約50秒   | —         | —           | ●耐熱性の皿に広げてのせる。                                                                                           |
| 46 ウォーターオーブン・予熱なし→250℃ | 200g           | 12~13分 | 角皿+調理網を上段 | 水位1以上       | ※揚げていないとんかつやフライなど、パン粉が白い状態のものはできません。                                                                     |
| 42 レンジ→600W            |                | 約50秒   | —         | —           | —                                                                                                        |
| 46 ウォーターオーブン・予熱なし→250℃ | 200g           | 約15分   | 角皿+調理網を上段 | 水位1以上       | —                                                                                                        |
| 42 レンジ→600W            |                | 約1分20秒 | —         | —           | ●皿にキッチンペーパーや天ぷら敷紙を敷き、重ならないように並べる。<br>※いかは、はじけるので手動加熱のレンジ200Wでひかえめに加熱します。                                 |
| 46 ウォーターオーブン・予熱なし→250℃ |                | 17~18分 | 角皿+調理網を上段 | 水位1以上       | —                                                                                                        |
| 42 レンジ→600W            | 150g           | 約1分50秒 | —         | —           | ※上記「天ぷら 常温・冷蔵/急ぐとき」の「ワンポイントアドバイス等」を参照ください。                                                               |
| 46 ウォーターオーブン・予熱なし→190℃ | 2個(140g)       | 13~14分 | 角皿+調理網を上段 | 水位1以上       | ●焦げやすいので、ひかえめに加熱する。                                                                                      |
| 46 ウォーターオーブン・予熱なし→250℃ | 6本(150g)       | 12~13分 | 角皿+調理網を上段 | 水位1以上       | —                                                                                                        |
| 42 レンジ→600W            |                | 約50秒   | —         | —           | —                                                                                                        |
| 46 ウォーターオーブン・予熱なし→250℃ | 2個(180g)       | 12~13分 | 角皿+調理網を上段 | 水位1以上       | —                                                                                                        |
| 42 レンジ→600W            |                | 約1分20秒 | —         | —           | —                                                                                                        |
| 46 ウォーターオーブン・予熱なし→250℃ |                | 約16分   | 角皿+調理網を上段 | 水位1以上       | —                                                                                                        |
| 42 レンジ→600W            |                | 約3分20秒 | —         | ラップ有        | ●加熱後、ラップをしたまま2~3分蒸らす。                                                                                    |
| 46 ウォーターオーブン・予熱なし→250℃ | 2切れ(200g)      | 12~13分 | 角皿+調理網を上段 | 水位1以上       | —                                                                                                        |
| 42 レンジ→600W            |                | 約50秒   | —         | —           | —                                                                                                        |
| 46 ウォーターオーブン・予熱なし→250℃ | 1切れ(100g)      | 12~13分 | 角皿+調理網を上段 | 水位1以上       | ●皮を上にして調理網に並べる。                                                                                          |
| 42 レンジ→600W            |                | 約50秒   | —         | —           | ●皮を下にして耐熱性の皿にのせる。                                                                                        |
| 42 レンジ→600W            | 1人分(200g)      | 約1分20秒 | —         | —           | ●パサついているときは、サラダ油かバターを少し混ぜる。<br>●加熱後、混ぜる。                                                                 |

# 加熱早見表

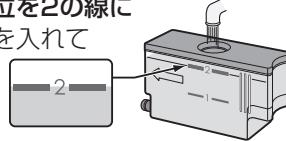
## あたためる

| メニュー名                     | 加熱前の状態 | 仕上がり等      | 加熱方法                |                           |
|---------------------------|--------|------------|---------------------|---------------------------|
|                           |        |            | 自動加熱                |                           |
|                           |        |            | 設定キー・メニュー番号         | 分量                        |
| まんじゅう                     | 常温・冷蔵  | しっとりさせたいとき | 3 スポットスチーム→▼(弱)     | 1個(50~100g)               |
|                           |        | 急ぐとき       | 手動で加熱します。           |                           |
| 茶わん蒸し                     | 常温・冷蔵  | しっとりさせたいとき | 2 しっとりあたため<br>→▲(強) | 1~4個(1個150g)              |
|                           |        | 急ぐとき       | 手動で加熱します。           |                           |
| 煮物                        | 常温・冷蔵  | —          | あたため→▼(弱)           | 100~400g                  |
| 市販の骨付きフライドチキン             | 常温・冷蔵  | サックリさせたいとき | 1 サックリあたため          | 100~200g                  |
|                           |        | 急ぐとき       | 手動で加熱します。           |                           |
| 市販の調理済お弁当用フライ(すでに油で揚げたもの) | 冷凍     | サックリさせたいとき | 1 サックリあたため[冷凍]      | 80~150g(1個20~35g)         |
|                           |        | 急ぐとき       | 手動で加熱します。           |                           |
| 市販のフライドポテト(すでに油で揚げたもの)    | 常温・冷蔵  | サックリさせたいとき | 手動で加熱します。           |                           |
|                           |        | 急ぐとき       | 手動で加熱します。           |                           |
| とんかつ・コロッケ(すでに油で揚げたもの)     | 常温・冷蔵  | サックリさせたいとき | 1 サックリあたため<br>→▼(弱) | 100~200g                  |
|                           |        | 急ぐとき       | あたため                | 100~400g                  |
| 天ぷら                       | 常温・冷蔵  | サックリさせたいとき | 1 サックリあたため          | 100~400g<br>※400gのときは▲(強) |
|                           |        | 急ぐとき       | あたため                | 100~400g                  |
|                           | 冷凍     | サックリさせたいとき | 手動で加熱します。           |                           |
|                           |        | 急ぐとき       | あたため                | 100~200g                  |
| かき揚げ                      | 常温・冷蔵  | サックリさせたいとき | 手動で加熱します。           |                           |
| 焼きとり                      | 常温・冷蔵  | 香ばしくさせたいとき | 1 サックリあたため<br>→▼(弱) | 100~200g                  |
|                           |        | 急ぐとき       | あたため                | 2~6本(150g)                |
| 焼き物・スパゲティ類                | 常温・冷蔵  | 香ばしくさせたいとき | 1 サックリあたため<br>→▼(弱) | 1~2個(1個90g)               |
|                           |        | 急ぐとき       | あたため→▲(強)           | 1~4個(1個90g)               |
|                           | 冷凍     | 香ばしくさせたいとき | 1 サックリあたため[冷凍]      | 1~2個(1個90g)               |
|                           |        | 急ぐとき       | あたため                | 1~4個(1個90g)               |
| 焼き魚                       | 常温・冷蔵  | 香ばしくさせたいとき | 1 サックリあたため<br>→▼(弱) | 1~2切れ(1切れ100g)            |
|                           |        | 急ぐとき       | あたため                |                           |
| うなぎのかば焼き(あたためる)           | 常温・冷蔵  | 香ばしくさせたいとき | 1 サックリあたため<br>→▼(弱) | 1~2切れ(1切れ100g)            |
|                           |        | 急ぐとき       | あたため                |                           |
| 焼きそば・スパゲティ                | 常温・冷蔵  | —          | あたため                | 100~200g                  |

● 食品の種類・加熱前の温度・素材の鮮度・容器の形状・材質などにより異なりますので、様子を見ながら加熱してください。

● 操作方法については、**取扱説明編 3 ページ** にて該当する加熱方法のページを確認し、参照してください。

※水タンクの水位を2の線に合わせて、水を入れてください。



| 手動加熱                    |          |        | 付属品・棚位置   | ラップの有無または水位 | ワンポイントアドバイス等                   |
|-------------------------|----------|--------|-----------|-------------|--------------------------------|
| メニュー番号(出力・温度)           | 分量       | 目安時間   |           |             |                                |
| 46 ウォーターオーブン・予熱なし→250°C | 8個(160g) | 12~13分 | 角皿+調理網を上段 | 水位1以上       | ——                             |
| 42 レンジ→600W             |          | 約1分20秒 | —         | —           | ——                             |
| 46 ウォーターオーブン・予熱なし→250°C |          | 約16分   | 角皿+調理網を上段 | 水位1以上       | ——                             |
| 42 レンジ→600W             |          | 約3分20秒 | —         | —           | ——                             |
| 46 ウォーターオーブン・予熱なし→250°C | 2個(160g) | 12~13分 | 角皿+調理網を上段 | 水位1以上       | ——                             |
| 42 レンジ→600W             |          | 30~40秒 | —         | —           | ● あんが熱くなるので、ひかえめに加熱する。         |
| 46 ウォーターオーブン・予熱なし→250°C |          | 約16分   | 角皿+調理網を上段 | 水位1以上       | ——                             |
| 42 レンジ→600W             |          | 50秒~1分 | —         | —           | ● あんが熱くなるので、ひかえめに加熱する。         |
| 46 ウォーターオーブン・予熱なし→250°C | 1枚(200g) | 約16分   | 角皿+調理網を上段 | 水位1以上       | ——                             |
| 42 レンジ→600W             |          | 約2分    | —         | —           | ——                             |
| 46 ウォーターオーブン・予熱なし→250°C |          | 約22分   | 角皿+調理網を上段 | 水位1以上       | ——                             |
| 42 レンジ→600W             |          | 約5分30秒 | —         | —           | ——                             |
| 46 ウォーターオーブン・予熱なし→250°C | 2個(100g) | 16~17分 | 角皿+調理網を上段 | 水位1以上       | ——                             |
| 42 レンジ→600W             |          | 約2分20秒 | —         | ラップ有        | ——                             |
| 自動で加熱します。               |          |        | 角皿+調理網を上段 | 水位2まで※      | ● 缶詰のフタを開け、調理網の右端にのせる。         |
| 42 レンジ→600W             | 500g     | 約10分   | —         | ラップ有        | ——                             |
| 42 レンジ→600W             | 100g     | 約2分40秒 | —         | ラップ有        | ※少量の加熱は、火花が出ることがありますのでご注意ください。 |

| 手動加熱             |             |        | 付属品・棚位置   | ラップの有無または水位 | ワンポイントアドバイス等                                                     |
|------------------|-------------|--------|-----------|-------------|------------------------------------------------------------------|
| メニュー番号(出力・温度)    | 分量          | 目安時間   |           |             |                                                                  |
| 自動で加熱します。        |             |        | 角皿を上段     | 水位1以上       | ● 角皿の中央寄りに並べる。                                                   |
| 45 グリル・予熱なし      | 4個(1個50g)   | 11~12分 | 角皿を上段     | —           | ● 角皿にクッキングシートを敷き、もちをのせる。<br>※ふくれてくれればでき上がりです。トースターのような焼き色はつきません。 |
|                  |             | 14~15分 |           |             |                                                                  |
| 47 ウォーターグリル・予熱なし | 1枚(直径約15cm) | 15~16分 | 角皿+調理網を上段 | 水位1以上       | ——                                                               |
| 47 ウォーターグリル・予熱なし |             | 約17分   |           |             |                                                                  |
| 47 ウォーターグリル・予熱なし | 10個(180g)   | 20~21分 | 角皿を上段     | 水位1以上       | ● 角皿にぎょうざを並べて、アルミホイルをかぶせる。<br>※ひだの部分が若干固く焼き上がります。                |
|                  |             | 24~25分 |           |             |                                                                  |
| 45 グリル・予熱なし      | 4個(1個100g)  | 19~21分 | 角皿+調理網を上段 | —           | ● おにぎりの表面にまんべんなくしょうゆをぬって加熱する。                                    |
| 47 ウォーターグリル・予熱なし | 4本(1本100g)  | 約30分   | 角皿を上段     | 水位1以上       | ● 竹串で数カ所穴を開ける。<br>加熱後、水にとって皮をむく。                                 |
| 47 ウォーターグリル・予熱なし | 2本(600g)    | 26~28分 | 角皿を上段     | 水位1以上       | ● 皮をむいてビニール袋に入れ、しょうゆ、みりん各大さじ1を加えて約30分漬けこみ、アルミホイルを敷いた角皿に並べる。      |

# 加熱早見表

## あたためる

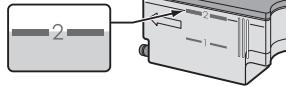
| メニュー名                      | 加熱前の状態 | 仕上がり等      | 加熱方法                                                        |                                                                          |
|----------------------------|--------|------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
|                            |        |            | 自動加熱                                                        |                                                                          |
|                            |        |            | 設定キー・メニュー番号                                                 | 分量                                                                       |
| 市販のたこ焼き                    | 常温・冷蔵  | 香ばしくさせたいとき | 1 サックリあたため<br>→ <input checked="" type="checkbox"/> (弱)     | 80~160g                                                                  |
|                            |        | 急ぐとき       | 手動で加熱します。                                                   |                                                                          |
|                            | 冷凍     | 香ばしくさせたいとき | 1 サックリあたため[冷凍]                                              | 80~160g                                                                  |
|                            |        | 急ぐとき       | 手動で加熱します。                                                   |                                                                          |
| 市販のたい焼き・今川焼き               | 常温・冷蔵  | 香ばしくさせたいとき | 1 サックリあたため<br>→ <input checked="" type="checkbox"/> (弱)     | 1~2個(1個80g)                                                              |
|                            |        | 急ぐとき       | 手動で加熱します。                                                   |                                                                          |
|                            | 冷凍     | 香ばしくさせたいとき | 1 サックリあたため[冷凍]                                              | 1~2個(1個80g)                                                              |
|                            |        | 急ぐとき       | 手動で加熱します。                                                   |                                                                          |
| 市販のお好み焼き                   | 常温・冷蔵  | 香ばしくさせたいとき | 1 サックリあたため<br>→ <input checked="" type="checkbox"/> (強)     | 1枚(200g)                                                                 |
|                            |        | 急ぐとき       | あたため → <input checked="" type="checkbox"/> (強)              |                                                                          |
|                            | 冷凍     | 香ばしくさせたいとき | 1 サックリあたため[冷凍]<br>→ <input checked="" type="checkbox"/> (強) |                                                                          |
|                            |        | 急ぐとき       | 手動で加熱します。                                                   |                                                                          |
| 市販の焼きおにぎり                  | 冷凍     | 香ばしくさせたいとき | 手動で加熱します。                                                   |                                                                          |
|                            |        | 急ぐとき       | 手動で加熱します。                                                   |                                                                          |
| 総菜の缶詰<br>(さんまのかば焼き・焼きとりなど) | 常温     | —          | 3 スポットスチーム                                                  | 1缶(80~100g)<br>※1缶が100g未満のときは<br><input checked="" type="checkbox"/> (弱) |
| 里いも・かぼちゃ                   | 冷凍     | —          | あたため                                                        | 250~500gまで                                                               |
| 冷凍食品<br>ミックスベジタブル          | 冷凍     | —          | あたため                                                        | 100~300gまで                                                               |

## 焼く

| メニュー名                       | 加熱前の状態            | 加熱方法        |                                                                 |
|-----------------------------|-------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------|
|                             |                   | 自動加熱        |                                                                 |
|                             |                   | 設定キー・メニュー番号 | 分量                                                              |
| トースト(食パンを焼く)                | 常温                | 26 モーニングセット | 1~4枚(6枚切り)<br>※1~2枚のときは <input checked="" type="checkbox"/> (弱) |
|                             | 冷凍                |             |                                                                 |
| もち                          | 常温                | 手動で加熱します。   |                                                                 |
|                             | 冷凍                |             |                                                                 |
| ピザ<br>(市販品・焼いていないもの)        | 冷蔵                | 手動で加熱します。   |                                                                 |
|                             | 冷凍                |             |                                                                 |
| 市販のぎょうざ                     | 冷蔵                | 手動で加熱します。   |                                                                 |
|                             | 冷凍                |             |                                                                 |
| 焼きおにぎり<br>(白いごはんをおにぎりにしたもの) | 常温                | 手動で加熱します。   |                                                                 |
| 焼きなす                        | 常温                | 手動で加熱します。   |                                                                 |
| 焼きとうもろこし                    | 常温                | 手動で加熱します。   |                                                                 |
| さざえ                         | ※ 125 ページを参照ください。 |             |                                                                 |

- 食品の種類・加熱前の温度・素材の鮮度・容器の形状・材質などにより異なりますので、様子を見ながら加熱してください。
- 操作方法については、**取扱説明編 3 ページ**にて該当する加熱方法のページを確認し、参照してください。

※水タンクの水位を2の線に合わせて、水を入れてください。



| 手動加熱          |       |                | 付属品・棚位置 | ワンポイントアドバイス等           |
|---------------|-------|----------------|---------|------------------------|
| メニュー番号(出力・温度) | 分量    | 目安時間           |         |                        |
| 42 レンジ→200W   | 約200g | 2分30秒～3分(薄切り肉) | —       | ● ラップを敷いて、食品を庫内の中央に置く。 |
|               |       | 約2分(まぐろの赤身)    |         |                        |

(mL=cc)

| 手動加熱          |          |          | 付属品・棚位置   | ラップの有無または水位 | ワンポイントアドバイス等                                     |
|---------------|----------|----------|-----------|-------------|--------------------------------------------------|
| メニュー番号(出力・温度) | 分量       | 目安時間     |           |             |                                                  |
| 43 蒸し物        | 200g     | 約8分      | 角皿+調理網を上段 | 水位2まで※      | ● 太い根には切り込みを入れる。                                 |
|               |          | 約2分30秒   | —         | ラップ有        | ● 葉と茎を交互にしてラップで包み、皿にのせる。                         |
| 43 蒸し物        | 200g     | 約10分     | 角皿+調理網を上段 | 水位2まで※      | ● 小房に分ける。                                        |
|               |          | 約2分30秒   | —         | ラップ有        | ● 小房に分けてラップに包み、皿にのせる。                            |
| 43 蒸し物        | 200g     | 約8分      | 角皿+調理網を上段 | 水位2まで※      | —                                                |
|               |          | 約1分50秒   | —         | ラップ有        | ● 穂先と根元を交互にしてラップで包み、皿にのせる。                       |
| 43 蒸し物        | 400g     | 約17分     | 角皿+調理網を上段 | 水位2まで※      | ● 3～4cm角に切る。                                     |
|               |          | 約4分30秒   | —         | ラップ有        | ● 大きさをそろえて切り、皿にのせる。                              |
| 43 蒸し物        | 200g     | 約17分     | 角皿+調理網を上段 | 水位2まで※      | ● 1cm厚さの輪切りまたは、斜め切りにする。                          |
|               |          | 約5分30秒   | —         | ラップ有        | ● 野菜が浸かるぐらいの水(約100mL)を加え、ラップはたるませて野菜に接するようにかぶせる。 |
| 43 蒸し物        | 400g     | 約22分     | 角皿+調理網を上段 | 水位2まで※      | ● 大きさをそろえて切る。                                    |
|               |          | 約7分30秒   | —         | ラップ有        | ● 底の平らな耐熱容器に入れる。                                 |
| 43 蒸し物        | 400g     | 約17分     | 角皿+調理網を上段 | 水位2まで※      | ※上記「大根」の「ワンポイントアドバイス等」を参照ください。                   |
|               |          | 約5分      | —         | ラップ有        |                                                  |
| 43 蒸し物        | 1個(150g) | 約22分     | 角皿+調理網を上段 | 水位2まで※      | ● 1個を4つに切る。(丸ごとは、加熱されにくいため、できません)                |
|               |          | 約4分      | —         | ラップ有        | ● 皿にのせる。丸ごと加熱するときは、加熱後ラップをしたまま4～5分蒸らす。           |
| 43 蒸し物        | 1本(250g) | 約22分     | 角皿+調理網を上段 | 水位2まで※      | ● 1本を4等分に切る。(丸ごと加熱するときは加熱スタート後 ▲(強)を押す)          |
|               |          | 約5分30秒   | —         | ラップ有        | ● 皿にのせる。丸ごと加熱するときは、加熱後ラップをしたまま4～5分蒸らす。           |
| 43 蒸し物        | 2本(600g) | 約14分     | 角皿+調理網を上段 | 水位2まで※      | ● 皮をむいて調理網に並べる。                                  |
| 42 レンジ→600W   |          | 5分30秒～6分 | —         | ラップ有        | ● 皮をむいて皿にのせる。加熱後、ラップをしたまま2～3分蒸らす。                |
| 43 蒸し物        | 4個       | 14～15分   | 角皿+調理網を上段 | 水位2まで※      | ● 冷蔵保存の卵を使う。                                     |

# 加熱早見表

## 生ものを解凍する

| メニュー名                     | 加熱前の状態 | 加熱方法                   |            |
|---------------------------|--------|------------------------|------------|
|                           |        | 自動加熱                   | 分量         |
| 肉類<br>(かたまり肉、薄切り肉、鶏肉、ひき肉) | 冷凍     | 解凍<br>※かたまり肉のときは ▲ (強) | 100~500gまで |
| 魚介類<br>(まぐろの赤身、いか、えび、魚)   |        | 解凍 → ▼ (弱)             |            |

## 蒸す・ゆでる

| メニュー名       | 加熱前の状態 | 加熱方法               |           |
|-------------|--------|--------------------|-----------|
|             |        | 自動加熱               | 分量        |
| ほうれん草       | 常温     | 5 蒸し青野菜            | 100~400g  |
|             |        | 急ぐときは、手動レンジで加熱します。 |           |
| ブロッコリー      | 常温     | 5 蒸し青野菜 → ▲ (強)    | 100~400g  |
|             |        | 急ぐときは、手動レンジで加熱します。 |           |
| アスパラガス      | 常温     | 5 蒸し青野菜            | 100~400g  |
|             |        | 急ぐときは、手動レンジで加熱します。 |           |
| かぼちゃ        | 常温     | 6 蒸し根菜 → ▼ (弱)     | 100g~400g |
|             |        | 急ぐときは、手動レンジで加熱します。 |           |
| にんじん<br>ごぼう | 常温     | 6 蒸し根菜 → ▼ (弱)     | 100~400g  |
|             |        | 急ぐときは、手動レンジで加熱します。 |           |
| 大根          | 常温     | 6 蒸し根菜             | 100~400g  |
|             |        | 急ぐときは、手動レンジで加熱します。 |           |
| かぶ          | 常温     | 6 蒸し根菜 → ▼ (弱)     | 100~400g  |
|             |        | 急ぐときは、手動レンジで加熱します。 |           |
| じゃがいも       | 常温     | 6 蒸し根菜             | 150g~1kg  |
|             |        | 急ぐときは、手動レンジで加熱します。 |           |
| さつまいも       | 常温     | 6 蒸し根菜             | 150g~1kg  |
|             |        | 急ぐときは、手動レンジで加熱します。 |           |
| 枝豆          | 常温     | ※ 125 ページを参照ください。  |           |
| とうもろこし      |        | 手動で加熱します。          |           |
| 卵           | 冷蔵     | 手動で加熱します。          |           |
| かに(生)       | 常温     | ※ 125 ページを参照ください。  |           |

● 食品の種類・加熱前の温度・素材の鮮度・容器の形状・材質などにより異なりますので、様子を見ながら加熱してください。

● 操作方法については、[取扱説明編 3 ページ](#)にて該当する加熱方法のページを確認し、参照してください。

※水タンクの水位を2の線に  
合わせて、水を入れて  
ください。



| 手動加熱                       |                  |          | 付属品・棚位置   | ラップの有無<br>または水位 | ワンポイント<br>アドバイス等                                                                                |
|----------------------------|------------------|----------|-----------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| メニュー番号(出力・温度)              | 分量               | 目安時間     |           |                 |                                                                                                 |
| 43 蒸し物                     | 200g<br>(正味100g) | 約10分     | 角皿+調理網を上段 | 水位2まで※          | ●さやから出して金属製のザルに入れる。<br>●塩少量をふり、少しあいてから加熱する。                                                     |
| 42 レンジ→600W                |                  | 約5分      | —         | ラップ有            | ●さやから出して豆が浸かるぐらいの水(約100mL)と塩少量を加え、ラップはたるませて豆に接するようにかぶせる。                                        |
| 43 蒸し物                     | 500g<br>(正味150g) | 約8分      | 角皿+調理網を上段 | 水位2まで※          | ●さやから出して金属製のザルに入れる。<br>●おつまみの場合は塩を多めにふり、少しあいてから加熱する。                                            |
| 42 レンジ→600W                |                  | 約5分      | —         | ラップ有            | ●さやから出して皿にのせる。                                                                                  |
| 43 蒸し物                     | 150g             | 約6分      | 角皿+調理網を上段 | 水位2まで※          | ●加熱後色止めのため、水に取って絞る。                                                                             |
| 42 レンジ→600W                |                  | 約1分30秒   | —         | ラップ有            | ●花先と茎を交互にしてラップに包み、皿にのせる。                                                                        |
| 43 蒸し物                     | 400g             | 約15分     | 角皿を上段     | 水位2まで※          | ●あさりの酒蒸し( <a href="#">52 ページ</a> )を参照。                                                          |
| 43 蒸し物                     | 2本<br>(600g)     | 約14分     | 角皿+調理網を上段 | 水位2まで※          | ●皮をむく。                                                                                          |
| 42 レンジ→600W                |                  | 5分30秒~6分 | —         | ラップ有            | ●皮をむいて皿にのせる。<br>加熱後、ラップをしたまま2~3分蒸らす。                                                            |
| 47 ウォーターグリル・<br>予熱なし       |                  | 26~28分   | 角皿を上段     | 水位1以上           | ●皮をむいてビニール袋に入れ、しょうゆ、みりん各大さじ1を加えて約30分漬けこみ、アルミホイルを敷いた角皿に並べる。                                      |
| 43 蒸し物                     | 1袋<br>(200g)     | 約18分     | 角皿を上段     | 水位2まで※          | ●おつまみの場合は塩を多めにふり、少しあいてから加熱する。<br>●角皿に重ならないように広げる。                                               |
| 42 レンジ→600W                |                  | 約5分30秒   | —         | ラップ有            | ●枝豆が浸かるぐらいの水(約200mL)を加え、ラップはたるませて枝豆に接するようにかぶせる。                                                 |
| 47 ウォーターグリル・<br>予熱なし       | 4個<br>(400g)殻付き  | 18~19分   | 角皿+調理網を上段 | 水位1以上           | ●しょうゆ、酒各小さじ1を合わせたものを等分に口から注ぐ。                                                                   |
| 46 ウォーターオーブン・<br>予熱なし→250℃ | 1切れ(100g)        | 12~13分   | 角皿+調理網を上段 | 水位1以上           | ●皮を上にして調理網に並べる。                                                                                 |
| 42 レンジ→600W                |                  | 約50秒     | —         | —               | ●皮を下にして耐熱性の皿にのせる。                                                                               |
| 42 レンジ→600W                | 1本               | 約5分30秒   | —         | ラップ有            | ●皿にのせる。丸ごと加熱するときは、加熱後ラップをしたまま、4~5分蒸らす。                                                          |
| 43 蒸し物                     |                  | 約30分     | 角皿+調理網を上段 | 水位2まで※          | ●切って加熱するときは、仕上がり調節の▲(強)は押しません。                                                                  |
| 47 ウォーターグリル・<br>予熱なし       | 4本               | 約40分     | 角皿を上段     | 水位1以上           | ●焼きいも( <a href="#">29 ページ</a> )を参照。                                                             |
| 43 蒸し物                     | 300g             | 約22分     | 角皿+調理網を上段 | 水位2まで※          | —                                                                                               |
| 46 ウォーターオーブン・<br>予熱なし→160℃ |                  | 約26分     | 角皿を上段     | 水位1以上           | ●破裂防止に皮に深い切り込みを入れる。<br>●加熱後約10分蒸らす。                                                             |
| 47 ウォーターグリル・<br>予熱なし       | 100g             | 約14分     | 角皿を上段     | 水位1以上           | ●破裂防止に殻に割れ目を入れる。<br>●濃いめの塩水に約30分浸けてから焼く。                                                        |
| 47 ウォーターグリル・<br>予熱なし       | 3~4本<br>(1本40g)  | 16~18分   | 角皿を上段     | 水位1以上           | ●石づきの汚れを削り取り、下に十字に切りこみを入れ、アルミホイルに包み、加熱後手で剥く。<br>※太さにより加熱時間を調節してください。<br>※香りを逃がさないようアルミホイルに包みます。 |
| 43 蒸し物                     | 400g             | 約22分     | 角皿+調理網を上段 | 水位2まで※          | ●大きさをそろえて切る。                                                                                    |
| 42 レンジ→600W                |                  | 約7分30秒   | —         | ラップ有            | ●底の平らな耐熱容器に入れる。                                                                                 |
| 43 蒸し物                     | 400g             | 約17分     | 角皿+調理網を上段 | 水位2まで※          | ※上記「大根」の「ワンポイントアドバイス等」を参照ください。                                                                  |
| 42 レンジ→600W                |                  | 約5分      | —         | ラップ有            | —                                                                                               |
| 45 グリル・予熱なし                | 4個<br>(1個50g)    | 11~12分   | 角皿を上段     | —               | ●角皿にクッキングシートを敷き、もちをのせる。<br>※ふくれてくれればでき上がりです。<br>トースターのような焼き色はつきません。                             |
| 43 蒸し物                     |                  | 14~15分   |           | —               | —                                                                                               |
| 43 蒸し物                     | 1杯(1kg)          | 20~30分   | 角皿+調理網を上段 | 水位2まで※          | ●汁がこぼれないように腹を上にして加熱する。<br>※大きさにより、加熱時間を調節してください。                                                |
| 45 グリル・予熱なし                | 400g             | 約16分     | 角皿+調理網を上段 | —               | ●えびフライ( <a href="#">39 ページ</a> )を参照。                                                            |

# 加熱早見表

## 季節の食材

| メニュー名               | 加熱前の状態 | 加熱方法等                | 加熱方法                            |                           |
|---------------------|--------|----------------------|---------------------------------|---------------------------|
|                     |        |                      | 自動加熱                            |                           |
|                     |        |                      | 設定キー・メニュー番号                     | 分量                        |
| えんどう豆               | 常温     | 蒸す                   | 5 蒸し青野菜→▲(強)                    | 100~400g                  |
|                     |        |                      | 急速ときは、手動レンジで加熱します。              |                           |
| 春 そら豆               | 常温     | 蒸す                   | 5 蒸し青野菜                         | 100~400g<br>※400gのときは▲(強) |
|                     |        |                      | 急速ときは、手動レンジで加熱します。              |                           |
| 菜の花                 | 常温     | 蒸す                   | 5 蒸し青野菜→▼(弱)                    | 100~400g                  |
|                     |        |                      | 急速ときは、手動レンジで加熱します。              |                           |
| あさり・はまぐり            | 常温     | 蒸す                   | 9 魚介の蒸し物                        | 200~400g                  |
| とうもろこし              | 常温     | 蒸す                   | 手動で加熱します。                       |                           |
|                     |        |                      | 急速ときは、手動レンジで加熱します。              |                           |
|                     |        | 焼く                   | 手動で加熱します。                       |                           |
| 夏 枝豆                | 常温     | 蒸す                   | 手動で加熱します。                       |                           |
|                     |        |                      | 急速ときは、手動レンジで加熱します。              |                           |
| さざえ                 | 冷蔵     | 焼く                   | 手動で加熱します。                       |                           |
| うなぎのかば焼き<br>(あたためる) | 常温・冷蔵  | 香ばしくさせたいとき           | 1 サックリあたため<br>→▼(弱)             | 1~2切れ(1切れ100g)            |
|                     |        | 急速とき                 | あたため                            |                           |
| さつまいも               | 常温     | ふかしいも<br>(丸ごと加熱するとき) | 急速ときは、手動レンジで加熱します。              |                           |
|                     |        | 6 蒸し根菜→▲(強)          | 1~4本<br>(1本250g・直径5cm<br>以下のもの) |                           |
|                     |        | 焼きいも                 | 20 焼きいも                         |                           |
| 秋 栗                 | 常温     | 蒸す                   | 6 蒸し根菜                          | 300g                      |
|                     |        | 焼く                   | 手動で加熱します。                       |                           |
| ぎんなん(殻付き)           | 常温     | 焼く                   | 手動で加熱します。                       |                           |
| 松茸                  | 常温     | 焼く                   | 手動で加熱します。                       |                           |
| 大根                  | 常温     | 蒸す                   | 6 蒸し根菜                          | 100~400g                  |
|                     |        |                      | 急速ときは、手動レンジで加熱します。              |                           |
| かぶ                  | 常温     | 蒸す                   | 6 蒸し根菜→▼(弱)                     | 100~400g                  |
|                     |        |                      | 急速ときは、手動レンジで加熱します。              |                           |
| 冬 もち                | 常温     | 焼く                   | 手動で加熱します。                       |                           |
|                     | 冷凍     |                      |                                 |                           |
| かに(生)               | 冷蔵     | 蒸す                   | 手動で加熱します。                       |                           |
| かき                  | 常温     | フライ                  | 23 フライ→▼(弱)                     | 200~400g                  |