



自動メニュー
焼き物
とりの照り焼き

水位
中ライン

上段 焼き上げ
(蒸・受皿)アミ

約13分

とりの ねぎみそ焼き

◆384kcal

材料(2人分)

とりもも肉 1枚(250g)

A	
みそ	大さじ2
ごま油	大さじ1
砂糖	小さじ1/2
白ねぎ(みじん切り)	大さじ1
にんにく(みじん切り)	小さじ1/2
七味とうがらし	少々
しょうが汁	少々
じゃがいも	1/2個
塩、こしょう	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。(中ライン)
- ② とり肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開く。
- ③ ビニール袋にAを入れて混ぜ、とり肉を入れて袋の口を結んで上下を返しながらか冷蔵室で約1時間漬けておく。じゃがいもは、皮をむいて6等分のくし

切りにし、塩、こしょうをして下味をつけておく。

- ④ 3のとり肉のみそをかるくごき取る。両面皿(蒸・受皿)に調理網をのせ、とり肉の皮を上にしてのせ、じゃがいもを肉の横に並べる。(とり肉が1枚のときは、網の手前寄りに肉をのせる)

- 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



手動でするときは
ウォーターオープン(ロースト)・予熱なしの250で約13分(4人分は約18分)

ピリ辛チキン

◆288kcal

材料(2人分)

とりもも肉	1枚(250g)
白ねぎ	3cm
赤とうがらし	1本

A	
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ2
七味とうがらし	適量

*4人分も自動でできます。

- ① 水タンクに水を入れる。(中ライン)
- 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 とり肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開く。
- ④ 2のビニール袋にとり肉を入れ、袋の口を結んで上下を返しながらか冷蔵室で約30分漬けておく。
- ⑤ 両面皿(蒸・受皿)に調理網をのせ、とり肉の皮を上にしてのせる。(1枚のときは、網の手前寄りにのせる)
- ⑥ 5を上段に入れる。とりのねぎみそ焼き(上記)の5と同じ操作をする。加熱後、七味とうがらしをふる。

自動メニュー
焼き物
とりの照り焼き

水位
中ライン

上段 焼き上げ
(蒸・受皿)アミ

約13分



ひとくちメモ

- ・「とりの照り焼き」でできるメニューは、水を使って油を落としながらかヘルシーに焼くため、色・つやが料理写真よりもやや薄めになります。
 - ・「とりの照り焼き」でできるメニューを脱油しないで焼くときは、手動グリル・予熱なしで10～11分(2人分)を目安に様子を見ながらか焼いてください。
- 付属品は、両面皿(蒸・受皿)と調理網を使用し、上段に入れる。水タンクには水を入れません。



とりの照り焼き

◆277kcal

材料(2人分)

とりもも肉	1枚(250g)
たれ	
しょうゆ	大さじ1 ¹ / ₂
みりん	大さじ1
酒	大さじ1 ¹ / ₂
砂糖	小さじ1 ¹ / ₂

*4人分も自動でできます。

① 水タンクに水を入れる。(中ライン)

② とり肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開く。



③ ビニール袋にたれととり肉を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵庫で約30分漬けこむ。

④ 両面皿(蒸・受皿)に調理網をのせ、とり肉の皮を上にしてのせる。(1枚のときは、網の手前寄りにのせる)

⑤ とりのねぎみそ焼き(76ページ)の5と同じようにする。

焼きとり

◆256kcal

材料(4本・2人分)

とりもも肉	1枚(200g)
白ねぎ	1本
たれ	
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ1 ¹ / ₂
酒	大さじ3 ³ / ₄
砂糖	大さじ1
サラダ油	大さじ1 ¹ / ₂
竹串	

*4人分も自動でできます。

① 水タンクに水を入れる。(中ライン)

② とり肉は12等分、白ねぎは3cm長さに切り、4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庫で約1時間漬けこむ。

④ 両面皿(蒸・受皿)に調理網をのせ、3を並べる。(4本のときは、網の手前寄りに寄せてたてに並べる)

⑤ 4を上段に入れる。とりのねぎみそ焼き(76ページ)の5と同じ操作をする。



手羽元の香り焼き

◆252kcal

材料(2人分)

とり手羽元	6本(1本60g)
たれ	
しょうゆ	45mL
砂糖	大さじ1 ¹ / ₂
酒	大さじ1
ごま油	大さじ1 ¹ / ₂
豆板醤(トウバンジャン)	小さじ1

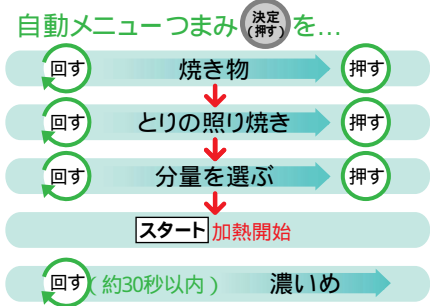
*4人分も自動でできます。

① 水タンクに水を入れる。(中ライン)

② ビニール袋にたれとフォークで皮に穴をあけた手羽元を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵庫で約1時間漬けこむ。

③ 両面皿(蒸・受皿)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。次の操作をする。



手動ですときは
ウォーターオープン(ロースト)予熱なし
の250 で約16分(4人分は約22分)

タンドリーチキン

◆255kcal

材料(2人分)

とり手羽元	6本(1本60g)
A	
塩	小さじ1 ¹ / ₂
レモン汁	1/4個分
B	
プレーンヨーグルト	75g
にんにく、しょうが(すりおろす)	各大さじ1 ¹ / ₄
カレー粉、ターメリック	各小さじ3 ³ / ₄
塩	小さじ1 ¹ / ₂
チリパウダー	小さじ1 ¹ / ₄

*4人分も自動でできます。

① 水タンクに水を入れる。(中ライン)

② 手羽元にAをすり込む。ビニール袋にBと汁気をぬぐった肉を入れ、袋の口を結んで、冷蔵庫で2~3時間漬けこむ。

アドバイス... 一晚漬けこむとさらに肉に味がしみ込んでおいしくなります。

③ 両面皿(蒸・受皿)に調理網をのせ、汁気をきった肉を並べる。

④ 手羽元の香り焼き(上記)の4と同じようにする。



チキン ガーリックステーキ

◆333kcal

材料(2人分)

とりもも肉	1枚(250g)
赤パプリカ	1/2個
黄パプリカ	1/2個
塩、黒こしょう	少々

A

にんにく(薄切り)	1/2かけ
好みのハーブ	大さじ1/2
オリーブオイル	大さじ1
塩	小さじ1/2
黒こしょう	少々

*4人分も自動でできます。

①水タンクに水を入れる。(中ライン)

②とり肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開いて2等分に切る。

③ビニール袋にAととり肉を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵庫で約30分漬けこむ。パプリカは大きめのくし切りにして種を取っておく。

④両面皿(蒸・受皿)に調理網をのせて、3の肉に塩、黒こしょうをふる。皮を上にしてのせ、パプリカも肉の横にのせる。(とり肉が1枚のときは、網の手前寄りに肉をのせる)

⑤4を上段に入れる。 次の操作をする。



加熱後、パプリカを適当な大きさに切って盛る。

——— 手動でするときは ———
ウォーターオープン(ロースト)・予熱なしの250 で約16分(4人分は約20分)



とりのもも焼き (オレンジソースがけ)

◆271kcal

材料(2人分)

とり骨つきもも肉	2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	大さじ1
オレンジジュース、白ワイン、レモン汁	各大さじ1/2
練りからし	小さじ1
塩、こしょう	各少々
ローズマリー	適量

*4人分も自動でできます。

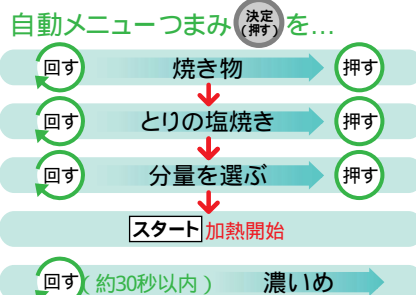
①水タンクに水を入れる。(中ライン)

②とり肉は皮にフォークで穴をあけ、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両面皿(蒸・受皿)に調理網をのせ、とり肉の皮を上にしてのせる。(1本のときは、網の手前寄りにのせる)

⑤4を上段に入れる。 次の操作をする。



——— 手動でするときは ———
ウォーターオープン(ロースト)・予熱なしの250 で約20分(4人分は約23分)

⑥オレンジソースをあたためて、肉にかける。

アドバイス... オレンジソースに水溶性コーンスターチを加えて煮ると、とろみのあるソースも楽しめます。

バリエーション

【とりのもも焼き】
(オレンジソースがけ)



● 焼き上げは「とりのもも焼き(オレンジソースがけ)」と同じ要領です。

とりのもも焼き(レモンガーリック)



材料(2人分)

とり骨つきもも肉	2本(1本200g)
塩、こしょう	各適量

A

レモン汁	小さじ2
にんにく(すりおろす)	適量

*4人分も自動でできます。

①水タンクに水を入れる。(中ライン)

②とりのもも焼き(オレンジソースがけ)の2と同じようにし、Aをよくすり込む。

とりのゆず風味焼き

◆154kcal

材料(2人分)

とりもも肉(皮なし)	1枚(250g)
------------	----------

A

塩	小さじ1/4
酒	大さじ1/2
ゆずの皮	1/2個分
赤とうがらし	1/2本
ゆず果汁	1/2個分
塩	少々

*4人分も自動でできます。

①水タンクに水を入れる。(中ライン)

②とり肉にAをよくすり込んでおく。

③ゆずの皮を細かく刻む。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、ゆず果汁と塩を加える。

④両面皿(蒸・受皿)に調理網をのせてとり肉の皮のついてた方を、下にしてのせ、表面に3を広げてぬる。(1枚のときは、網の手前寄りにのせる)



⑤4を上段に入れる。チキンガーリックステーキ(上記)の5と同じ操作をする。

自動メニュー	水位	上段	焼き上げ	約16分
焼き物	中ライン	蒸・受皿	アミ	
とりの塩焼き				



とりの トマトソースがけ

◆356kcal

材料(2人分)

とりもも肉	1枚(250g)
塩、こしょう	各適量
トマト(1cm角に切る)	1個(150g)
青じそ(1cm角に切る)	5枚
オリーブオイル	大さじ1 ¹ / ₂
にんにく(薄切り)	1 ¹ / ₂ かけ
A	
塩	小さじ1 ¹ / ₃
レモン汁	大さじ1 ¹ / ₂
こしょう	少々

*4人分も自動でできます。

①水タンクに水を入れる。(中ライン)

②とり肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開いて塩、こしょうをし、しばらくおく。

③両面皿(蒸・受皿)に調理網をのせ、とり肉の皮を上にしてのせる。(1枚のときは、網の手前寄りにのせる)

④3を上段に入れる。チキンガーリックステーキ(78ページ)の5と同じ操作をする。

⑤肉を焼いている間に、トマトを耐熱性のボールに入れる。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、適当な大きさに切つて器に盛り、5のトマトソースをかける。

とりレバーのサラダ

◆112kcal

材料(2人分)

とりレバー	100g
塩	少々
A	
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1 ¹ / ₂
にんにく(薄切り)	1/4かけ
塩、こしょう	各少々
レタス	2 ¹ / ₂ 枚(100g)
きゅうり	1/2本(50g)
セロリ	1/4本(25g)
B	
サラダ油	35mL
みりん	大さじ1
しょうゆ	小さじ2 ¹ / ₄
赤みそ	大さじ1 ¹ / ₂

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。(中ライン)

②とりレバーは血合いと脂肪を切り取ってよく水洗いし、冷たい塩水に漬け、血抜きしておく。

③2の水気をきって、Aに約30分漬けこむ。

④レタスは1cm幅に、きゅうりは5mm幅の輪切りに、セロリは薄切りにする。

⑤両面皿(角皿)にオープン用クッキングペーパーを敷き、汁気をきった3をのせる。

⑥予熱する。(付属品・食品は入れません) 次の操作をする。

手動加熱つまみ(決定)を押す...



手動加熱	水位
ウォーターオープン(ロースト)	中ライン

予熱	付属品は入れません 予熱目安時間 約10分	上段	焼き上げ
		角皿	



⑦予熱が完了すれば、5を上段に入れてスタートを押す。加熱後、一口大に切る。

⑧4、7を皿に盛り、混ぜ合わせたBをかける。

レバーで
もう一品!

レバーの焼きびたし

◆168kcal

材料(2人分)

牛レバー(または、とりレバー)	100g
かぼちゃ(5mm厚さに切る)	60g
なす(1cm厚さの輪切り)	1本
枝豆(さやに入ったまま)	50g
長とうがらし(なければ、ししとう)	4本
A	
市販のめんつゆ(ストレート)	100mL
レモン汁	1/4個分
ごま油	小さじ1
ラー油	5~6滴
青じそ、プチトマト、白ごま	適量

①水タンクに水を入れる。(満水ライン)

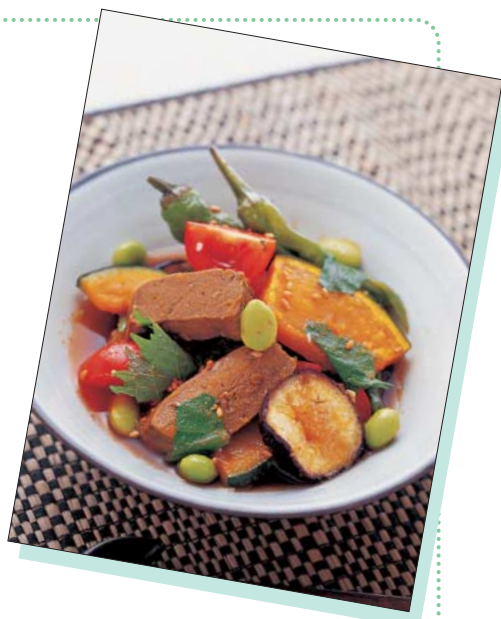
②牛レバーは血合いと脂肪を切り取ってよく水洗いし、冷たい塩水につけ、血抜きをしておく。

③2の水気を軽くふき取り、オープン用クッキングペーパーを敷いた両面皿(角皿)にのせる。

④とりレバーのサラダ(上記)の6~7と同じようにする。加熱後、食べやすい大きさに切って、Aに漬けておく。

⑤野菜は焼きかぼちゃのコロコロサラダ(103ページ)の2~3と同じようにする。加熱後、枝豆はさやから出し、他の野菜とともに4に漬けこむ。

⑥皿に盛り、青じそ、プチトマト、白ごまを加える。





自動メニュー

焼き物

スペアリブ

水位

中ライン

上段

焼き上げ

(蒸・受皿)アミ

約15分

スペアリブ

◆413kcal

材料(2人分)

豚肉スペアリブ(10cm長さのもの)	300g
たれ	
しょうゆ、ウスターソース	各大さじ2
トマトケチャップ、サラダ油、赤ワイン	各大さじ1
砂糖	小さじ1
練りからし	小さじ $3/4$
にんにく(すりおろす)	ひとかけ
こしょう	少々

*4人分も自動でできます。

①水タンクに水を入れる。(中ライン)

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庫で2~3時間漬けておく。

ひとくちメモ

- ・**スペアリブ** でできるメニューは、水を使って油を落としながらヘルシーに焼くため、色・つやが料理写真よりもやや薄めになります。
 - ・**スペアリブ** でできるメニューを脱油しないで焼くときは、**手動グリル・予熱なし**で13~14分(2人分)を目安に様子を見ながら焼いてください。
- 付属品は、両面皿(蒸・受皿)と調理網を使用し、上段に入れる。水タンクには水を入れません。

③両面皿(蒸・受皿)に調理網をのせ、汁気をきった2を並べる。

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)を押す...



—— 手動するときには ——
ウォーターオープン(ロースト)・予熱なしの250 で約15分(4人分は約18分)

和風のたれでもお試しください

たれ	mL=cc
しょうゆ、みりん	各25mL
砂糖	15g
しょうが(すりおろす)	5g

スペアリブの黒酢風味焼き

◆398kcal

材料(2人分)

豚肉スペアリブ(10cm長さのもの)	300g
たれ	
しょうゆ	大さじ2
黒酢、酒	各大さじ1
はちみつ	大さじ $1\frac{1}{2}$
にんにく(すりおろす)	ひとかけ
塩、こしょう	各少々

*4人分も自動でできます。

①水タンクに水を入れる。(中ライン)

②ビニール袋にスペアリブとたれを入れて空気を抜き、袋の口を閉めて

冷蔵庫で2~3時間漬けておく。(肉を漬けたたれは残しておく)

③両面皿(蒸・受皿)に調理網をのせ、汁気をきった2を並べる。

④3を上段に入れる。スペアリブ(上記)の4と同じ操作をする。

⑤耐熱容器に2で残しておいたたれを入れ、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...



自動メニュー

焼き物

スペアリブ

水位

中ライン

上段

焼き上げ

(蒸・受皿)アミ

約15分



加熱後、器に盛った肉にかける。

肉の油抜き

[できる種類と分量]

- ・豚バラ肉(かたまり) 250~800g
- ・とりもも肉 1~3枚(1枚250g)

①水タンクに水を入れる。(中ライン)

②肉は4~5cm角に切る。
とり肉の油抜きをするときは切りません。

③両面皿(蒸・受皿)に調理網をのせ、肉の脂身を上にのせる。

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)を押す...



(400g未満の場合はスタート後、約30秒以内に**ひかえめ**を選ぶ)

自動メニュー

焼き物

肉の油抜き

水位

中ライン

上段

焼き上げ

(蒸・受皿)アミ

約23分

❗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、両面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。

⑤加熱後、肉を湯で洗う。

—— 手動するときには ——
ウォーターオープン(ロースト)・予熱なしの220 で約14分のあと続けて延長で約9分加熱、手動加熱つまみで160 に温度変更する。



野菜の肉巻き (大根とにんじん)

◆195kcal

材料(2人分)

豚もも肉(薄切り)	200g
大根、にんじん	各40g
塩、こしょう	少々

A

ボン酢しょうゆ	大さじ2
青ねぎ	小さじ1
みょうが(細切り)	1/2個
しょうが(すりおろす)	少々

*4人分も自動でできます。

①水タンクに水を入れる。(中ライン)

②野菜の肉巻き(アスパラガスとにんじん) 上記と同じ要領で肉を4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両面皿(蒸・受皿)に調理網をのせ、巻き終わりを下にして肉巻きを並べる。野菜の肉巻き(アスパラガスとにんじん)(上記)の5と同じ操作をする。

④Aを混ぜ合わせ、適当な大きさに切った肉巻きにかける。

野菜の肉巻き (アスパラガスとにんじん)

◆237kcal

材料(2人分)

豚もも肉(薄切り)	200g
アスパラガス	4本
にんじん	50g
塩、こしょう	少々

A

しょうゆ、みりん	各大さじ1
砂糖、水	各大さじ1/2

*4人分も自動でできます。

①水タンクに水を入れる。(中ライン)

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4等分し、1本分の肉を少しずつ重ねてひろげ、塩、こしょうをする。2のアスパラガス2本と4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両面皿(蒸・受皿)に調理網をのせ、

バリエーション

【野菜の肉巻き】



- 焼き上げは「野菜の肉巻き」と同じ要領です。

白ねぎの和風ロール(ごまみそ味)

材料(2人分) *4人分も自動でできます。

豚もも肉(薄切り)	200g
白ねぎ	1本
塩、こしょう	少々

A

みそ、みりん、すりごま(白)	各大さじ1
砂糖	小さじ1

(梅味)ごまみそ味のAを下記に変える。

A

梅肉	20g
しょうゆ	小さじ1
白ごま	大さじ1

巻き終わりを下にして肉巻きを並べる。

⑤4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...



手動でするときは
ウォーターオープン(ロースト)・予熱なしの250で約15分(4人分は約17分)

⑥Aを耐熱容器に入れて混ぜ合わせ、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...



適当な大きさに切った肉巻きにかける。

豚バラ肉のおろしがけ

◆534kcal

材料(2人分)

豚バラ肉(かたまり)	250g
大根	150g

A

酢	大さじ3
砂糖	小さじ2
ごま油	小さじ1
塩	小さじ1/3

青ねぎ(小口切り)	大さじ2
しょうが(みじん切り)	小さじ1/2
塩、黒こしょう	少々

*肉の油抜きは4人分も自動でできます。

①肉の油抜き(80ページ)の1~5と同じようにして豚肉の油抜きをする。

②水タンクに水を入れる。(中ライン)

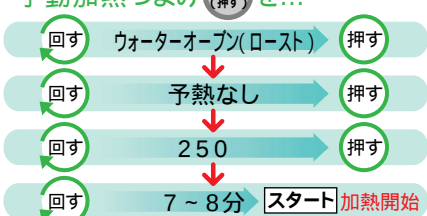
③大根はすりおろし、軽く水気をきる。Aと混ぜ合わせ、しょうが、青ねぎとともにあえておろしだれを作る。

④油抜きした肉を約1cm幅に切り、塩、黒こしょうをふりかける。

⑤両面皿(蒸・受皿)に調理網をのせ、肉を並べる。

⑥5を上段に入れる。次の操作をする。

手動加熱つまみ(決定)を押す...



⑦加熱後、3のおろしだれをかける。



写真はハンバーグソースをからめています。

ハンバーグ

◆298kcal

材料(2人分)

玉ねぎ(みじん切り)	小1/2個(75g)
バター	適量
パン粉	15g
牛乳	大さじ1 1/2
合びき肉	200g
塩	小さじ1/3
A	
溶き卵	M 1/4個分
こしょう、ナツメグ	各少々

*4人分も自動でできます。

⑦6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、
ウォーターグリル・予熱なしで約17分(4人分は約21分)

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。 次の操作をする。

手動加熱つまみ(決定)を押す...



加熱後、汁気をきって冷ます。

②水タンクに水を入れる。(中ライン)

③パン粉は牛乳でしめらせておく。

④ボールに合びき肉と塩を入れてよく

練り、1と3、Aを加えて混ぜる。

ポイント:塩と肉をしっかり練ると粘りが出ておいしくなります。

⑤手にサラダ油をつけて生地を2等分する。生地をたたいて空気を抜き、直径9cmの平らな丸形にととのえる。

⑥両面皿(角皿)にのせて中央をくぼませる。

ポイント:たねをたたいて空気を抜くのは、焼いたときの割れを防ぐためです。中央をくぼませるのは、焼くと中央がふくれるからです。

ハンバーグセット

ハンバーグ(2人分)+ゆで卵+付け合わせ野菜が一度にできる

材料(2人分)

ハンバーグ生地	
(上記を参照して2人分の生地を作る)	
じゃがいも(皮をむいて4等分に切る)	1個(150g)
にんじん(4等分に切り、面取りする)	40g
バター	10g
卵(冷蔵のもの)	2個

①水タンクに水を入れる。(中ライン)

②アルミホイルで舟型を作り、じゃが

いもとにんじんを入れ、小切りにしたバターをのせて塩、こしょうをする。卵は、しわを寄せたアルミホイルでくるむ。



③両面皿(角皿)にハンバーグ生地と、アルミホイルで包んだ卵、野菜をのせたアルミホイルをのせる。

④ハンバーグ(上記)の7と同じ操作で2人分を選んで焼く。



⑤加熱後、ゆで卵は水につけてから殻をむく。ハンバーグに好みのソースをかける。

注意 ゆで卵はレンジ加熱では絶対にしないでください。

豆腐ハンバーグ

◆230kcal

材料(2人分)

もめん豆腐	1/2丁(150g)
玉ねぎ(みじん切り)	25g
パン粉	15g
牛乳	大さじ1 1/2
合びき肉	100g
塩	小さじ1/4
A	
溶き卵	M 1/4個分
こしょう	少々
大根おろし、あさつき	各適量
ボン酢しょうゆ	適量

*4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板にのせ、皿などで重しをして水気をよくきる。

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。 次の操作をする。

手動加熱つまみ(決定)を押す...



加熱後、汁気をきって冷ます。

③水タンクに水を入れる。(中ライン)

④パン粉は牛乳でしめらせておく。

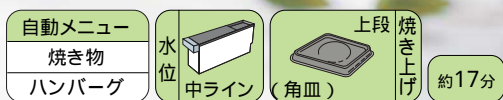
⑤ボールに合びき肉と塩を入れてよく



練り、1、2、4とAを加えて混ぜる。

⑥ハンバーグ(上記)の5~7と同じようにする。

⑦器に盛り、大根おろしとあさつきをのせ、ボン酢しょうゆをかける。



ごぼうハンバーグ

◆283kcal

材料(2人分)	mL=cc
ごぼう	30g
玉ねぎ	50g
しょうが	ひとかけ
パン粉	15g
牛乳	30mL
牛ひき肉	150g
塩	小さじ1/4
A	
溶き卵	M 1/2個
こしょう	少々
大根おろし	適量
ドレッシング(市販のもの・大根おろし味)	適量

*4人分も自動でできます。

① 水タンクに水を入れる。(中ライン)

② ごぼうは皮をこそげて洗い、ささがきにして水にさらす。玉ねぎ、しょうがはみじん切りにする。パン粉は牛乳でしめらせておく。

③ ボールに牛ひき肉と塩を入れてよく練り、玉ねぎ、しょうが、パン粉、Aを加えて混ぜ、水気をきったごぼうを加えてさらに混ぜる。

④ ハンバーグ(82ページ)の5~7と同じようにする。

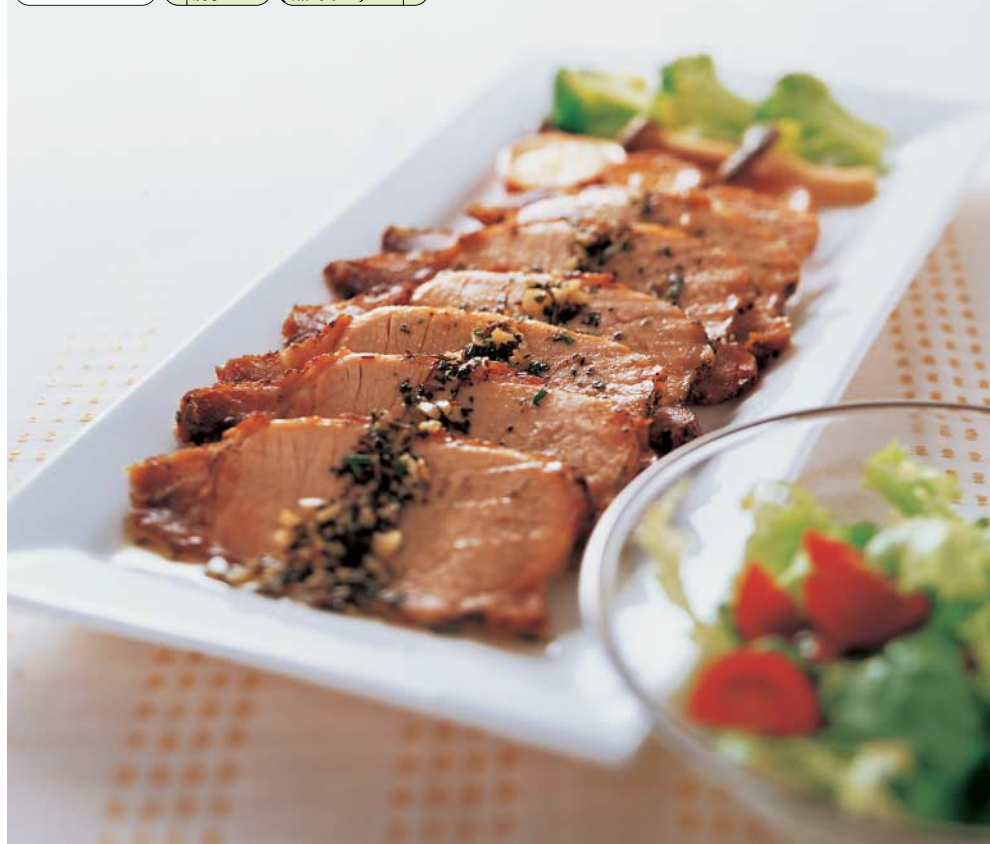
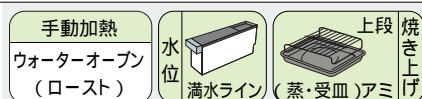
⑤ 器に盛り、大根おろしをのせ、ドレッシングをかける。

ローストポークのハーブマリネ焼き

◆340kcal(1/6量)

材料	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、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



ヘルシー

オリーブオイルに含まれる脂肪酸はコレステロール値を下げる働きがあります。また、オリーブオイルには、ビタミンやポリフェノールなどの栄養成分が含まれており、老化につながる活性酸素の活動を抑えるといった美容効果も期待できます。

① 水タンクに水を入れる。(満水ライン)

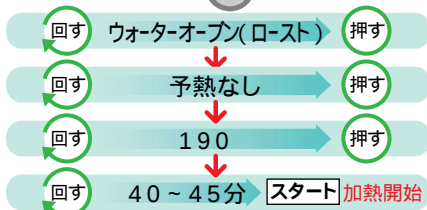
② 豚肉にたこ糸を巻きつけてしばり、形をととのえて塩、こしょうをすりこむ。

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庫で2~3時間漬けておく。

④ 両面皿(蒸・受皿)に調理網をのせ、肉の脂身を上にのせる。(マリネ液は残しておく)

⑤ 4を上段に入れる。次の操作をする。

手動加熱つまみ(決定)を押すを...



加熱後、庫内で約10分蒸らす。

⑥ 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。

⑦ 耐熱容器に4で残しておいたマリネ液を入れ、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)を押すを...



加熱後、6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も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、好みのジャムを添えてもよいでしょう。



自動メニュー	上段 焼き上げ	約13分
焼き物	(角皿)	
グラタン		

マカロニグラタン

◆404kcal

材料(2人分)

ホワイトソース	
薄力粉、バター	各15g
牛乳	1カップ
塩、こしょう	各少々
マカロニ(ゆでて、バター適量をからめておく)	40g
A	
えび(殻、尾、背ワタを取る)	100g
玉ねぎ(薄切り)	1/4個(50g)
マッシュルーム・薄切り(缶詰)	25g
白ワイン	大さじ1
バター	10g
塩、こしょう	各少々
ピザ用チーズ	40g

グラタンのポイント

- 4人分も自動でできます。大皿に4人分を入れて自動で焼くこともできます。
- ソースや具が冷めてから焼く場合は、付属品は入れずに、グラタン皿を庫内中央に置いて手動のレンジ1000W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。

①大きめの耐熱容器に薄力粉とバターを入れ、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...



加熱後、泡立器でなめらかになるまでよくかき混ぜる。

②1に牛乳を加える。次の操作をする。

手動加熱つまみ(決定)を押す...



途中、残り時間が約1分30秒と約40秒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。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。

③耐熱容器にAを入れ、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...



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。

④3にゆでたマカロニを加えて塩、こしょうし、2の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2等分して入れる。残りのソースを等分につけ、ピザ用チーズを散らす。

⑤4を両面皿(角皿)に並べて上段に入れる。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
グリル・予熱なしで約13分(4人分は約17分)

ラザーニア

◆443kcal

材料(2人分)

ラザーニア(ゆでる)	50g
(ラザーニアは10~15cmの長方形の薄い板状のパスタです。)	
ホワイトソース(上記を参照)	1カップ
ミートソース(缶詰)	250g
ピザ用チーズ	40g

①マカロニグラタン(上記)の1~2と同じようにする。

②2人分が全部入るくらいの耐熱容器に薄くバター(分量外)をぬり、ミートソースを玉じゃくし1杯分ぐらいを流し入れ、その上に同じ量のホワイトソースを流し入れ、上にラザーニアをのせる。さらにミートソース、ホワイトソース、ラザーニアの順に3~4回重ねる。最後にミートソースとホワイトソースを入れ、ピザ用チーズを散らす。

③2を両面皿(角皿)にのせて上段に入れる。マカロニグラタン(上記)の5と同じ操作をする。

自動メニュー	上段 焼き上げ	約13分
焼き物	(角皿)	
グラタン		



海の幸の 豆乳グラタン

◆400kcal

材料(2人分)

ホワイトソース

豆乳(成分無調整)	1カップ
薄力粉、バター	各15g
マスタード	大さじ1/2
塩、こしょう	各少々

A

生ざけ・切身(ひと口大に切る)	150g
えび(殻、尾、背ワタを取る)	50g
ほたて貝柱(半分に切る)	2個
マッシュルーム・薄切り(缶詰)	30g
白ワイン	大さじ1
バター	10g
ピザ用チーズ	40g
パセリ(きざむ)	適量

①マカロニグラタン(84ページ)の1～2と同じようにして、牛乳を豆乳に置き換えてホワイトソースを作る。マスタードは、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。次の操作をする。

手動加熱つまみ(決定)を押す...



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薄くバター(分量外)をぬったグラタン皿に2を2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。

④3を両面皿(角皿)に並べて上段に入れる。マカロニグラタン(84ページ)の5と同じ操作をする。加熱後、パセリを散らす。

自動メニュー

焼き物

グラタン

上段

焼き上げ

(角皿)

約13分

コーンクリーム グラタン

◆332kcal

材料(2人分)

A

粗びきウインナー(斜め切り)	100g
玉ねぎ(薄切り)	1/2個(100g)
塩、こしょう	各少々
白ワイン	大さじ1/2
スイートコーン(缶詰・クリーム状)	1/2缶(115g)
ピザ用チーズ	60g

①2人分が全部入るくらいの底の平らな耐熱容器にAを入れてラップをし、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...



②1にスイートコーンを加えて混ぜ合わせ、ピザ用チーズを散らす。

③2を両面皿(角皿)にのせて上段に入れる。マカロニグラタン(84ページ)の5と同じ操作をする。

自動メニュー

焼き物

グラタン

上段

焼き上げ

(角皿)

約13分

塩ざけ

◆159kcal

材料(2人分)

塩ざけ 2切れ(1切れ80g)

*4人分も自動でできます。

① 水タンクに水を入れる。(中ライン)

② 両面皿(蒸・受皿)に油をぬった調理網をのせ、魚の表側を上にして並べる。

③ 2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

回す 焼き物 押す

回す 塩ざけ・塩さば 押す

回す 分量を選ぶ 押す

スタート 加熱開始

回す(約30秒以内) 薄め

手動でするときは

ウォーターグリル・予熱なしで14~16分(4人分は17~19分)

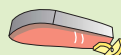
ひとくちメモ

・塩ざけ・塩さば 魚の開き ベーコン・ハム
でできるメニューは、水を使って塩分を軽減しながら焼きますが、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。



バリエーション

[塩ざけ]



約16分

- ・焼き上げは「塩ざけ」を参照しますが、スタート後は標準で加熱します。

塩さば

材料(2人分)

塩さば 2切れ(1切れ80g)

*4人分も自動でできます。



ベーコン・ハム

◆162kcal
(ベーコン2枚)

材料

ベーコン 2~5枚(1枚15g)

*ハムの場合は、2~5枚(1枚50g)

① 水タンクに水を入れる。(中ライン)

② 両面皿(蒸・受皿)に調理網をのせ、ベーコン(またはハム)を並べる。

③ 2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

回す 焼き物 押す

回す ベーコン・ハム 押す

スタート 加熱開始

(ハムの場合はスタート後、約30秒以内にしっかりを選ぶ)

手動でするときは
ウォーターグリル・予熱なしで11~13分





あじの開き

◆109kcal

材料(2人分)

あじの開き 2枚(1枚100g)

*4人分も自動でできます。

①水タンクに水を入れる。(中ライン)

②両面皿(蒸・受皿)に油をぬった調理網をのせ、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らせる。

③2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 ——
ウォーターグリル・予熱なしで18～20分(4人分は21～23分)

バリエーション

【あじの開き】



- 焼き上げは「あじの開き」と同じ要領です。
*分量は2人分を選びます。

さんまの開き

材料(2枚)

さんまの開き 2枚(1枚120g)



ぶりの照り焼き

◆228kcal

材料(2人分)

ぶり 2切れ(1切れ80g)

たれ

しょうゆ	大さじ1 $\frac{1}{2}$
みりん	大さじ1
酒	大さじ1 $\frac{1}{2}$

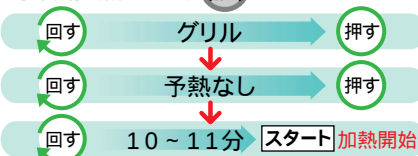
①ビニール袋にたれとぶりを入れ、空気を抜いて袋の口を結ぶ。途中、2～3度上下を返しながら約30分冷蔵庫で漬ける。

ポイント: 素材を漬けるときはこうするとたれがまんべんなくからみ、後始末も大変楽です。

②両面皿(蒸・受皿)に油をぬった調理網をのせてたれをよくからめたぶりの表側を上にして並べる。

③2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



ポイント: 盛りつけるときは、腹が手前です。

海の幸の ホイル焼き

◆206kcal

材料(2人分)

A

白身魚(塩、こしょうする)	2切れ(1切れ80g)
ほたて貝柱(適当に切り、塩、こしょうする)	2個(50g)
えび(殻と背ワタを取る)	大2尾(40g)
きぬさや(すじを取る)	10g
生しいたけ	2枚(40g)
レモン(薄切り)	2枚
酒	大さじ2
ポン酢しょうゆ	適量
アルミホイル(25cm角)	2枚

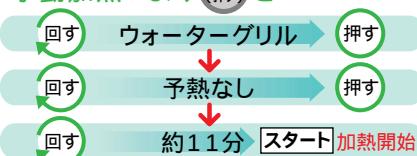
①水タンクに水を入れる。(中ライン)

②アルミホイルを広げてAを2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両面皿(角皿)に2を並べ、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



④加熱後、ポン酢しょうゆを添える。

さばの塩焼き

◆162kcal

材料(2人分)

さば 2切れ(1切れ100g)
塩 適量

*4人分も自動でできます。

①水タンクに水を入れる。(中ライン)

②魚は皮に切り目を入れ、両面に塩をふって約30分おき、出てきた水気をふきとる。

③予熱する。(付属品・食品は入れません)

次の操作をする。

自動メニューつまみ(決定)を押す...



④予熱が完了すれば、両面皿(蒸・受皿)に油をぬった調理網をのせて魚の表側を上にして並べ、上段に入れる。スタートを押す。



——— 手動でするときは ———
ウォーターグリル・予熱ありで11～15分(4人分は13～17分)



焼き魚のポイント

- 魚は素材の部位や脂の乗りにより、焦げ方が異なります。焦げが足りないときは、延長で様子を見ながら焼いてください。
- *健康的に召しあがっていただくため、焼き色は薄めに仕上げています。

塩焼きのポイント

- 塩の分量に対し、2割の砂糖を加えると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(いわしやさんま、あじなど)をはじめ、とり肉や 豚肉などの下ごしらえにも応用できて便利です。
- 魚の鮮度によっては、皮がはがれて焼き上がることがあります。

さんまの塩焼き

◆326kcal

材料(2人分)

さんま 2尾(1尾150g)
塩 適量

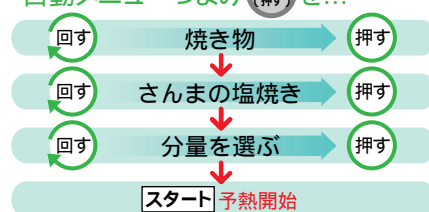
*4人分も自動でできます。

①水タンクに水を入れる。(中ライン)

②さんまは半分に切り、両面に塩を ぶって約30分おき、出てきた水気を ふく。

③予熱する。(付属品・食品は入れま せん) 次の操作をする。

自動メニューつまみ(決定)を押す...



④予熱が完了すれば、両面皿(蒸・受皿)に油をぬった調理網をのせて2の表側を上にしてのせ、上段に入れる。スタートを押す。

——— 手動でするときは ———
ウォーターグリル・予熱ありで14～18 分(4人分は17～21分)

いわしの塩焼き

◆217kcal

材料(2人分)

いわし 2尾(1尾100g)
塩 適量

*4人分も自動でできます。

①水タンクに水を入れる。(中ライン)

②いわしは下処理をし、水気をふいて 塩をふり、約30分おいてから出てきた 水気をふく。

③予熱する。(付属品・食品は入れま せん) 次の操作をする。

自動メニューつまみ(決定)を押す...



④予熱が完了すれば、両面皿(蒸・受 皿)に油をぬった調理網をのせて2の 表側を上にしてのせ、上段に入れる。 スタートを押す。

——— 手動でするときは ———
ウォーターグリル・予熱ありで8～12 分(4人分は11～15分)



いわしの 韓国風みそ焼き

◆227kcal

材料(2人分)

いわし 2尾(1尾100g)
A
しょうゆ、みりん 各小さじ1
ごま油 少々
コチュジャン 小さじ2
白ごま、ねぎ(小口切り) 適量

*4人分も自動でできます。

①水タンクに水を入れる。(中ライン)

②いわしは頭を落とし、内臓を取って 水洗いし、水気を軽くふきとる。Aを混 ぜ合わせ、いわしの表面にぬる。

③いわしの塩焼き(上記)の3～4と同 じようにするが、3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、 薄めに合わせる。

加熱後、熱いうちにコチュジャンを上面 にぬり、白ごま、ねぎを散らす。

自動メニュー

焼き物
焼きおにぎり上段 焼き上げ
(蒸・受皿)アミ

約13分



焼きおにぎり

◆172kcal(1個)

材料(2人分)

おにぎり 2個(1個100g)
しょうゆ 適量

*4人分も自動でできます。

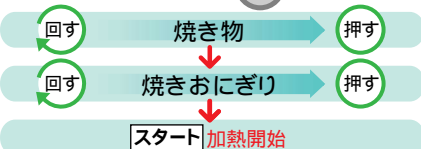
①皿にしょうゆを入れ、皿の上で転がすようにしておにぎりにしょうゆをまんべんなくつける。

②両面皿(蒸・受皿)に油をぬった調理

網をのせておにぎりを横に並ぶように並べる。

③2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)を押すを...



——— 手動するときには ———
グリル・予熱なしで約13分

焼きいも

◆297kcal(1本)

材料

さつまいも(直径5cm以下のもの) 2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。(中ライン)

②さつまいもは洗って水気をふき、フォークで数カ所穴を開ける。

③両面皿(蒸・受皿)に調理網をのせていもを並べる。

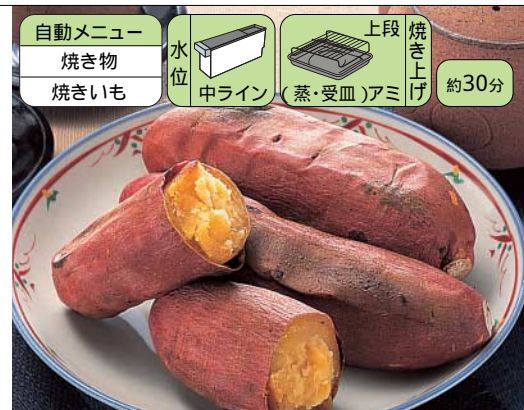
④3を上段に入れる。 次の操作をする。

自動メニューつまみ(決定)を押すを...



——— 手動するときには ———
ウォーターオープン(ロースト)・予熱なしの250 で約30分

ふかしいもにする場合は、45ページをご覧ください。



バリエーション

【やきいも】



ベイクドポテト

材料(2個分)

じゃがいも 2個(1個150g)
バター、塩 適量

*1~4個まで自動でできます。

①じゃがいもは洗って水気をふく。

● 焼き上げは「焼きいも」と同じ要領です。

②焼きいも(上記)と同じようにするが、4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、しっかりと合す。

——— 手動するときには ———
ウォーターオープン(ロースト)・予熱なしの250 で約40分



③加熱後、十文字に切り込みを入れ、四隅を押して切り口を開き、バターをのせる。好みに塩をふる。



手動加熱

オープン

予熱(蒸・受皿)アミ
(予熱目安時間:約10分)上段 焼き上げ
(蒸・受皿)アミ

もち

◆120kcal(1個)

材料(2個分)

もち 2個(1個50g)
しょうゆ、焼きのり 適量

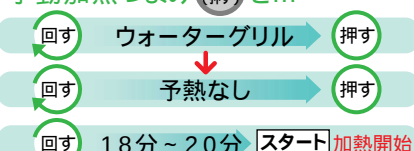
種類などにより焼け方が異なります。
様子を見ながら焼いてください。

①予熱する。両面皿(蒸・受皿)に調理網をのせ、上段に入れる。(食品は入れません) 次の操作をする。

せてなすを並べる。

④3を上段に入れる。 次の操作をする。

手動加熱つまみ(決定)を押すを...



⑤加熱後、水にとって皮をむき、冷蔵庫で冷やす。

手動加熱つまみ(決定)を押すを...



②予熱が完了すれば、ミトンを使って調理網にもちを横に並ぶようにのせる。スタートを押す。

③加熱後、もちにしょうゆをぬり、焼きのりを巻く。



おろししょうがを添えてしょうゆをかけます。

焼きなす

◆24kcal

材料(2人分)

なす 2本(1本100g)

①水タンクに水を入れる。(中ライン)

②なすは洗って水気をふき、竹串で数カ所穴を開けておく。

③両面皿(蒸・受皿)に調理網をの