

温野菜のサラダ

◆132kcal(組み合わせ①でドレッシングAの場合)

材料(2人分)

組み合わせ①

ブロッコリー	1/2個
アスパラガス	6本
粗びきウィンナー	2本
うずら卵	4個

組み合わせ②

かぼちゃ(5mm厚さに切る)	100g
いんげん	50g

ドレッシングA

玉ねぎ(すりおろす)	25g
ポン酢しょうゆ	大さじ2
オリーブオイル	大さじ1/2
塩、こしょう	各少々

ドレッシングB

マヨネーズ	大さじ2
フレンチマスタード	小さじ1/2
塩、こしょう	各少々

*4人分も自動でできます。



〔組み合わせ①の場合〕

①水タンクに水を入れる。(満水ライン)

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。両面皿(蒸・受皿)に調理網をのせて材料を並べる。

③2を上段に入れる。次の操作をする。



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)

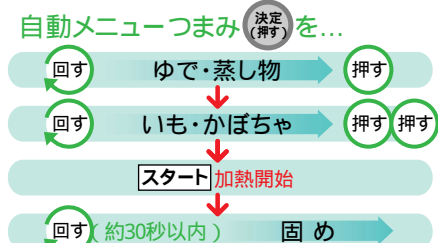
【ご注意】 殻付き卵の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

〔組み合わせ②の場合〕

①水タンクに水を入れる。(満水ライン)

②両面皿(蒸・受皿)に調理網をのせて材料を並べる。

③2を上段に入れる。次の操作をする。



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Bをかけて粗びきこしょうをかけています)

手動でするときは

組み合わせ①

蒸し物(強)で約9分

組み合わせ②

蒸し物(強)で約15分



ゆで卵のポイント

- 冷蔵保存の卵を使います。
- 卵の保存状態や形・大きさなどによって仕上がりが変わることがありますので、スタートを押して約30秒以内に自動メニューつまみを回して仕上がりを調節してください。

ゆで卵

◆76kcal

材料(4個分)

卵(冷蔵) M4個

*Mサイズ2~8個まで自動でできます。

①水タンクに水を入れる。(満水ライン)

②両面皿(蒸・受皿)に調理網をのせて、卵をのせる。

③2を上段に入れる。次の操作をする。



手動でするときは

蒸し物(強)で約12分

④加熱後、水に取ってから、殻をむく。

ゆで卵&冷凍ごはん&レトルトカレーが同時にできます

- 卵といっしょにレトルトパック(カレーなど1袋)を並べ、冷凍ごはん(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)もせて自動メニューのゆで・蒸し物のゆで卵で加熱します。

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。

- カレーライスと、サラダ用のゆで卵が一度にできて便利です。



【ご注意】 ゆで卵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。



はもの土びん蒸し

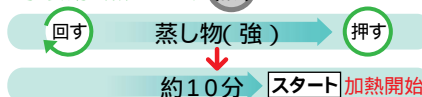
◆78kcal

材料(2人分)	mL = cc
はも(骨切りして湯通ししたもの)	50g
えび(殻、背ワタを取る)	2尾
とりむね肉(一口大に切る)	30g
しめじ	1/4パック
A	
だし汁	320mL
薄口しょうゆ、塩	各小さじ1/2

- ①水タンクに水を入れる。(満水ライン)
- ②土びんなどにはも、えび、とり肉、しめじを2等分して形よく分け入れ、混ぜ合わせたAを注ぐ。

- ③両面皿(蒸・受皿)に2をのせる。
- ④3を上段にのせる。次の操作をする。

手動加熱つまみ(決定)を押す...



なるほど! 土びん蒸しの食べ方は、まず、土びんの中の具をちょこに取り、すだちをそこに絞って食べます。次に、ちょこにだし汁を注いで飲みます。

アドバイス... 魚は、たいやあなごなどでも代用できます。魚介を先に湯通しすると、だし汁に白いアクのようなものが浮かず、きれいに仕上がります。しめじをまつたけにすると、“まつたけの土びん蒸し”としてぜひいたく一品になります。

たいの姿蒸し

◆61kcal(1/4量)

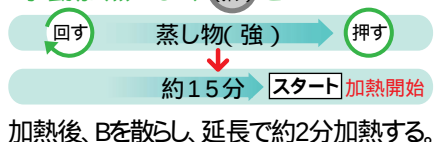
材料	
れんこだい	1尾(500g)
A	
塩	小さじ1 1/2
酒	大さじ3
しょうが(せん切り)	10g
B	
青ねぎ(斜め切り)	1本
にんじん(せん切り)	15g
生しいたけ(薄いそぎ切り)	1枚
絹さや(筋を取る)	3枚
塩、片栗粉	各適量

- ①水タンクに水を入れる。(満水ライン)
- 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、腹びれの両側に浅く切り込みを入れ、身の厚いところ、両面に切り込みを入れる。

- ③底の平らな浅い耐熱容器に魚をのせてAをふり、しょうがをのせる。Bの準備をしておく。
- ④両面皿(蒸・受皿)に3の容器をのせる。
- ⑤4を上段に入れる。次の操作をする。

手動加熱つまみ(決定)を押す...



- ⑥蒸し汁を鍋に移して火にかけ、塩で味をととのえ、水溶き片栗粉でとろみをつけて5にかける。



ヘルシー

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

- ①水タンクに水を入れる。(満水ライン)
- ②干しいたけは、細切りにして大きめの耐熱容器にAとともに入れ、フタをせずに庫内中央に置く。次の操作をする。

手動加熱つまみ(決定)を押す...



(煮汁は、残しておく。)えびは殻と背ワタを取る。

- ③すしめしの材料を合わせ、しいたけの煮汁大さじ1 1/2を加えて切るように混ぜる。耐熱性の器にすしめしを2等分して盛り、錦糸卵、うなぎ、しいたけ、えび、絹さやを彩りよくのせる。
- ④両面皿(蒸・受皿)に3をのせる。
- ⑤4を上段に入れる。次の操作をする。

うなぎの蒸し寿司

◆437kcal

材料(2人分)	mL = cc
干しいたけ(もどす)	2枚
A	
干しいたけのもどし汁	40mL
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ2
すしめし	
あたたかいごはん	360g
酢	大さじ1 1/2
砂糖	大さじ1
塩	小さじ1/2
うなぎ(そぎ切り)	50g
えび	2尾
錦糸卵	適量
絹さや	6枚

*1~4人分まで自動でできます。

自動メニューつまみ(決定)を押す...



茶わん蒸し

◆115kcal

材料(2人分)

干しいたけ(水でもどす) 1枚

A

干しいたけのもどし汁 大さじ1

しょうゆ 小さじ1 1/2

砂糖 大さじ1 1/2

ささ身 50g

酒、薄口しょうゆ 各少々

えび 2尾

かまぼこ 2切れ

ぎんなん(缶詰) 4粒

卵液

卵 M1個

だし汁 1カップ

塩 少々

薄口しょうゆ 小さじ1 1/2

みりん 小さじ1

みつ葉 適量

* 1~4人分も自動でできます。

①干しいたけは、半分に切って大きめの耐熱容器にAとともに入れ、フタをせずに庫内中央に置く。次の操作をする。



②水タンクに水を入れる。(満水ライン)

③ささ身はすじを取ってそぎ切りにし、酒と薄口しょうゆをふっておく。えびは尾を残して殻をむき、背ワタを取る。



④卵をよく溶きほぐしてだし汁でのばし、塩、薄口しょうゆ、みりんを加えて混ぜ、こす。

⑤蒸し茶わんに具を入れ、卵液を8分目まで注ぎ、共ぶたをする。

⑥両面皿(蒸・受皿)に5を並べる。

⑦6を上段に入れる。次の操作をする。



——— 手動でするときは ———

蒸し物(弱)で約20分。加熱後、庫内で約10分蒸らす

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かた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およそ1:4が適当です。
- 卵液の温度は15~25 が適当です。温度が高いとスガたったりします。

- 具や卵液は同量ずつ入れます。具は蒸し茶わんの1/3以下(約50g)、卵液の量は蒸し茶わんの口から1.5cm下くらいが適当です。



ジャンボ中華茶わん蒸し

◆166kcal

材料(4人分)

卵 mL = cc M4個

A

顆粒とりがらスープの素 小さじ1

顆粒かつおだしの素 小さじ1 1/2

水 200mL

とりひき肉 100g

塩 小さじ1 1/2

こしょう 少々

絹ごし豆腐 1/2丁

生しいたけ(薄切り) 2枚

しょうゆ、ごま油 各大さじ1 1/2

みつ葉 適量

①水タンクに水を入れる。(満水ライン)

②卵をよく溶きほぐし、Aを加えて混ぜとりひき肉をほぐしながら加え、塩、こしょうを加えて混ぜる。

③4人分が入る底の平らな耐熱性の皿に絹ごし豆腐を4等分に切って入れ、生しいたけも入れて2を流しこむ。

④両面皿(蒸・受皿)に3をのせる。

⑤4を上段にのせる。茶わん蒸し(上記)の7と同じ操作をする。

⑥しょうゆ、ごま油を混ぜてたれを作り、蒸し上がった茶わん蒸しにかけ、みつ葉を散らす。



自動メニュー

ゆで・蒸し物

茶わん蒸し

水位



上段

蒸し

約30分
(蒸らし
10分含む)

うなぎの大皿蒸し

◆183kcal

材料(4人分)

mL = cc

卵 M4個

A

だし汁 200mL

酒 大さじ1

薄口しょうゆ 小さじ1

塩 小さじ1/2

うなぎのかば焼き 100g

ゆり根(1片ずつはがす) 1個

みつ葉 適量

① 水タンクに水を入れる。(満水ライン)

② 卵をよく溶きほぐし、Aを加えて混ぜる。うなぎのかば焼きは飾り用を少し残し、残りは水でたれを少し流し落としてから一口大に切る。

③ 4人分が入る底の平らな耐熱性の皿にかば焼きとゆり根を入れ、卵液を流しこむ。

④ 両面皿(蒸・受皿)に3をのせる。

⑤ 4を上段にのせる。茶わん蒸し(104ページ)の7と同じ操作をする。

加熱後、飾り用のうなぎをのせてみつ葉を散らす。

洋風茶わん蒸し

◆140kcal

材料(2人分)

mL = cc

とりもも肉 40g

塩、こしょう 各少々

マッシュルーム・薄切り(缶詰) 15g

ベーコン(1cm幅に切る) 1枚(20g)

卵液

卵 M1個

ブイヨン(固形スープの素1個を少量の湯で溶き、水でのばす) 150mL

牛乳 50mL

白ワイン 大さじ1/2

塩、こしょう 各適量

チャービル 適量

アルミホイル

* 1~4人分も自動でできます。

自動メニュー

ゆで・蒸し物

茶わん蒸し

水位



上段

蒸し

約30分
(蒸らし
10分含む)

① 水タンクに水を入れる。(満水ライン)

② とりもも肉は4等分に切り、塩、こしょうする。

③ 卵をよく溶きほぐしてブイヨンでのばし、牛乳、白ワイン、塩、こしょうを加えて混ぜ、こす。

④ 耐熱容器(直径約10cmのスープカップ)に2、マッシュルーム、ベーコンを等分に入れる。卵液を等分に注ぎ、アルミホイルでフタをする(フタの作り方は、106ページ手作り豆腐の作り方3を参照) 蒸し茶わんで作る場合は、フタは共フタを用いてください。アルミホイルのフタをしないとかたまりにくいことがあります。

⑤ 両面皿(蒸・受皿)に4を並べる。

⑥ 5を上段にのせる。茶わん蒸し(104ページ)の7と同じ操作をする。

加熱後、チャービルを飾る。

手作り豆腐

◆60kcal

材料(2人分) 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) 250mL

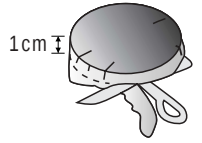
にがり
にがりの種類によって、豆乳に対する使用量が異なります。
にがりに表示されている豆乳に対する使用量で、豆乳250mLに見合う分量を使います。

アルミホイル

- ① 水タンクに水を入れる。(満水ライン)
- ② 豆乳(冷蔵)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)2個に2を同量ずつ入れ、アルミホイルでフタをする。

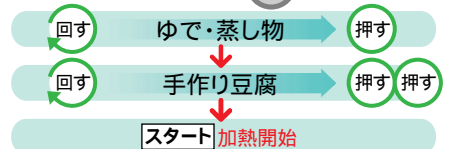
アルミホイルの作り方

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



- ④ 両面皿(蒸・受皿)に3を並べる。
- ⑤ 4を上段に入れる。次の操作をする。

自動メニューつまみ(決定)を押す...



——— 手動ですときは ———
蒸し物(強)で約25分。加熱後、庫内で約5分蒸らす。

手作り豆腐のポイント

- 1度に1～4個までできます。
- 豆乳は、成分無調整の「豆腐が作れる」と記載されているものを使用します。調整豆乳では、うまく仕上がりにません。また、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、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分量に従って豆乳250mLに見合う量を入れてください。また、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場合があります。加熱が足りない場合は、延長機能を利用するか、手動の蒸し物(強)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

[手作り豆腐]



- 加熱は「手作り豆腐」と同じ要領です。

ごま風味

手作り豆腐の3の耐熱容器1個について、市販のしやぶしやぶ用ごまダレ小さじ1を加えて混ぜ、加熱する。加熱後、ごま適量を散らす。

梅風味

手作り豆腐の3の耐熱容器1個について、中くらいの大きさの梅干し1個(約12gのもの)を種を取って細かくちぎり、半量を加えて加熱する。加熱後、残りの半量を散らす。

梅干しを入れた後かき混ぜ過ぎたり、また、梅干しの入れ過ぎ、梅干しの種類により、固まりにくい場合があります。

そのまま温奴

* 奴は本来、四角く切った豆腐のことを言います。
手作り豆腐の3の耐熱容器1個について、市販のチューブ入りおろししょうがを2cmと小口切りした青ねぎ適量を加えて混ぜ、加熱する。

豆花(トウファ)

* ほんのり甘い、口あたりのよいデザートです。
手作り豆腐の3の耐熱容器1個について、砂糖小さじ2を加えて混ぜ、加熱する。加熱後、シロップ(下記)をかけ、お好みで冷蔵庫で冷やしてからいただく。

● シロップの作り方(2人分)...耐熱容器に水25mLと砂糖大さじ2/3を入れ、フタをせずに庫内中央に置く。手動のレンジ1000Wで約30秒加熱する。加熱後、混ぜて砂糖を溶かす。

卵豆腐

◆92kcal(1/6量)

材料(2人分)

((底)17×13.5×(高さ)4.5cmの金属製卵豆腐型1個分)

卵 M6個

だし汁 2¹/₄カップ

A

薄口しょうゆ、みりん 各大さじ1

塩 小さじ2/3

かけつゆ

だし汁 1/2カップ

薄口しょうゆ、みりん 各大さじ1/2

①給水タンクに水を入れる。(満水ライン)

②卵はよく溶きほぐしてだし汁でのばし、Aを加えて混ぜる。卵液をこしてから、水に通した型に注ぐ。

③両面皿(蒸・受皿)に調理網をのせ、2をのせる。

④3を上段に入れる。次の操作をする。



手動でするときは

蒸し物(弱)で約20分

蒸気の当たり具合により、表面の中央が少しへこんで仕上がる場合がありますが、すぐに平らに戻ります。

⑤加熱後、型から出す。かけつゆの材料をひと煮立ちさせてさまし、適当な大きさに切った卵豆腐にかける。

すりおろしたゆずの皮を散らしてもよいでしょう。

豆乳卵豆腐

◆123kcal

材料 mL=cc

豆乳(成分無調整) 250mL

卵 M1個

みりん 大さじ1

塩 小さじ1/4

A

だし汁 25mL

薄口しょうゆ、みりん 各小さじ1/2

アルミホイル

*1~4個まで自動でできます。

①水タンクに水を入れる。(満水ライン)

②卵をよく溶きほぐして豆乳でのばし、みりん、塩を加えて混ぜ、こす。

③手作り豆腐の(106ページ)3~5と同じようにする。加熱後、粗熱をとってから冷蔵庫で冷やす。

④耐熱容器にAを入れ、フタをせずに庫内中央に置く。次の操作をする。



加熱後、冷まして卵豆腐の容器に等分にかける。

お好みで木の芽をのせてもよいでしょう。



自動メニュー

ゆで・蒸し物

手作り中華まん

水位

満水ライン

上段

蒸し

(蒸・受皿)アミ

約18分



手作り中華まん

◆206kcal(1個)

材料(8個分)

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 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30)	120mL
ラード	小さじ1
オープン用クッキングペーパー	

具	
豚ひき肉	150g
玉ねぎ(5mm角に切る)	1 1/2個(100g)
ゆでたけのこ(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、オイスターソース、砂糖	
ごま油、片栗粉	各大さじ1 1/2
しょうが(すりおろす)	小さじ1
塩	小さじ1 1/2
干しいたけのもどし汁	50mL

①水タンクに水を入れる。(満水ライン)

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やわ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、両面皿(角皿)にのせる。

⑤4を下段に入れる。次の操作をする。

手動加熱つまみ(決定)を押す...



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。

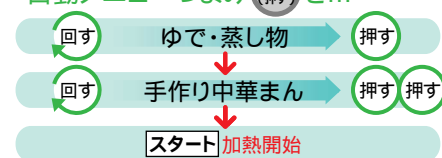
⑩手のひらに生地をのせ、生地のまん中に具を置く。生地が軽く具を包むように手を半握りにしてから生地のふちをつまみ、横のふちを順送りにつまんで生地を手の中で送るようにして、閉じ合わせる。調理網にオープン用クッキングペーパーを2枚重ねて敷き、閉じ目を上にして並べる。

ポイント: 生地のはき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。最後は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両面皿(蒸・受皿)に10をのせる。

⑫11を上段に入れる。次の操作をする。

自動メニューつまみ(決定)を押す...



手動ですときは
蒸し物(強)で約18分

蒸しぎょうざの黒酢かけ

◆239kcal(1個)

材料(24個分)

えび	40g
キャベツ(みじん切り)	1 1/2枚(150g)
塩	小さじ1 1/4
豚ひき肉	150g
水	大さじ1 1/2
白ねぎ(みじん切り)	大さじ1 1/2
A	
しょうが(みじん切り)	大さじ3/4
しょうゆ、酒	各小さじ2
塩	小さじ1 1/4
こしょう	少々
ぎょうざの皮	24枚
片栗粉(倍量の水で溶く)	大さじ3/4
B	
黒酢	大さじ1 1/2
ごま油	小さじ1 1/2
ラー油、しょうゆ	各適量
香菜(シャンツァイ)	適量
オープン用クッキングペーパー	

①水タンクに水を入れる。(満水ライン)

②えびは殻をむいて尾と背ワタを取り、包丁で粗くきざむ。

③キャベツに塩をして、しんなりさせ、水気を絞る。豚ひき肉にえび、キャベツ、Aを加え、よく練り混ぜる。

④ぎょうざの皮に具をのせ、皮の周囲に水をぬり、ひだを寄せながら包む。

⑤調理網にオープン用クッキングペーパーを敷く。ぎょうざのひだのところがった部分を水溶き片栗粉にひたし、オープン用クッキングペーパーに間隔をあけて並べる。

⑥両面皿(蒸・受皿)に5をのせる。

⑦6を上段に入れる。次の操作をする。

自動メニュー

ゆで・蒸し物

蒸しぎょうざ

水位

満水ライン

上段

蒸し

(蒸・受皿)アミ

約9分



自動メニューつまみ(決定)を押す...



手動ですときは
蒸し物(強)で約9分

手作りシュウマイ

◆44kcal(1個)

材料(20個分)

mL=cc

具

かに(缶詰)	100g
豚ひき肉	200g
ゆでたけのこ(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
塩	小さじ1/2
砂糖	大さじ1/2
片栗粉	大さじ1
ごま油	小さじ1/2
こしょう	少々
スープ	20mL
片栗粉(倍量の水で溶く)	大さじ1
グリーンピース	20粒
シュウマイの皮	20枚
オーブン用クッキングペーパー	

① 水タンクに水を入れる。(満水ライン)

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。

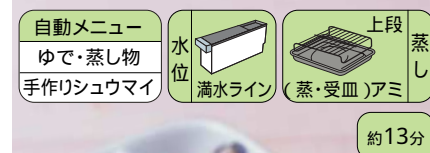
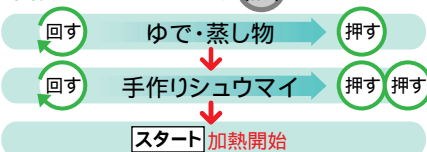
③ 親指と人差し指で輪を作り、シュウマイの皮をのせて輪の中に押し込み、具を入れるくぼみを作る。具をスプーンかナイフで皮のくぼみに押し込み、皮の端を具にはりつけるようにして形づくる。シュウマイの上部を水溶き片栗粉に軽くひたし、飾り用のかに身とグリーンピースをのせる。調理網にオープン用クッキングペーパーを敷き、シュウマイを並べる。

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 両面皿(蒸・受皿)に3をのせる。

⑤ 4を上段に入れる。次の操作をする。

自動メニューつまみ(決定)を押す...



約13分



手動でするときは
蒸し物(強)で約13分

ごはんシュウマイ

◆55kcal(1個)

材料(16個分)

mL=cc

具

ごはん	200g
えび	100g
豚ひき肉	100g
玉ねぎ(みじん切り)	1/2個(100g)
しょうが(みじん切り)	大さじ1
青ねぎ(小口切り)	2本
しょうゆ、酒	各大さじ1
塩	少々
スープ	50mL
片栗粉(倍量の水で溶く)	大さじ1
シュウマイの皮	16枚
オーブン用クッキングペーパー	

① 水タンクに水を入れる。(満水ライン)

② 具の全材料をよく混ぜ合わせる。(はじめは柔らかいですが、よく混ぜるうちに適度な固さになります)

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込み、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込み、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す。調理網にオープン用クッキングペーパーを敷き、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 手作りシュウマイ(上記)の4~5と同じようにする。

肉団子のもち米蒸し

◆61kcal(1個)

材料(20個分)

mL=cc

肉だんご

豚ひき肉	200g
青ねぎ(小口切り)	2本
しょうが(みじん切り)	ひとかけ
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ2
塩	小さじ1/3
スープ	50mL
ごま油	大さじ1
片栗粉	大さじ2

もち米(一晩、水に漬けたのち、ザルにあげておく) 150g
オーブン用クッキングペーパー

① 水タンクに水を入れる。(満水ライン)

② 具の全材料をよく混ぜ合わせる。(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。調理網にオープン用クッキングペーパーを敷き、肉団子を並べる。

④ 手作りシュウマイ(上記)の4~5と同じようにする。

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。



約13分



自動メニュー

ゆで・蒸し物

酒蒸し(しっかり)

水位

満水ライン

上段

蒸し

(蒸・受皿)

約16分



蒸しどりの サラダ仕立て

◆177kcal

材料(2人分)	mL = cc
とりむね肉	150g
塩、こしょう	各適量
酒	15mL
白ねぎ(細切り)	1/2本
にんじん(細切り)	15g
貝割れ菜	適量
ドレッシング	
しょうゆ、酢	各大さじ1
ごま油	大さじ1/2
粒マスタード	小さじ1/2

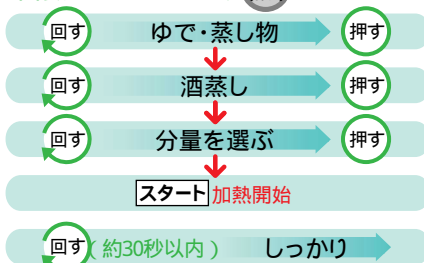
*4人分も自動でできます。

- ①水タンクに水を入れる。(満水ライン)
- ②とりは身の厚いところを切り開き、塩、こしょうする。底の平らな浅い耐熱容器にとりを重ならないように並べて、酒をかけて2～3分おく。

- ③両面皿(蒸・受皿)に2の容器をのせる。

- ④3を上段に入れる。 次の操作をする。

自動メニューつまみ (決定 押す) を...



——— 手動でするときは ———

蒸し物(強)で約16分(4人分は約18分)

- ⑤加熱後、そぎ切りにして器に盛り、野菜をこんもりとのせて、混ぜ合わせたドレッシングをかける。

蒸しどりの カシューナッツソース

◆201kcal

材料(2人分)	mL = cc
とりもも肉(皮なし)	1枚(200g)
塩、こしょう	各適量
酒	20mL
ソース	
カシューナッツ	20g
しょうゆ、酢	各小さじ2 1/4
白ねぎ(みじん切り)	大さじ1/2
しょうが、にんにく(みじん切り)	各小さじ1/2
ごま油	小さじ2 1/3
一味とうがらし	少々

*4人分も自動でできます。

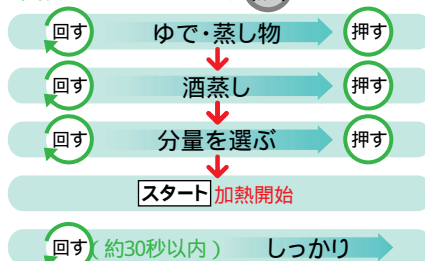
- ①水タンクに水を入れる。(満水ライン)
- ②とりは半分に切って身の厚いところを切り開き、塩、こしょうをする。底の平らな浅い耐熱容器にとりを重ならないように並べて、酒をかけて2～3分おく。

ろを切り開き、塩、こしょうをする。底の平らな浅い耐熱容器にとりを重ならないように並べて、酒をかけて2～3分おく。

- ③両面皿(蒸・受皿)に2の容器をのせる。

- ④3を上段に入れる。 次の操作をする。

自動メニューつまみ (決定 押す) を...



加熱後、そぎ切りにして器に盛り、混ぜ合わせたソースをかける。

自動メニュー

ゆで・蒸し物

酒蒸し(しっかり)

水位

満水ライン

上段

蒸し

(蒸・受皿)

約16分



——— 手動でするときは ———

蒸し物(強)で約16分(4人分は約18分)

自動メニュー

ゆで・蒸し物

酒蒸し(しっかり)

水位

満水ライン

上段

蒸し

(蒸・受皿)

約16分



白身魚の ねぎとろ蒸し

◆174kcal

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

*4人分も自動でできます。

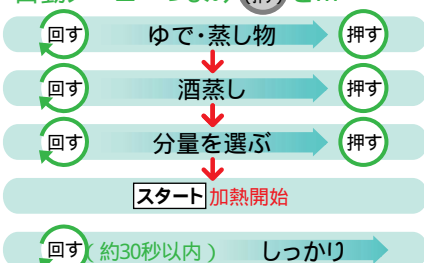
- ①水タンクに水を入れる。(満水ライン)
- ②白身魚は皮に切りこみを入れて塩(分量外)をふり、下味をつける。
- ③青ねぎは小口切りにし、しいもはすりおろしてボールに入れ、塩を加えて混ぜ合わせる。

- ④2を底の平らな浅い耐熱容器に入れて3をかける。

- ⑤両面皿(蒸・受皿)に4の容器をのせる。

- ⑥5を上段に入れる。 次の操作をする。

自動メニューつまみ (決定 押す) を...



——— 手動でするときは ———

蒸し物(強)で約16分(4人分は約18分)
加熱後、皿に分け入れてボン酢しょうゆをかける。



えびのサラダ

◆177kcal

材料(2人分) mL = cc
 らっきょう(酢漬け・甘くないもの) 50g
 レタス 60g
 えび(小さめのもの) 100g
 白ワイン 25mL
 フレンチドレッシング(市販のもの) 大さじ1¹/₂

*4人分も自動でできます。

- ① 水タンクに水を入れる。(満水ライン)
- ② らっきょうは粗みじん切りにする。レタスは細切りにして水にさらしておく。
- ③ 小えびは背わたを取り、底の平らな浅い耐熱容器に入れて白ワインを加える。
- ④ 両面皿(蒸・受皿)に3の容器をのせる。

⑤ 4を上段に入れる。 次の操作をする。

自動メニューつまみ(決定)を押す...



—— 手動するときには ——
 蒸し物(強)で約5分(4人分は約6分)

- ⑥ 加熱後、殻をとる。
- ⑦ 2のらっきょうと6をボールに入れ、フレンチドレッシングを加えて混ぜ合わせ、味をなじませる。
- ⑧ 皿に水気をきったレタスを敷き、7を盛る。

ぶりの酢煮

◆218kcal

材料(2人分)
 ぶり 2切れ(1切れ80g)
 A
 酒 大さじ1¹/₂
 塩 少々
 B
 だし汁 1/4カップ
 米酢 大さじ2
 砂糖、酒 各小さじ1
 薄口しょうゆ 大さじ1
 白ねぎ、おろししょうが 各適量

*4人分も自動でできます。

- ① 水タンクに水を入れる。(満水ライン)
- 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 両面皿(蒸・受皿)に2の容器をのせる。

④ 3を上段に入れる。 次の操作をする。

自動メニューつまみ(決定)を押す...



—— 手動するときには ——
 蒸し物(強)で約9分(4人分は約12分)
 加熱後、器に盛る。

- ⑤ Bをひと煮立ちさせて、ぶりにかける。細切りにした白ねぎとおろししょうがをのせる。

アドバイス...さわらでもおいしくできます。



あさりの酒蒸し

◆26kcal

材料(2人分) mL = cc
 あさり 200g
 酒 25mL
 (酒のかわりに白ワインでもよいでしょう)

*4人分も自動でできます。

- ① 水タンクに水を入れる(満水ライン)
- ② あさは塩水にしばくつけて砂を出す。
- ③ 底の平らな浅い耐熱容器にあさを重ならないように入れ、酒をふる。

④ 両面皿(蒸・受皿)に3の容器をのせる。

⑤ 4を上段に入れる。 次の操作をする。

自動メニューつまみ(決定)を押す...



—— 手動するときには ——
 蒸し物(強)で約9分(4人分は約12分)