



モーニングメニュー

一日の始まりをバリエーション豊かな
モーニングメニューがサポートします。

操作

自動メニューつまみ (決定 押す) を...

回す

セットメニュー

押す



回す

モーニングメニュー

押す

押す



スタート

加熱開始

どの組み合わせの場合でも、両面皿(蒸・受皿)に調理網をのせて食品をのせ、上段に入れます。
水タンクに水を低ラインまで入れて加熱操作は下記のようにします。

基本セット

トースト
(パンメニュー)

&

アスパラガスのベーコン巻き
(サブメニュー)

&

目玉焼き
(サブメニュー)

[324kcal]

材料:2人分

食パン(4~6枚切り)

.....2枚

アスパラガス.....4本

ベーコン(半分に切る)

.....2枚

卵.....2個

アルミケース.....6枚

①アスパラガスは固い部分を落とし、3等分の長さに切る。
ベーコンで巻いてつまようじで止めてアルミケースに入れる。

②両面皿(蒸・受皿)に調理網をのせアルミケースを2枚重ねて2組のせて卵を割り入れる。食パンを奥に並べ、1ものをのせる。

卵の下にハムや
ベーコンを敷いても
よいでしょう。



③2を上段に入れる。 上記の操作をする。



モーニングメニュー バリエーション

りんごトースト(パンメニュー)&ポテトサラダカップ(サブメニュー)

[223kcal]

材料:2人分

*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...適量(好みで)

食パン(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.....適量(アルミケースに入るくらい)

ピザ用チーズ.....適量

パン粉、パセリ...各少々(あれば)

アルミケース.....2枚

アルミホイル

①りんごは芯を取り、皮つきのまま、縦5mm幅にスライスする。

②アルミホイルで舟型を作り、りんごを少しずつずらして並べる。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。

③アルミケース(ココットでも可)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。

④両面皿(蒸・受皿)に調理網をのせ、2、3、食パンをのせる。



⑤加熱後、トーストにバターをぬり、焼きりんごをのせる。好みで、シナモンをふる。ポテトサラダカップにパセリを散らす。



卵とウインナーのロールサンド(パンメニュー)

[396kcal]

材料:2人分

スクランブルエッグ

卵.....1個

ピザ用チーズ...大さじ1

牛乳.....大さじ1

ミックスベジタブル

.....大さじ1

塩、こしょう.....各少々

マヨネーズ.....適量

ウインナー.....2本(軽く切り込みを入れる)

ロールパン.....4個

トマトケチャップ、マスタード

.....各適量

アルミケース.....1枚

①マヨネーズ以外のスクランブルエッグの材料を全てココット型に入れ、混ぜ合わせる。ウインナーはアルミケースに並べてのせる。ロールパンはたてに切りこみを入れておく。

②両面皿(蒸・受皿)に調理網をのせ、1、ロールパンをのせる。



③加熱後、ココット型の卵に、マヨネーズを適量加えて混ぜ、スクランブルエッグにする。ロールパンに、卵、ウインナーをはさみ、ウインナーのほうにトマトケチャップとマスタードをかける。



モーニングメニューのコツとポイント



調理網にのれば、パンメニューとサブメニューはどんな組み合わせでも加熱できます。手動ですときは、ウォーターグリル・予熱なしで約11分を目安に加熱してください。

食パンだけをトーストする場合

手動のウォーターグリル・予熱なしで1枚(9~10分)、4枚(11~12分)を目安に加熱してください。

自動メニュー
セットメニュー
モーニングメニュー

水位
低ライン

上段 焼き上げ
(蒸・受皿)アミ

約11分

☀ グラタンパン(パンメニュー)&おさつマーマレード(サブメニュー)

[632kcal]

材料:2人分

*グラタンパン

ロールパン.....4個
卵.....2個
ツナ(缶詰).....80g
塩、こしょう.....少々
ピザ用チーズ.....適量

*おさつマーマレード

さつまいも.....100g
マーマレード...大さじ2
バター.....20g

- ① ロールパンは、上の約3mmを水平に切り、外側を破らないように中身をくりぬく。(切ったパンはフタにするので残しておく。)
- ② 1の中に、卵、汁気をきったツナ、くり抜いたパン、塩、こしょうを混ぜたものを入れ、上にピザ用チーズを散らして切ったフタを上のにせる。
- ③ さつまいもはよく洗い、皮つきのまま3mmの薄切りにし、耐熱容器に並べ、上からマーマレードとサイコロ状に切ったバターをのせる。(さつまいもは、できるだけ薄く切る)
- ④ 両面皿(蒸・受皿)に調理網をのせ、2、3をのせる。



☀ じゃこトースト(パンメニュー)&ほうれん草ココット(サブメニュー)

[556kcal]

材料:2人分

*じゃこトースト

食パン.....2枚
マヨネーズ.....大さじ2
ちりめんじゃこ.....20g
味つけのり.....適量
ピザ用チーズ.....80g

*ほうれん草ココット

ほうれん草.....100g
ベーコン.....1枚(1cm幅に切る)
卵.....2個
塩、こしょう.....各少々

- ① ほうれん草は3cm長さに切り、軽く塩をして水分が出るまでよくもむ。
- ② 食パンにマヨネーズをぬって、ちりめんじゃこ、味つけのり(手で小さくちぎる)、ピザ用チーズの順に等分してのせる。
- ③ ココット型2個に水気をしぼったほうれん草とベーコンを2等分して入れ、真ん中にくぼみを作り、そこに卵を1個ずつ割り入れ塩、こしょうする。
- ④ 両面皿(蒸・受皿)に調理網をのせ、2、3をのせる。



☀ ミートサンド(パンメニュー)&プチトマトのベーコン巻き(サブメニュー)

[422kcal]

材料:2人分

*ミートサンド

牛ひき肉.....100g
ピーマン...2個(せん切り)
薄力粉.....大さじ1
トマトケチャップ.....大さじ3
ウスターソース...小さじ1
塩、こしょう.....各少々
食パン.....2枚(8枚切り)
アルミホイル

*プチトマトのベーコン巻き

らっきょう.....8個
ベーコン...2枚(半分に切る)
プチトマト.....4個
塩、こしょう.....各少々
パセリ.....少々
アルミケース.....2枚

- ① 食パン以外のミートサンドの材料をすべて混ぜ合わせ、アルミホイルで舟形を作った中にまんべんなくのせる。
- ② つまようじでらっきょうを2個ずつ刺し、ベーコンで巻いたプチトマトを刺す。アルミケースに入れて軽く塩、こしょうする。
- ③ 両面皿(蒸・受皿)に調理網をのせ、1、2、食パンをのせる。



- ④ 加熱後、トーストに好みでバターなどをぬり、肉をたっぷりはさむ。プチトマトのベーコン巻きに刻みパセリをふる。



昼食メニュー

* どんぶりの具と冷やごはんを同時に加熱して“簡単どんぶり”が楽しめます。また、ひと手間かけて空いたスペースに“簡単おかず”をのせて、同時に加熱することもできます。

操作

自動メニューつまみ(決定)を押す...

回す セットメニュー 押す → 回す 昼食メニュー 押す 押す → スタート 加熱開始

どの組み合わせの場合でも、両面皿(蒸・受皿)にのせ、上段に入れます。水タンクに水を満水入れて加熱操作は下記のようにします。

簡単 どんぶり

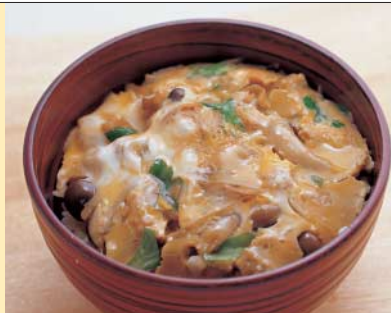
- 冷やごはん(180g)を小ぶりのどんぶり鉢に入れてどんぶりの具といっしょに加熱します。加熱後、ごはんにどんぶりの具をのせて仕上げます。
- 加熱後、出てきた煮汁は、好みの量をごはんにかけてください。
- 必要に応じて、好みの“簡単おかず”も両面皿(蒸・受皿)にのせます。

豚肉ときのこの柳川風(具)

[233kcal]

材料:1人分

豚薄切り肉.....40g
 しめじ.....1/4パック
 ごぼう.....20g
 卵.....1個
 みつ葉.....適量
 A
 [しょうゆ、みりん...各大さじ1
 砂糖.....小さじ1



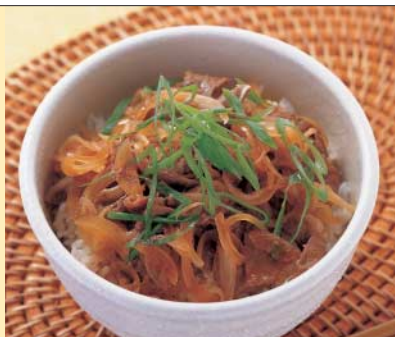
- 豚肉は小切りにし、しめじは小房に分け、ごぼうは斜め半月の薄切り(できるだけ薄く切る)にする。卵は割りほぐし、刻んだみつ葉を加える。
- 耐熱容器に豚肉、しめじ、ごぼうを入れ、混ぜ合わせたAをかける。
- 両面皿(蒸・受皿)に2と、冷やごはんをのせる。加熱途中、残り時間が約1分30秒のところで、卵をすばやく2の容器にまわしかける。スタートを押して加熱を続ける。加熱途中に取り出す場合は、とりけしは押さずにドアを開けて加熱を一時停止させ、食品を取り出してください。

牛どん(具)

[219kcal]

材料:1人分

牛薄切り肉.....70g
 玉ねぎ.....1/4個(50g)
 砂糖.....小さじ1
 青ねぎ.....1本
 A
 [みりん.....大さじ1
 しょうゆ.....大さじ1



- 牛肉は、ひと口大に切る。玉ねぎは薄切り(できるだけ薄く切る)にして砂糖をまぶしてしばらくおく。青ねぎは斜め切りにし、仕上げの飾りにしておく。
- 耐熱容器に玉ねぎ(まぶした砂糖はそのまま)の水気を絞って入れ、牛肉をほくして入れ、混ぜ合わせたAをかける。
- 両面皿(蒸・受皿)に2と、冷やごはんをのせる。加熱後、ごはん具をのせ、青ねぎを散らす。

親子どんぶり(具)

[281kcal]

材料:1人分

とりもも肉.....40g
 玉ねぎ...1/4個(50g)
 砂糖.....小さじ1
 卵.....M2個
 みつ葉.....適量
 A
 [しょうゆ.....小さじ2
 砂糖.....小さじ1



- とりもも肉は、小さめに切る。玉ねぎは薄切り(できるだけ薄く切る)にして砂糖をまぶしてしばらくおく。卵はまず1個を割りほぐし、刻んだみつ葉を加える。
- 耐熱容器に玉ねぎ(まぶした砂糖はそのまま)の水気を絞って入れ、とりもも肉をほくして入れ、混ぜ合わせたAをかけて、その上から、溶いた1の卵をそっとまわしかける。
- 両面皿(蒸・受皿)に2と、冷やごはんをのせる。加熱途中、残り時間が約1分30秒のところで、もう1個の卵を割りほぐし、すばやく2の容器にまわしかける。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。

もやしのピピンバどんぶり(具)

[213kcal]

材料:1人分

しめじ.....1/4パック
 ニラ.....1/4束
 豚ひき肉.....50g
 もやし.....30g
 A
 [しょうゆ...大さじ1 1/2
 みりん.....大さじ1 1/2
 ごま油.....小さじ1
 砂糖.....小さじ1



- しめじは小房に分け、ニラは3cmの長さに切っておく。
- 耐熱容器に全ての材料と、Aを入れ、よく混ぜ合わせる。
- 両面皿(蒸・受皿)に2と、冷やごはんをのせる。

しめじの肉そぼろどん(具)

[392kcal]

材料:1人分

しめじ.....1/3パック
 しょうが.....1/4片
 青ねぎ.....1本
 合びき肉.....80g
 A
 [しょうゆ.....小さじ2
 酒.....小さじ1
 砂糖.....小さじ1 1/2
 豆板醤(トウバンジャン)...適量
 片栗粉.....小さじ1 1/2



- しめじは小房に分け、しょうがはみじん切りにし、青ねぎは小口切りにする。
- 耐熱容器に全ての材料と、Aを入れ、よく混ぜ合わせる。
- 両面皿(蒸・受皿)に2と、冷やごはんをのせる。盛りつけ後、卵黄をのせてもいい。

● 昼食メニューのコツとポイント ●



ラップやフタはしません。

両面皿(蒸・受皿)にのれば、どんな組み合わせでも加熱できます。(“簡単どんぶり”のみを2人分作ったり、“簡単おかず”のみを多種作ったりすることもできます。)

どんぶりの具や簡単おかずの耐熱容器は、左の写真を参考に浅めのものをお使いください。手動ですときは、蒸し物(強)で約12分を目安に加熱してください。

お願い 糸底がザラザラした容器を両面皿にのせるとキズがつくことがあります。
糸底と、両面皿の間にアルミホイルを敷いてください。

自動メニュー	水位	上段	蒸し
セットメニュー	満水ライン	(蒸・受皿)	
昼食メニュー			約12分

簡単どんぶりと一緒に加熱できる 簡単おかず



アスパラガスとベーコンの炒め物

材料:1人分 [100kcal]
アスパラガス...2本 玉ねぎ...20g
ベーコン...1枚(20g)
A [しょうゆ...小さじ1/2
塩、こしょう...少々]

- ①アスパラガスは固い部分を落とし、3cm長さに切り、玉ねぎは薄切りにする。ベーコンは細切りにする。
- ②耐熱容器に1を入れ、Aを加えて混ぜ合わせる。



ピーマンの梅じょうゆあえ

材料:1人分 [30kcal]
ピーマン...2個(50g)
A [梅肉...小さじ1
しょうゆ...小さじ1 1/2
かつお節...1袋(3g)]

- ①ピーマンはせん切りにして、耐熱容器に入れ、Aを加えて混ぜ合わせる。
- ②加熱後、かつお節を加えてあえる。



豚肉と豆腐の和風蒸し

材料:1人分 [286kcal]
豚バラ肉(薄切り)...40g
もめん豆腐...100g もやし...40g
酒...大さじ1 ごま油...小さじ1
たれ[ぼん酢、七味とうがらし...各適量]
青ねぎ(小口切り)...適量

- ①豚バラ肉は食べやすい大きさに切り、もめん豆腐は厚みを半分に切ってから一口大に切る。
- ②耐熱容器にもやし、豆腐、豚肉の順に重ね、その上から酒とごま油をかける。
加熱後、たれをかけて青ねぎを散らす。



ししとうとじゃこのごまあえ

材料:1人分 [78kcal]
ししとう...6本 ちりめんじゃこ...大さじ2
A [酒...大さじ1
みりん、しょうゆ...各小さじ1
すりごま(白)...小さじ1]

- ①ししとうはへたを取り、横半分に切る。
- ②耐熱容器に1とちりめんじゃこを入れ、Aを加えて混ぜ合わせる。



エリンギの洋風きんぴら

材料:1人分 [100kcal]
エリンギ...大1本~2本 ピーマン...1個
ハム...1枚
A [しょうゆ...小さじ2
オリーブ油...小さじ1
にんにく(すりおろし)...少々
一味とうがらし...少々]

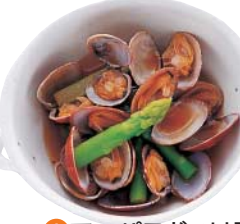
- ①エリンギは3、4mm角の細切り、ピーマンとハムは3、4mm幅の細切りにする。
- ②耐熱容器に1を入れ、Aを加えて混ぜ合わせる。



きのこトマトのマリネサラダ

材料:1人分 [148kcal]
しめじ...1/2パック
えのきだけ...1/2パック トマト...1/4個
A [青じそ(せん切り)...2枚
フレンチドレッシング...大さじ2]

- ①しめじは小房に分け、えのきだけは石づきを取り、耐熱容器に入れる。
- ②加熱後、1の汁気をきり、角切りにしたトマト、Aとともにあえる。



アスパラガスとあさりの酒蒸し

材料:1人分 [58kcal]
アスパラガス...3本 あさり...80g
A [酒...大さじ1
しょうゆ...小さじ1
塩、こしょう...少々]

- ①アスパラガスは固い部分を落とし、4等分に切る。あさは塩水にしばらくつけて砂を出す。
- ②耐熱容器にアスパラガスを入れ、その上にあさをのせてAをまわしかける。



ささ身とレタスのホットサラダ

材料:1人分 [110kcal]
ささ身...1本 レタス...大きい葉2枚
塩、こしょう...各適量
A [オリーブオイル...大さじ1/2
レモン汁...大さじ1/2
にんにく(すりおろす)...少々
塩、こしょう...各適量]

- ①ささ身は薄くそぎ切りにして、塩、こしょうで下味をつける。
- ②耐熱容器に適当な大きさにちぎったレタスを入れ、その上に1を重ねないように並べてAをかける。



じゃがいもサラダ

材料:1人分 [241kcal]
じゃがいも...1/2個(75g)
ベーコン...1枚(20g)
ピーマン...1/2個
A [マヨネーズ...大さじ1
レモン汁、塩、こしょう...各少々]

- ①じゃがいも、ベーコン、ピーマンは全てせん切りにし、耐熱容器に入れる。
- ②加熱後、Aを加えて混ぜ合わせる。



ハニーポテト

材料:1人分 [119kcal]
さつまいも...40g
A [レモン汁...大さじ1/2
はちみつ...大さじ1]

- ①さつまいもは5mm厚さの輪切りにする。(太い場合は半月に切る)
- ②アルミホイルで浅い舟形を作り、平らに並べる。
- ③加熱後、Aをかける。

夕食メニュー

夕食セットは主食とおかずを組み合わせることで、2人分の食べきり量の夕食を一度につくることができます。

操作

自動メニューつまみ(決定)を押す...

⏮ 戻る
セットメニュー
⏮ 戻る
夕食メニュー
⏮ 戻る
押す
押す
→
スタート
加熱開始

どの組み合わせの場合でも、両面皿(角皿)にのせ、下段に入れます。水タンクに水を中ラインまで入れて加熱操作は下記のようにします。

どんぶりごはん

材料:2人分 mL=cc

小さいどんぶり1個分(1人分)につき、米...1/2カップ(85g) 水...150mL *2人分用意する
無洗米を使うと手軽です。その場合、水は1割増しにします。

- ①分量の米を洗い、小さいどんぶりに入れて分量の水を加え、アルミホイルでフタをする。(米を浸漬する必要はありません。)
- ②加熱後、庫内でそのまま約10分蒸らす。(各写真のごはんは、盛りつけ後のものです。)

どんぶりごはんのポイント

- ・耐熱容器は小ぶりのどんぶりか、大きめの茶わんを使います。
- ・どんぶりごはんだけの加熱なら、上記の夕食メニューの加熱操作で1~4個までできます。



- ・市販の釜飯の素を使って、炊き込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、釜飯の素をどんぶり1杯につき、約20gを加えて混ぜ、同じ要領で加熱します。



2人分を1つの容器で加熱する場合



夕食メニュー バリエーション



🌟 どんぶりごはん&さばのみそ煮&焼きなす

さばのみそ煮 [368kcal]

材料:2人分 mL=cc
さば.....2切れ(1切れ100g)
八丁みそ.....60g
熱湯.....120mL
しょうが(せん切り).....適量
A 砂糖.....大さじ2
みりん.....大さじ2 1/2
酒.....大さじ1 1/2
オープン用クッキングペーパー

- ①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、オープン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としフタにする。



落としフタをしたところ



焼きなす [22kcal]

材料:2人分
なす.....2本(1本100g)
アルミホイル

- ①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。
- ②庫内中央(フラットテーブル)になすを置く。加熱後、水にとって皮をむき、しょうがしょうゆであえる。

*写真は、トマトと青じそを加え、ドレッシングであえています。

【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。

🌟 どんぶりごはん&里芋の煮物&ホイル焼き



里芋の煮物 [161kcal]

材料:2人分
里芋.....400g
ゆずの皮(せん切り).....適量
A だし汁.....1カップ
好みで、盛りつけ後にのせる。
薄口しょうゆ.....大さじ1
オープン用クッキングペーパー
砂糖、みりん...各大さじ1 1/2
塩.....少々

- ①耐熱容器に全材料を入れて、オープン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としフタにする。



ホイル焼き [245kcal]

89ページの「海の幸のホイル焼き」を参照して、2人分作る。

写真は、豚ヒレ肉(1人前100g)を1cm厚さに切って塩、こしょうで味つけし、細切り野菜(生しいたけ、にんじん)とともにしょうゆマヨネーズであえ、ピザ用チーズとみつ葉を散らしてホイル焼きにしたものです。

● 夕食メニューのコツとポイント ●



どんぶりごはん
とさばのみそ煮の場合

両面皿(角皿)にのれば、ごはんとおかずは
どんな組み合わせでも加熱できます。

クックブック内で紹介している同一メニューと、材料、加熱方法や加熱時間が異なりますが、
仕上がりに支障はありません。

手動ですときは、煮こみで40～50分を目安に加熱してください。

お願い 糸底がザラザラした容器を両面皿にのせるとキズがつくことがあります。
糸底と、両面皿の間にアルミホイルを敷いてください。

自動メニュー
セットメニュー
夕食メニュー

水位
中ライン

下段
炊き上げ
(角皿)

約40分

🌟 どんぶりごはん&肉じゃが



肉じゃが [382kcal]

材料:2人分

mL=cc

じゃがいも.....2個(300g)
玉ねぎ.....1個(200g)
牛薄切り肉.....100g
水.....1 1/2カップ
A 砂糖.....大さじ3
酒.....大さじ2
みりん.....大さじ2
しょうゆ.....70mL
オープン用クッキングペーパー

- ① じゃがいもは、6～8つ切りにし、玉ねぎは6つのくし切りにする。牛肉は3～4cm幅に切る。
- ② 耐熱容器に肉が表面に出ないようにして具を入れる。水とAを混ぜ合わせ、上からかけてオープン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としフタにする。



🌟 どんぶりごはん&肉豆腐



肉豆腐 [372kcal]

材料:2人分

mL=cc

牛薄切り肉(ひと口大に切る).....200g
焼き豆腐(6等分に切る).....1/2丁(150g)
A しょうゆ、みりん...各40mL
砂糖.....大さじ3
水.....50mL
アルミホイル

- ① 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漬かるようにし、豆腐も上下を返して汁をからめる)アルミホイルでフタをする。



材料:2人分

mL=cc

市販のカレールー.....60g 玉ねぎ.....小1個(150g)
熱湯.....2カップ にんじん.....1/4本(50g)
しょうが・にんにく(各みじん切り。チューブ入りでも可) じゃがいも.....1個(150g)
.....適量 米.....1カップ(170g)
バター.....10g 水.....250mL(無洗米の場合は水を1割増しにする)
牛薄切り肉...150g(3～4cm幅に切り、塩、こしょうで下味つける) アルミホイル
オープン用クッキングペーパー

- ① 耐熱容器にカレールーを入れ、熱湯でよく溶いておく。
- ② 玉ねぎは薄切りに、にんじんとじゃがいもは1cm角に切る。
- ③ 熱したフライパンにバターをとがして、しょうが、にんにくとともに牛肉を炒め、野菜も加える。玉ねぎがしんなりして、じゃがいもが半透明になるくらいまで5分ほど炒めたら、1の容器に入れてオープン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としフタにする。
- ④ 分量の米を洗い、別の耐熱容器に入れて分量の水を加え、アルミホイルでフタをする。
- ⑤ 両面皿(角皿)に3と4のをせる。
- ⑥ 加熱後、庫内でそのまま約10分蒸らす。

🌟 カレーライス(カレールー&ごはん)
[724kcal]🌟 ハヤシライス(ハヤシルー&ごはん)
[754kcal]

材料:2人分

mL=cc

市販のハヤシルー...60g
熱湯.....1/4カップ
サラダ油.....大さじ1
牛薄切り肉(3～4cm幅に切る)...200g
玉ねぎ.....小2個(300g)
米.....1カップ(170g)
水...250mL(無洗米の場合は水を1割増しにする)
アルミホイル
オープン用クッキングペーパー

- ① 耐熱容器にハヤシルーを入れ、熱湯でよく溶いておく。玉ねぎは薄切りにする。
- ② 熱したフライパンにサラダ油を入れ、牛肉と玉ねぎを炒め、玉ねぎがしんなりしたら1の容器に入れて、オープン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としフタにする。
- ③ 分量の米を洗い、別の耐熱容器に入れて分量の水を加え、アルミホイルでフタをする。
- ④ 両面皿(角皿)に2と3のをせる。
- ⑤ 加熱後、庫内でそのまま約10分蒸らす。

ドライカレー [135kcal]

材料:2人分

合びき肉.....150g
玉ねぎ.....1個(200g)
にんじん.....1/2本
ピーマン.....1個
にんにく(チューブ入りでも可).....少々
A 薄力粉.....大さじ2
カレー粉.....大さじ1 1/2
トマトケチャップ.....大さじ1 1/2
ウスターソース.....小さじ2
ブイヨン...1個(湯大さじ2で溶いておく)
塩.....小さじ1/2強
こしょう.....少々

アルミホイル

- ①玉ねぎ、にんじん、ピーマン、にんにくを、みじん切りし、合びき肉と混ぜ合わせる。
- ②Aを混ぜ合わせ、1に加えてさらによく混ぜ合わせる。
- ③耐熱容器に入れ、アルミホイルでフタをする。

ドライカレー&カレーピラフ



カレーピラフ [352kcal]

材料:2人分

mL=cc

米.....1カップ(170g)
A ブイヨン.....250mL
カレー粉.....小さじ1
バター(小さく切る)...10g
塩、こしょう.....少々
アルミホイル

- ①分量の米を洗い、耐熱容器に入れてAを加えて混ぜ、アルミホイルでフタをする。
- ②加熱後、全体を混ぜ、しばらく蒸らす。

ビーフストロガノフ&バターライス

バターライス [348kcal]

材料:2人分

mL=cc

米.....1カップ(170g)
A ブイヨン.....250mL
バター(小さく切る).....10g
アルミホイル

- ①分量の米を洗い、耐熱容器に入れてAを加え、アルミホイルでフタをする。
- ②加熱後、全体を混ぜ、しばらく蒸らす。

ひと手間かけて

フライパンに分量のバターを熱し、米を炒めてから炊くといっそうパラッとしたバターライスが楽しめます。



ビーフストロガノフ [425kcal]

材料:2人分

牛肉(網焼き用).....200g
塩、こしょう.....各少々
バター.....10g
A 玉ねぎ(薄切り).....1/2個
バター.....10g
薄力粉.....大さじ2
B トマトピューレ.....1/4カップ
ブイヨン.....1/2カップ
生クリーム.....大さじ1 1/2
アルミホイル

- ①牛肉は細切りにして塩、こしょうし、フライパンにバターを溶かしてサッと炒めて耐熱容器に移す。
- ②フライパンでAを炒め、薄力粉を加えて軽く炒めて1の容器に入れる。
- ③2の容器にBを加えて混ぜ、アルミホイルでフタをする。
- ④加熱後、塩こしょうで味をととのえ生クリームを加える。

加熱方法を変えて オープンオムレツセット (オープンオムレツ・なすのチーズ焼き)



[288kcal]

【ご注意】 タ食メニューでは、できません。

材料:2人分

*オープンオムレツ

卵.....3個
じゃがいも.....1個(150g)
玉ねぎ.....小1/2個(75g)
トマト.....大1/2個(100g)
マッシュルーム(缶詰・スライス).....25g
オリーブオイル、生クリーム.....各大さじ1
塩.....小さじ1/2
こしょう.....少々
サラダ油.....少々

材料:2人分

*なすのチーズ焼き

なす(2~3mmの薄い輪切り).....2本
塩.....少々
ピザソース.....50g
ピザ用チーズ.....50g
バジル.....少々

- ①水タンクに水を入れる。(満水ライン)
- ②卵は溶きほぐす。じゃがいも、玉ねぎ、トマトは1.5cm角に切る。なすは軽く塩をして、しばらくおいてから軽く水気を絞る。
- ③グラタン皿2個に薄くサラダ油をぬり、オープンオムレツの全材料を混ぜ合わせたものを2等分して流し入れる。
- ④ココット型2個にそれぞれ薄くサラダ油をぬり、なすを敷き詰め、ピザソースをぬる。再び、なすを敷いてピザソースをぬり、ピザ用チーズとバジルを散らす。
- ⑤両面皿(角皿)に3と4をのせる。
- ⑥5を上段に入れる。次の操作をする。

手動加熱つまみ **決定** を...



オープンオムレツ4人分を、大きな器でダイナミックに焼くこともできます

上記の材料を倍量にして4人分が全部入るくらいのおおきな耐熱容器に薄くサラダ油をぬり、全材料を混ぜ合わせたものを流し入れる。上記と同じ要領で加熱するが、加熱時間は約30分にする。

★お手軽おいなりさん

すしめしと、油揚げの甘煮が一度につくることができるなど、ごはんメニューが楽しめます。

操作

自動メニューつまみ(決定)を押す...

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

どの組み合わせの場合でも、両面皿(角皿)にのせ、下段に入れます。
水タンクに水を中ラインまで入れて加熱操作は下記のようにします。

手動でするときは、煮こみで約40分(加熱後、庫内で約10分蒸らす。)を目安に加熱してください。

自動メニュー
セットメニュー
お手軽おいなり

水位
中ライン

下段
炊き上げ
(角皿)

約50分
(蒸らし
10分含む)

材料:2人分 mL=cc

*油揚げの甘煮

すし揚げ.....6枚 アルミホイル
B だし汁.....120mL オープン用クッキングペーパー
しょうゆ.....大さじ1
みりん、砂糖...各大さじ2
酒.....大さじ1

*すしめし

米.....1カップ(170g)
水...230~250mL(無洗米の場合は、水を1割増しにする。)
A 酢・砂糖...各大さじ1 1/2
塩.....小さじ1
黒ごま.....適量

①すし揚げの一边を開いて口を開け、油抜きをして、水気を絞る。

②耐熱容器にBを入れて混ぜ合わせ、Bに浸るようにすし揚げを入れて、オープン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としフタにし、その上からアルミホイルでフタをする。

③分量の米を洗い、耐熱容器に入れて分量の水とAを加えて混ぜ、アルミホイルでフタをする。(浸漬する必要はありません)
122ページのどんぶりごはん参照。

④両面皿(角皿)に2と3をのせる。



容器の形状や油揚げの種類によっては、油揚げの端に焼き色がつくことがあります。そのときは、煮汁に沈めておくと柔らかくなります。

⑤すしめしにごまを適量加えて混ぜる。

⑥すし揚げの汁気を軽くすしめしに絞りかけてなじませてから、すしめしを6等分し、すし揚げで包む。

★お手軽おいなりさん
(すしめし・油揚げの甘煮)

[716kcal]



すしめしの代わりにたけのこごはんを包んでもおいしい

たけのこごはん
米.....1カップ(170g)
水煮たけのこ(薄切り)...75g
だし汁.....220mL
薄口しょうゆ、酒...各大さじ1 1/2
塩.....小さじ1 1/4

すしめしと同じ要領で加熱する。

★五目ちらし寿司

[413kcal]



材料:2人分 mL=cc

*具

れんこん.....50g
たけのこ.....30g
にんじん.....30g
干しいたけ.....2枚

B 干しいたけのもどし汁+水.....2/3カップ
みりん.....大さじ1 1/2
薄口しょうゆ...大さじ1 1/2
砂糖.....大さじ1 1/2
だしの素.....少々

*すしめし

米.....1カップ(170g)
水...230~250mL(無洗米の場合は、水を1割増しにする)
A 酢・砂糖...各大さじ1 1/2
塩.....小さじ1

①干しいたけはもどし(もどし汁は残しておく)、残りの具とともに大きさをそろえて切る。

②耐熱容器にBを入れて混ぜ合わせ、Bに浸るように1を入れて、オープン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としフタにする。

③分量の米を洗い、耐熱容器に入れて分量の水とAを加えて混ぜ、アルミホイルでフタをする。(浸漬する必要はありません)

④両面皿(角皿)に2と3をのせる。

⑤加熱後、具の汁気をきって、すしめしに混ぜる。

材料:2人分

もち米...1カップ(170g)
するめいか

.....2杯(1杯250g)
A だし汁...1カップ
酒、しょうゆ
.....各1/4カップ
砂糖.....大さじ2

①分量のもち米を洗って約1時間水につけ、ザルにあげて水気をきっておく。

②いかは内臓を抜いて水洗いし、足は2本ずつ切り分ける。

③1を2のいかの胴の半分まで詰めて端をつまようじでとめ、つまようじで表面に穴を開けて味をしみやすくする。

④深い耐熱容器に3を入れ、その上に2のいかの足をのせ、Aを入れ、オープン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としフタにし、その上から耐熱皿で重しをして浮かないようにする。

⑤加熱後、しばらくそのまま置いてから輪切りにして盛り、足を添える。冷めてから切ると切り口からもち米が出ず、きれいに盛れます。

★いかめし

[608kcal]

