

温野菜サラダ

◆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。



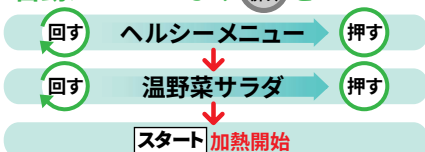
〔組み合わせ①の場合〕

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。

自動メニューつまみ 決定(押す) を…



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。

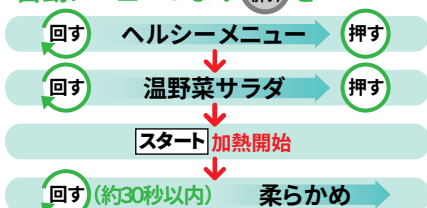
〔組み合わせ②の場合〕

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。

自動メニューつまみ 決定(押す) を…



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7分

組み合わせ②

蒸し物(強)で約15分



焼き野菜サラダ

◆132kcal

材料 (2人分)

パプリカ(赤・黄) (2~3cmの角切り)

パプリカ(赤・黄)	50g
かぼちゃ (5mmの厚さの薄切り)	40g
エリンギ (半分の長さに切って薄切り)	40g
ズッキーニ (5mmの厚さの輪切り)	40g

ドレッシングA

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

ドレッシングB

しょうゆ、酢、オリーブオイル	各小さじ1
砂糖、粗びきこしょう	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。(低ライン)

②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(押す) を…



③予熱が完了すれば、両面皿(角皿)に野菜を平たく入れて、上段に入れる。スタートを押す。

——— 手動でするときは ———
ウォーターオープン(ロースト)・予熱ありの250℃で8~9分(4人分は13~14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)

バリエーション

【焼き野菜サラダ】



● 焼き上げは「焼き野菜サラダ」と同じ要領です。

ピンチョス (スペインのフィンガーフード)

①パプ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。(野菜は2人分で合計150gくらいにする)

②両面皿(角皿)に1、マッシュルームを平たく入れる。加熱後、塩、こしょう各少々をしてオリーブオイル適量にしばく漬け、薄切りのフランスパンや、オリーブと共にピックに刺す。※オリーブオイルの代わりにガーリックオイルやハーブオイルでもおいしい。

焼きかぼちゃの コロコロサラダ

◆105kcal

材料

かぼちゃ(1cm角に切る) 150g

A

プレーンヨーグルト 40g

マヨネーズ 大さじ1½

塩、こしょう 各少々

好みの野菜

*4人分も自動でできます。

① 水タンクに水を入れる。(低ライン)

② 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

ヘルシーメニューを押す

焼き野菜サラダを押す

分量を選ぶを押す

スタートを押す

③ 予熱が完了すれば、両面皿(角皿)にかぼちゃを平たく入れて、上段に入れる。スタートを押す。

手動でするときは
ウォーターオープン(ロースト)・予熱ありの250℃で6~7分(4人分は11~12分)

自動メニュー
ヘルシーメニュー
焼き野菜サラダ水位
低ライン予熱
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)

約6分



混ぜ合わせたAであえ、好みの野菜と合わせる。



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。

手動加熱つまみ(決定)を押す

レンジを押す

1000Wを押す

約30秒スタート加熱開始

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。

⑦ 6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

ヘルシーメニューを押す

茶わん蒸しを押す

スタートを押す

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

◆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1½

砂糖 大さじ1½

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 M1個

卵 1カップ

だし汁 少々

薄口しょうゆ 小さじ1½

みりん 小さじ1

みつ葉 適量

*1~4人分も自動でできます。

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り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℃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。



洋風茶わん蒸し

◆125kcal

材料(2人分)

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1½

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。

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、104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、フタは共ぶたを用いてください。
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。

自動メニュー
ヘルシーメニュー
茶わん蒸し水位
満水ライン上段
蒸し
(蒸・受皿)約30分
蒸らし
10分含む

⑤を上段にのせる。茶わん蒸し(上記)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=c
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

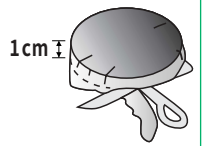
① 水タンクに水を入れる。(満水ライン)

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

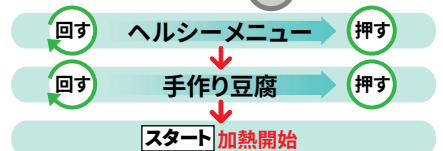
アルミホイルを容器にかぶせて、しっかり押さえて、いったんはずし、折り目から1cm外をはさみで切る。



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…



——— 手動でするときは ———
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、市販のしゃぶしゃ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。

豆乳卵豆腐

◆123kcal

材料 (2人分)	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(104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。

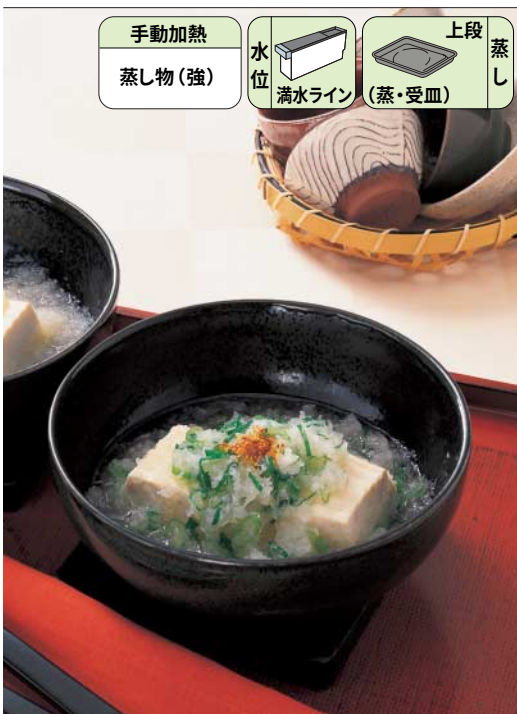
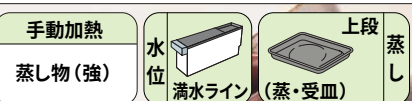
手動加熱つまみ(決定)を…



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。



雪見豆腐

◆59kcal

材料 (2人分)	
大根	100g
だし昆布 (3cm角)	2枚
絹ごし豆腐	1/2丁 (150g)
A	
だし汁	1/2カップ
みりん	小さじ1
薄口しょうゆ	小さじ1/4
塩	少々

① 水タンクに水を入れる。(満水ライン)

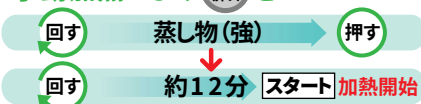
② 大根はすりおろしてから水気をきる。

③ 耐熱性の器に昆布を敷いて、4等分に切った豆腐、2を等分に入れ、混ぜ合わせたAをかける。

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。

手動加熱つまみ(決定)を…



豆腐のわかめ蒸し

◆155kcal

材料 (2人分)	
もめん豆腐	1丁 (300g)
たらこ	1/2腹 (25g)
酒	大さじ1/2
わかめ(もどしたもの)	40g
えのきだけ	1/2袋 (50g)
青ねぎ、ポン酢しょうゆ	各適量

① 水タンクに水を入れる。(満水ライン)

② 豆腐は2cm角に切り、たらこは身をしごき出し、酒でのばす。

③ わかめ、えのきだけは3cm長さに切ってボールに入れ、2のたらこを加えて混ぜ合わせる。

④ 耐熱性の器に、2の豆腐を等分に入れて3を等分にのせる。

⑤ 両面皿(蒸・受皿)に4をのせる。

⑥ 5を上段に入れる。 次の操作をする。

手動加熱つまみ(決定)を…



加熱後、青ねぎ、ポン酢しょうゆをかける。

自動メニュー

ヘルシーメニュー

肉や魚の蒸し物(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 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 ¹ / ₂
粒マスタード	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。(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)を押す



——— 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 ¹ / ₂
しょうが、にんにく(みじん切り)	各小さじ1 ¹ / ₂
ごま油	小さじ2 ² / 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。

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)を押す



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。



——— 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

ヘルシーメニュー

肉や魚の蒸し物(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
山いも	50g
塩	小さじ1 ¹ / ₄
ポン酢しょうゆ	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、山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)を押す



——— 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、皿に分け入れてポン酢しょうゆをかける。

自動メニュー	水位	上段	蒸し	約5分
ヘルシーメニュー	満水ライン	(蒸・受皿)		
肉や魚の蒸し物 (ひかえめ)				



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1½

*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)

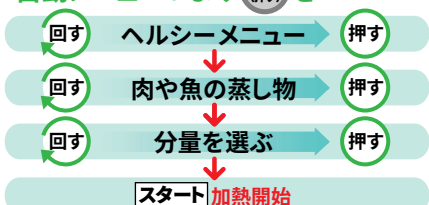
② らっきょうは粗みじん切りにする。レタスは細切りにして水にさらしておく。

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…



④ (約30秒以内) ひかえめ

—— 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1½
塩	少々
B	
だし汁	¼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。

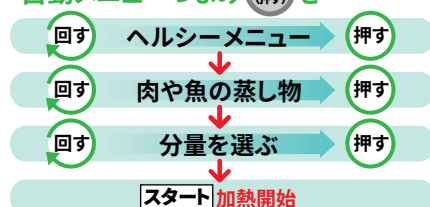
① 水タンクに水を入れる。(満水ライン)

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…



—— 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。

自動メニュー	水位	上段	蒸し	約9分
ヘルシーメニュー	満水ライン	(蒸・受皿)		
肉や魚の蒸し物				



自動メニュー	水位	上段	蒸し	約9分
ヘルシーメニュー	満水ライン	(蒸・受皿)		
肉や魚の蒸し物				



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)

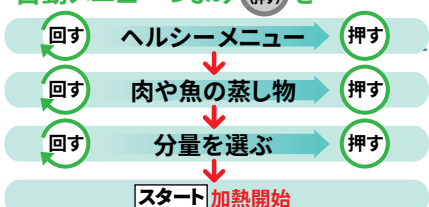
② あさは塩水にしばくつけて砂を出す。

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…



—— 手動するときには ——
蒸し物 (強) で約9分 (4人分は約12分)

オクラのささ身巻き

◆82kcal

材料(2人分)

ささ身	2本(100g)
もろみ	大さじ1
オクラ	4本

*4人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。(満水ライン)

❷ささ身は縦半分に観音開きにし、めん棒で軽くたたき、薄くのばす。

❸2の両面にもろみをぬる。

❹3のささ身を1本ずつラップの上に広げ、がくを取ったオクラを2本ずつ並べて手前から巻き、底の平らな浅い耐熱容器にのせる。

❺両面皿(蒸・受皿)に4の容器をのせる。

❻5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16分(4人分は約18分)



あじのハーブ蒸し

◆105kcal(1/4量)

材料(2人分)

あじ	中1尾(1尾140g)
だし昆布(7cm角)	1枚
塩	小さじ1/4
こしょう	少々

A	
白ワイン	大さじ1 1/2
酢	大さじ1 1/2
オレガノ(ドライ)、バジル(ドライ)	各適量
好みの野菜	適量

*4人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。(満水ライン)

❷あじは3枚におろす。底の平らな浅い耐熱容器にだし昆布を敷き、あじを並べて、塩、こしょうをし、Aをかけて2~3分おく。

❸両面皿(蒸・受皿)に2の容器をのせる。

❹3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9分(4人分は約12分)
好みの野菜とともに盛り、蒸し汁をかける。

いわしと野菜のマリネ

◆474kcal

材料(2人分)

いわし	2尾(1尾100g)
好みのハーブ(タイム、ローズマリーなど)	適量
トマト	1/2個
オリーブ(緑、黒)	各1個
パプリカ(黄)	10g

A	
オリーブオイル	大さじ4
レモン汁	1/4個分
塩、黒こしょう	少々

❶水タンクに水を入れる。(中ライン)

❷いわしは頭を落とし、開いて内臓と中骨を取る。

❸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



❹トマトは角切りにし、オリーブとパプリカは小切りにし、Aとよく混ぜ合わせておく。

❺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を皮を下にして並べ、好みのハーブを散らし、上段に入れる。スタートを押す。加熱後、器に盛ったいわしに4をかける。



炒り大豆ご飯

◆387kcal (1/4量)

材料(米2カップ分)	mL=cc
大豆	80g
米	2カップ(340g)
水	540~560mL
A	
塩	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1

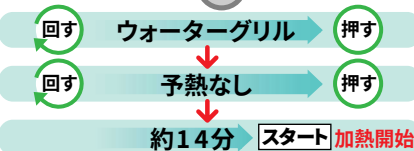
*米1~2カップまで自動でできます。

①水タンクに水を入れる。(満水ライン: 大豆を炒る加熱と、炊飯加熱の両方に必要な水量)

②両面皿(角皿)に大豆を広げる。

③2を上段に入れる。次の操作をする。

手動加熱つまみ(決定/押す)を…



④加熱後、大豆を取り出しておく。

⑤洗った米は底の平らな深い耐熱容器に入れ、分量の水とAと大豆も加える。耐熱性のフタをする。(水に浸しておく必要はありません。すぐに加熱できます。)

⑥両面皿(角皿)に5をのせる。

⑦6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35分(1カップは約30分)
③加熱後、全体を混ぜ、乾いたフキンをかけて、フタをして約10分蒸らす。



ひじきご飯

◆315kcal (1/4量)

材料(米2カップ分)	mL=cc
ひじき(乾燥)	5g
にんじん	50g
米	2カップ(340g)
A	
水	480~500mL
しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ1
塩	小さじ1/3

*米1~2カップまで自動でできます。

①タンクに水を入れる(中ライン)

②ひじきは、たっぷりの水にしばらくつけてもどす。にんじんは小さめの短冊切りにする。

③洗った米は、底の平らな深い耐熱容器に入れ、Aと水気をよく絞ったひじき、にんじんを加えて耐熱性のフタをする。

(水に浸しておく必要はありません。すぐに加熱できます。)

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40~45分(1カップは約35分)
⑥加熱後、全体を混ぜ、乾いたフキンをかけてフタをして約10分蒸らす。

にんじんご飯

◆326kcal

材料(米2カップ分)	mL=cc
にんじん	1本(200g)
米	2カップ(340g)
にんじんのしぼり汁+水	540~560mL
固形ブイヨン	2個

*米1~2カップ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にんじんはすりおろし、手でしぼってしぼり汁とおろしにんじんに分ける。

③洗った米は、底の平らな深い耐熱容器に入れ、2のしぼり汁と水を合わせた分量の水、砕いた固形ブイヨン、おろしにんじんを加えて耐熱性のフタをする。(水に浸しておく必要はありません。すぐに加熱できます。)

④両面皿(角皿)に3をのせる。

⑤ひじきご飯(上記)の5~6と同じようにする。





あさりご飯

◆348kcal

材料(米2カップ分)

米	2カップ(340g)
わかめ	40g
A	
あさりの水煮(缶詰)	100g
あさりの缶詰+だし汁	480~500mL
薄口しょうゆ、みりん	各大さじ1

*米1~2カップ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洗った米は、底の平らな深い耐熱容器に入れ、Aを加えて耐熱性のフタをする。(水に浸しておく必要はありません。すぐに加熱できます。)

③両面皿(角皿)に2をのせる。

④3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 ——
煮こみで40~45分(1カップは約35分)

⑤加熱後、小切りにしたわかめを加え、全体を混ぜて乾いたフキンをかけて、フタをして約10分蒸らす。

ご飯

◆151kcal(1カップの1/4量)

mL=cc

材料

米の量	水の量
1カップ(170g)	270mL~290mL
2カップ(340g)	540mL~560mL

*米1~2カップ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洗った米は底の平らな深い耐熱容器に入れ、分量の水を加えて耐熱性のフタをする。(水に浸しておく必要はありません。すぐに加熱できます。)

③両面皿(角皿)に2をのせる。

④3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 ——
煮こみで約30分(2カップは約35分)

⑤加熱後、全体を混ぜ、乾いたフキンをかけて、フタをして約10分蒸らす。



自動メニュー	水位	上段	蒸し	約8分
ウォーターあたため	満水ライン	(蒸・受皿)		
ごはん(常温) (あつめ)				

うなぎの蒸し寿司

◆437kcal

材料(2人分)

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	
あたためごはん	360g
酢	大さじ1 1/2
砂糖	大さじ1
塩	小さじ1 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...



—— 手動するとき ——
蒸し物(強)で約8分

ヘルシオ

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...



(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。

パエリア

◆540kcal

材料(4人分)

mL=cc

米	1 ¹ / ₂ カップ(260g)
サフラン	小さじ1 ¹ / ₂
いか	100g
えび	120g
ベーコン(1cm幅に切る)	3枚
玉ねぎ(みじん切り)	1 ¹ / ₂ 個(100g)
にんにく(みじん切り)	ひとかけ
ピーマン(小切り)	100g
オリーブオイル	大さじ2
とりぶつ切り肉	200g
あさり	200g
水	約1カップ
白ワイン	50mL
塩	小さじ1
アルミホイル	

①水タンクに水を入れる。(満水ライン)

②米は洗って適量の水に約10分間つけておく。サフランは小さじ1の水につけておく。

③いかは輪切りに、えびは殻のまま背に切り込みを入れ、背ワタを取る。

④熱したフライパンにオリーブオイル大さじ1を入れ、えび、いか、あさり、ピーマンを加えてフタをし、あさりの口が開くまで炒める。フライパンから取り出し、具と煮汁に分けておく。



⑤熱したフライパンにオリーブオイル大さじ1を入れ、にんにく、とり肉、ベーコンを入れて、とり肉の色が変わるまで炒める。玉ねぎ、水気をきった米を加えて玉ねぎと米が透き通るまでさらに炒める。

⑥5に、4の煮汁と水をたして1カップにしたもの、白ワイン、サフラン(汁ごと)、塩を加え、弱火で水気がほとんどなくなるまで炒める。

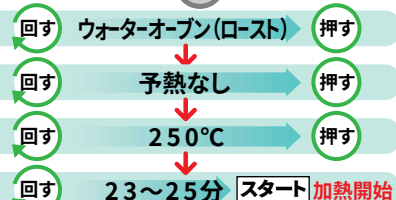
⑦両面皿(角皿)の中央に6をのせて、直径21cmの円形に広げ、アルミホイルで表面全体をしっかりとおう。

※空気の抜け道があると、乾燥しますので、きっちりおおいます。

※4の具は加熱後に加えます。

⑧7を上段に入れる。 次の操作をする。

手動加熱つまみ(決定/押す)を…



加熱後、あたためた4の具を加えて全体をよく混ぜ合わせる。

赤飯

◆345kcal(1/4量)

材料(米2カップ分)

mL=cc

もち米	2カップ(340g)
あずき	50g
あずきのゆで汁(たりないときは水を加える)	260mL

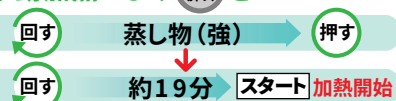
①水タンクに水を入れる。(満水ライン)

②あずきをゆでる。(ゆで汁は残しておく)底の平らな深い耐熱容器に洗ったもち米とあずきのゆで汁(た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両面皿(蒸・受皿)に2をのせる。

④3を上段に入れる。 次の操作をする。

手動加熱つまみ(決定/押す)を…



加熱後、全体を混ぜ、延長で約11分加熱し、庫内で約10分蒸らす。

おかゆ

◆151kcal

材料(2人分)

米	1 ¹ / ₂ カップ(85g)
水	5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。

②1を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/押す)を…



加熱後、延長機能を使って約10分に合わせ、スタートを押す。

手動加熱
レンジ
500W

付属品は
入れません

炊き上げ

