



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



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。



卵とウィ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

ウィンナー.....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。ウィ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、ウィンナーをはさみ、ウィ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。
手動でするときは、ウォーターグリル・予熱なしで約10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(8~9分)、4枚(10~11分)を目安に加熱してください。

☀ 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、肉をたっぷりのはさむ。プチトマトのベーコン巻きに刻みパセリをふる。



お弁当メニュー

お好みの組み合わせで、彩り・栄養もバランスのとれた手作りランチができます。

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 お弁当メニュー 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、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。

ささ身ロール

チーズ

材料:1人分 [122kcal]
ささ身...1本 塩、こしょう...少々
プロセスチーズ...20g
味つけのり...2枚

アスパラガス

材料:1人分 [57kcal]
ささ身...1本 アスパラガス...1本
塩、こしょう...少々

梅おかか

材料:1人分 [90kcal]
ささ身...1本 塩、こしょう...少々
A 梅肉...20g(梅干し 1~2個分)
かつお節...1パック
みりん...小さじ1



①ささみは筋を取って身の厚いところを開いて、塩、こしょうをする。

[チーズ] 1に味つけのり、プロセスチーズをのせて端から巻いてしっかり包む。

[アスパラガス] アスパラガスは固い部分を切り落とし、1にのせ端から巻いてしっかり包む。

[梅おかか] 1に混ぜ合わせたAをぬり、端から巻いてしっかり包む。

かぼちゃサラダ

材料:1人分 [155kcal]
かぼちゃ...50g

A ツナ...大さじ1
マヨネーズ...大さじ1/2
コーヒーフレッシュ...1個分
塩、こしょう...少々



①かぼちゃは皮をむいて、1cm角に切り、耐熱容器に入れて、加熱する。

②加熱後、混ぜ合わせたAとあえる。

肉巻きブロッコリー&トマト

材料:1人分 [121kcal]
豚肩ロース肉(薄切り)...4枚
塩、こしょう...少々
ブロッコリー...2房
トマト(1個を8等分にくし切りにしたもの)...2切れ



①豚肉に塩、こしょうで下味をつける。ブロッコリーは水でさっと洗い、塩をふる。

②ブロッコリー、トマトに豚肉を巻きつける。

エリンギのベーコン巻き

材料:1人分 [172kcal]
エリンギ...1本 ベーコン...1~2枚
塩、こしょう...少々

①エリンギは縦半分、もしくは大きければ1/3くらいに切る。

ベーコンは半分の長さに切り、塩、こしょうする。

②エリンギの軸にベーコンを巻き、つまようじで巻き終わりをとめる。



まいたけのきんぴら

材料:1人分 [96kcal]
まいたけ...1/2パック
しめじ...1/2パック 油揚げ...1/4枚
A しょうゆ...小さじ2
砂糖...小さじ1
ごま油...小さじ1
七味...少々



①まいたけは細かくさいて、しめじは小房に分ける。油揚げは5mm幅に切る。

②耐熱容器に1を入れ、Aを加えてよく和える。

ヘルシー大学いも

材料:1人分 [134kcal]
さつまいも...50g 黒ごま...適量

A はちみつ...大さじ1/2
砂糖...大さじ1
しょうゆ...小さじ1/2
酢...数滴



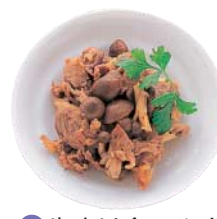
①さつまいもは皮をむき、2~3mmの厚さに切る。

②アルミホイルで舟形をつかって、1をできるだけ重ならないように並べる。耐熱容器にAを混ぜ合わせ、さつまいもと同じく加熱する。

③加熱後、Aをさつまいもにからめ、黒ごまを適量ふる。

牛肉ときのこのソース炒め

材料:1人分 [185kcal]
牛薄切り肉...60g しめじ...1/2パック
A ウスターソース...小さじ1
しょうゆ...小さじ1
酒...小さじ1



①牛肉は食べやすく切り、しめじは小房に分ける。

②耐熱容器に1を入れ、Aを加えて混ぜ合わせる。

かんたんチンジャオ

材料:1人分 [226kcal]
焼肉用牛肉...3~4枚(65g)
ピーマン...1個 塩、こしょう...少々

A 砂糖...大さじ1
しょうゆ...小さじ2
ごま油...小さじ1/2
白ごま...適量



①牛肉は細切りにして、塩、こしょうで下味をつける。ピーマンは種とへたを取り細切りにする。

②耐熱容器に1を入れ、Aを加えて混ぜる。

豚肉と高菜の混ぜごはん(具)

材料:1人分 [117kcal]
豚もも肉(薄切り)...50g ごはん...適量
塩、こしょう...少々 高菜漬け...30g
A 酒...大さじ1/2
しょうゆ...小さじ1
砂糖...小さじ1/4



①豚肉は細切りにして、塩、こしょうで下味をつける。高菜漬けは水で軽く洗い、水気をしぼって細かくきざむ。

②耐熱容器に1を入れ、Aを加えてよく混ぜる。

③加熱後、ごはん混ぜこむ。

● お弁当メニューのコツとポイント ●



両面皿(角皿)にのれば、どんな組み合わせでも加熱できます。
耐熱容器は左の写真を参考に底の平らな浅めのものをお使いください。
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。

自動メニュー
セットメニュー
お弁当メニュー

水位
低ライン

上段
焼き上げ
(角皿)

約11分

(とりそばろ)と
(炒り卵)を同
時に作ってご
はんのにのせると
“2色ごはん”
ができます。



とりそばろ

材料:1人分 [121kcal]

とりひき肉...50g

A 酒.....小さじ1^{1/2}
砂糖.....小さじ2
しょうゆ.....小さじ1^{1/2}

- ①耐熱容器に材料を入れてよく混ぜる。
- ②加熱後、そばろ状になるようにかき混ぜる。
- ③お弁当に詰めたごはんの上にのせる。



炒り卵

材料:1人分 [163kcal]

卵...2個

A 砂糖.....小さじ1
塩.....小さじ1^{1/4}

- ①耐熱容器に卵を割りほぐし、Aを加えてよく混ぜる。
- ②加熱後、炒り卵状になるようにかき混ぜる。
- ③お弁当に詰めたごはんの上にのせる。



じゃがいものカレーソーテー

材料:1人分 [166kcal]

じゃがいも...1/2個 にんじん...1/8本

A しょうゆ.....大さじ1
砂糖.....小さじ2
サラダ油.....小さじ1
カレー粉.....小さじ1^{1/2}

- ①じゃがいも、にんじんはマッチ棒くらいの棒状に切る。
- ②耐熱容器に1を入れ、Aを加えて、混ぜ合わせる。



セサミチキン

材料:1人分 [178kcal]

とりもも肉...60g 塩、こしょう...少々
白ごま、黒ごま...適量

- ①とり肉は身の厚いところを開いて4等分に切り、塩、こしょうでしっかり下味をつける。とり肉に、白ごま、黒ごまをそれぞれまぶしつける。
- ②耐熱容器(または、アルミケース)にとり肉の皮を上にして入れる。



とりマヨグラタン

材料:1人分 [229kcal]

とりもも肉...60g 塩、こしょう...少々
ブロッコリー...2房 粉チーズ...適量

A マヨネーズ.....大さじ1
カレー粉.....小さじ1^{1/2}
アルミケース...2枚

- ①とり肉は身の厚いところを開いて4等分に切り、塩、こしょうでしっかり下味をつける。ブロッコリーはさっと水で洗って、軽く塩をふる。
- ②アルミケース2枚それぞれにとり肉2切れと、ブロッコリー1房を入れ、上から混ぜ合わせたAをかけ、粉チーズを適量ふりかける。



タラモサラダ

材料:1人分 [183kcal]

じゃがいも...1/2個

A たらこ.....1/4腹
マヨネーズ.....大さじ1
塩、こしょう.....少々

- ①じゃがいもは細い千切りにし、耐熱容器に入れて加熱する。
- ②たらこは薄皮に切り目を入れて中身をしごきだし、マヨネーズ、塩、こしょうと混ぜあわせ、加熱後の1とあえる。



油揚げのチーズ巻き

材料:1人分 [121kcal]

油揚げ...1/2枚 プロセスチーズ...20g
青じそ...2枚 みそ...適量

- ①油揚げは半分に切り、袋状にしたら、両端を切り落として1枚の長方形に開く。
- ②青じそは片面にみそを薄くぬり、1に広げてのせる。
- ③チーズをのせ、端から巻いて、巻き終わりをつまようじでとめる。



豚肉の甘辛炒め

材料:1人分 [242kcal]

豚肩ロース肉(薄切り)...70g

塩、こしょう...少々
マーマレード...大さじ1
しょうゆ...小さじ2

- ①豚肉は食べやすい大きさに切り、塩、こしょうで下味をつけ、マーマレード、しょうゆを加えて混ぜる。



冷凍ハンバーグ

材料:1人分 [116kcal]

市販のお弁当用冷凍ハンバーグ
.....2個(1個25~30g)

- ①包装(プラスチック容器など)をはずす。
付属のソースなどは加熱できません。



じゃがいもとベーコンのバターしょうゆ

材料:1人分 [177kcal]

じゃがいも...1/2個 ベーコン...1枚
バター...5g 塩、黒こしょう...少々
しょうゆ...適量

- ①じゃがいもは、皮をむいて2~3mm厚さのイチヨウ切りにする。ベーコンは5mm幅に切る。
- ②耐熱容器に1を入れ、塩、黒こしょう、しょうゆで下味をつけて、上にバターをのせる。



かぼちゃのきんぴら

材料:1人分 [100kcal]

かぼちゃ...50g

A しょうゆ.....大さじ1^{1/2}
砂糖、ごま油.....各小さじ1
七味.....少々

- ①かぼちゃは皮をむいて、2~3mmの厚さのイチヨウ切りにする。
- ②耐熱容器に1を入れてAを加え、混ぜ合わせる。



冷凍春巻き

材料:1人分 [54kcal]

市販のお弁当用冷凍春巻き
.....2個(1個25~30g)

- ①包装(プラスチック容器など)をはずす。

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...

回す セットメニュー 押す → 回す 夕食メニュー 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、同じ要領で加熱する。



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。
*写真はハ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&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。



● 夕食メニューのコツとポイント ●



どんぶりごはん
そばのみそ煮の場合

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& 里芋の煮物&ホイル焼き



里芋の煮物 [161kcal]

材料:2人分

里芋.....400g
A だし汁.....1カップ
薄口しょうゆ.....大さじ1
砂糖、みりん...各大さじ1¹/₂
塩.....少々
ゆずの皮(せん切り).....適量
好んで盛りつけ後にのせる。
オープン用クッキングペーパー

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]

87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。

🌟 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
熱湯.....2カップ
しょうが・にんにく(各みじん
切り。チューブ入りでも可)
.....適量
バター.....10g
牛薄切り肉...150g(3～4cm幅
に切り、塩、こしょうで下味つける)
玉ねぎ.....小1個(150g)
にんじん.....¹/₄本(50g)
じゃがいも.....1個(150g)
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かして、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をのせる。
- 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]



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

夕食メニュー

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。

🌟 ハヤシライス(ハヤシルー&ごはん) 〔754kcal〕



材料:2人分

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

mL=cc

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-ブ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をのせる。
- 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 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。
- ② A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)

アルミホイル

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

- 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。

● 夕食メニューのコツとポイント ●



どんぶりごはん
とそばのみそ煮の場合

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

🌞 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

- 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。
- 加熱後、全体を混ぜ、しばらく蒸らす。



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

- 牛肉は細切りにして塩、こしょう、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。
- 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。
- 2の容器にBを加えて混ぜ、アルミホイルでフタをする。
- 加熱後、塩こしょうで味をととのえ生クリームを加える。

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。

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〕

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

- 水タンクに水を入れる。(満水ライン)
- 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。
- 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。
- 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。
- 両面皿(角皿)に3と4をのせる。
- 5を上段に入れる。次の操作をする。

手動加熱つまみ  を...



ご注意 オープンオムレツセットは、夕食メニューでは、できません。

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大きめの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25～30分にする。