



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) M 4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。

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(押す)** を…



—— 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)ものを自動メニューのゆで・煮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。

里いもの煮物

◆161kcal

材料(4人分)

里芋 800g

A

だし汁	2カップ
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

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。(中ライン)

② 里いもは皮をむいて塩でぬめりを取り、水で洗って底の平らな深い耐熱容器に入れ、Aを加えて、オーブ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ブタにする。

③ 両面皿(角皿)に2をのせる。

④ 3を下段に入れる。 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 ——
煮こみで約50分



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さめるまでおいておくと、いっそう味がなじみます。



かぼちゃの煮物

◆196kcal

材料(4人分)

かぼちゃ 600g

A

だし汁	1 ¹ / ₂ カップ
砂糖	大さじ3
みりん、酒	各大さじ2
しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1/3

① 水タンクに水を入れる。(満水ライン)

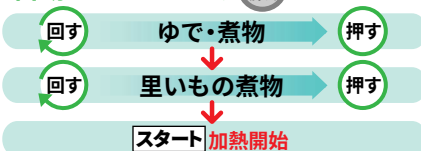
② かぼちゃは3〜4cm角に切り、ところどころ皮をけずり取る。

③ 底の平らな深い耐熱容器に2とAを入れ、オーブ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ブタにする。

④ 両面皿(角皿)に3の容器をのせる。

⑤ 4を下段に入れる。 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 ——
煮こみで約40分

肉じゃが

◆314kcal

材料(4人分)

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
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底の平らな深い耐熱容器に牛肉が表面に出ないようにほぐして入れ、全材料を入れる。

③2に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布タにする。

④両面皿(角皿)に3をのせる。

⑤4を下段に入れる。 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 ———
煮こみで約55分

ビーフシチュー

◆610kcal

材料(4人分)	mL=cc
牛角切り肉(塩、こしょう、薄力粉大さじ2をまぶす)	400g
サラダ油	適量
赤ワイン	大さじ3
じゃがいも(乱切り)	2個(300g)
にんじん(乱切り)	1本(200g)
玉ねぎ(くし切り)	1個(200g)
マッシュルーム(缶詰・ホール)	50g
A	
トマトピューレ	100mL
砂糖	大さじ1
ベイリーフ	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
水	3 ¹ / ₂ カップ
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、底の平らな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カップを少しずつ加えてのばし、2に加え、残りの水も加える。

④2の容器に、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布タにする。

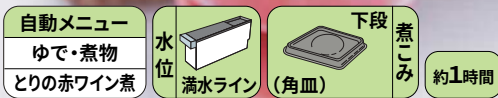
⑤両面皿(角皿)に4の容器をのせる。

⑥5を下段に入れる。 次の操作をする。

手動加熱つまみ(決定/押す)を…



※にんじんを大きめに切る場合は、あらかじめ、レンジ加熱しておくとうわらかく仕上がります。



- ① 肉の油抜き (80ページ) の1～5と同じようにしてとり肉の油抜きをする。
- ② 水タンクに水を入れる。(満水ライン)
- ③ 深い耐熱容器に油抜きをした肉とAを入れ、容器の中で肉にAをからめる。

- ④ 3に小房に分けたしめじとマッシュルームを加え、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布タにする。
- ⑤ 両面皿 (角皿) に4のをせる。
- ⑥ 5を下段に入れる。次の操作をする。

油抜きしたとり肉を使って

とりの赤ワイン煮

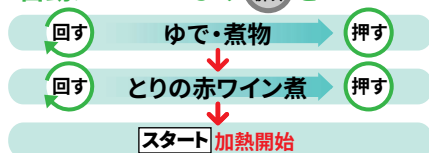
◆314kcal

材料 (4人分)

とりもも肉 2枚 (1枚250g) (油抜き前)

A	
赤ワイン、水	各1/2カップ
トマトケチャップ	1/2カップ
固形スープの素	1個
ベイリーフ	1枚
塩、こしょう	少々
タイム	少々
しめじ	1パック (100g)
マッシュルーム	8個
オープン用クッキングペーパー	

自動メニューつまみ (決定) を…



手動するときには

煮こみで約1時間

加熱後、適当な大きさに切って器に盛る。

油抜きしたとり肉を使って

とりの 柔らか梅酒煮

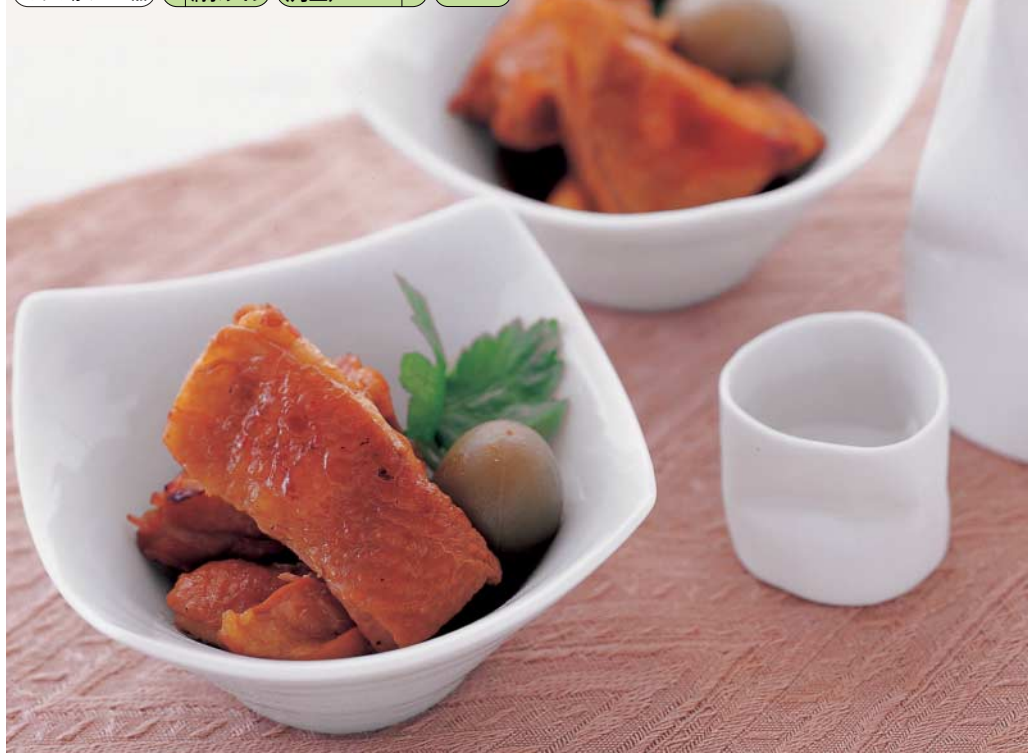
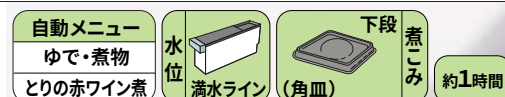
◆340kcal

材料 (2人分) mL=cc

とりもも肉 2枚 (1枚250g) (油抜き前)

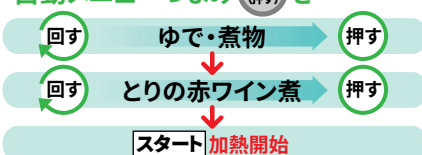
A	
梅酒、水	各250mL
しょうゆ	1/4カップ
コンソメ	小さじ1/2
豆板醤 (トウバンジャン)	小さじ1/2
オープン用クッキングペーパー	

- ① 肉の油抜き (80ページ) の1～5と同じようにしてとり肉の油抜きをし、1枚を4等分に切る。
- ② 水タンクに水を入れる。(満水ライン)
- ③ 深い耐熱容器に油抜きした肉を入れ、Aを加え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布タにする。
- ④ 両面皿 (角皿) に3のをせる。



- ⑤ 4を下段に入れる。次の操作をする。

自動メニューつまみ (決定) を…



手動するときには

煮こみで約1時間

加熱後、器に盛りつける。

かれいの煮つけ

◆119kcal(1尾)

材料(2尾分)

mL=cc

かれい 2尾(1尾200g)

A

水	70mL
砂糖	大さじ1
酒、みりん	各大さじ1 $\frac{1}{2}$
しょうゆ	大さじ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。(満水ライン)

②かれいはうろこを取って頭と尾を切り落とし、内臓を取って水洗いし、切り目を入れる。大きい場合は横半分に切る。

③底の平らな深い耐熱容器に2の表を上にして並べてA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布タにする。

④両面皿(角皿)に3の容器をのせる。

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…



加熱後、器に盛りつけて煮汁をはる。

黒豆

◆470kcal

材料(4人分)

黒豆 2カップ(280g)

A

水	6 $\frac{1}{2}$ カップ
砂糖	90g
しょうゆ	大さじ2
塩	小さじ1
重曹	小さじ $\frac{1}{3}$
砂糖	90g
オープン用クッキングペーパー	

①底の平らな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:煮こみ・煮豆の容器は、深いふきこぼれのしにくい耐熱容器(3L以上)を使います。

②水タンクに水を入れる。(満水ライン)

③1に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布タにする。

④両面皿(角皿)に3の容器をのせる。

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…



手動加熱 ウォーターオープン(ロースト) 水位 満水ライン (角皿) 下段 煮こみ



⑥加熱後、すぐに次の操作をする。

手動加熱つまみ(決定)を…



⑦加熱後、取り出して砂糖を加えて混ぜ合わせ、落とし布タをする。 次の操作をする。

手動加熱つまみ(決定)を…



⑧7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。

ポイント:さびた釘(9~10本を洗って布袋に入れたもの)を入れて煮るとより黒く仕上がります。

すぐに煮汁から取り出すと、豆にひび割れやしわができてしまうので注意しましょう。