

# お総菜 *Daily Dishes*



料理は、家族への愛情や健康を願う気持ちがあっこそ。『ヘルシオ』で素材の持ち味、良さを生かした、おいしくて栄養バランスの取れた家庭料理のレパートリーを広げてください。

監修：為後 喜光

Yoshimitsu Tamego

辻学園調理・製菓専門学校 技術教育本部顧問。  
テレビ出演や講演など幅広く活躍し、多数の著作がある。



## 「とり肉」……………

とり肉は、低カロリーで良質なたんぱく質を含むヘルシーな食材です。肉質がやわらかく、淡白な味わいなので、あらゆるお料理に向いています。お弁当のおかずでも定番素材です。コラーゲンも多く含むので美容と健康にもよく、お子様からお年寄りまでおいしく召し上がっていただきたいお肉です。  
『ヘルシオ』で焼いたとり肉なら余分な油が落ちてカロリーセーブができ、しかも柔らかくジューシーに仕上がるのがうれしいですね。

## ガーリックの風味と黒こしょうをアクセントに。 チキンガーリックステーキ

自動メニュー  
健康メニュー  
脱油・減油  
とりの塩焼き

水位  
水位1

上段 焼き上げ  
角皿・アミ

約16分

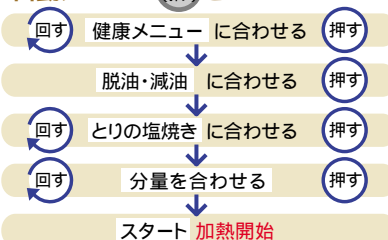
・自動メニュー 焼き物 とりの塩焼きでも同じ加熱ができます。

材料(2人分) 291 kcal 塩分1.2g  
 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。(水位1)
- 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 角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。
- ⑤ 4を上段に入れる。 次の操作をする。

自動メニュー **決定(押す)** を…



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  
ウォーターグリル・予熱なしで約16分  
(4人分は約19分)

## とりのトマトソースがけ

材料(2人分) 356kcal 塩分1.8g

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<sup>1</sup>/<sub>2</sub>  
にんにく(薄切り) …………… 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub>かけ  
塩 …………… 小さじ1<sup>1</sup>/<sub>3</sub>  
A [ レモン汁 …………… 大さじ1<sup>1</sup>/<sub>2</sub>  
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。(水位1)
- 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。

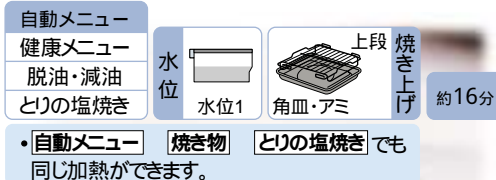
③ 角皿に調理網をのせ、とり肉の皮を上にしてのせる。

④ 3を上段に入れる。チキンガーリックステーキ(76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、適当な大きさに切って器に盛り、5のトマトソースをかける。



## とりのゆず風味焼き

材料(2人分) 154kcal 塩分1.2g

とりもも肉(皮なし) …… 1枚(250g)  
A [ 塩 …………… 小さじ1<sup>1</sup>/<sub>4</sub>  
酒 …………… 大さじ1<sup>1</sup>/<sub>2</sub>  
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

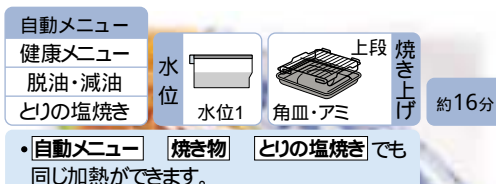
\*4人分も自動でできます。

- ① 水タンクに水を入れる。(水位1)
- 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 角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。

⑤ 4を上段に入れる。チキンガーリックステーキ(76ページ)の5と同じ操作をする。



## とりのもも焼き(オレンジソースがけ)

材料(2人分) 271kcal 塩分1.1g

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<sup>1</sup>/<sub>2</sub>  
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。

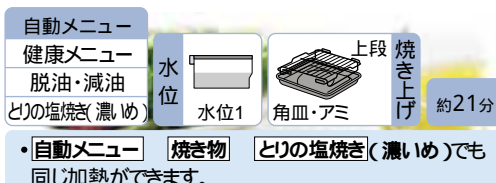
- ① 水タンクに水を入れる。(水位1)
- ② とり肉は皮にフォークで穴をあけ、塩、こしょうをする。
- ③ オレンジソースの材料を合わせておく。

④ 角皿に調理網をのせ、とり肉の皮を上にしてのせる。

⑤ 4を上段に入れる。チキンガーリックステーキ(76ページ)の5と同じ操作をするが、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濃いめに合わせる。

■ 手動ですときは —  
ウォーターグリル・予熱なしで約21分  
(4人分は約25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(レモンガーリック)

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。

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 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。





自動メニュー  
健康メニュー  
脱油・減油  
とりの照り焼き

水位



約17分

•自動メニュー 焼き物 とりの照り焼きでも  
同じ加熱ができます。



## 香ばしいみその香りが食欲をそそります。 とりのねぎみそ焼き

材料(2人分) 327kcal 塩分1.5g

とりもも肉	1枚(250g)
みそ	大さじ2
ごま油	大さじ1
砂糖	小さじ1/2
A 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(75g)
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。(水位1)

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冷蔵庫で約1時間漬けこむ。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。

④3のとり肉のみそをかるくごき取る。角皿に調理網をのせ、とり肉の皮を上にしてのせ、じゃがいもを肉の前後に並べる。

⑤4を上段に入れる。 次の操作をする。

自動メニュー 決定(押す) を...



手動でするときは  
ウォーターグリル・予熱なしで14~15分  
(4人分は17~18分)

自動メニュー  
健康メニュー  
脱油・減油  
とりの照り焼き

水位



約17分

•自動メニュー 焼き物 とりの照り焼きでも  
同じ加熱ができます。



## ピリ辛チキン

材料(2人分) 265kcal 塩分1.5g

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。(水位1)

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。

④2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冷蔵庫で約30分漬けこむ。

⑤角皿に調理網をのせ、とり肉の皮を上にしてのせる。

⑥5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。

ひとくち  
MEMO

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ヘルシーに焼くため、色・つやが料理写真よりもやや薄くなります。

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焼いてください。

付属品は、角皿と調理網を使用し、上段に入れます。水タンクには水を入れません。

## とりの照り焼き

材料(2人分) 277kcal 塩分1.4g  
 とりもも肉 ..... 1枚(250g)  
 たれ

しょうゆ ..... 大さじ1<sup>1</sup>/<sub>2</sub>  
 みりん ..... 大さじ1  
 酒 ..... 大さじ1<sup>1</sup>/<sub>2</sub>  
 砂糖 ..... 小さじ1<sup>1</sup>/<sub>2</sub>

\*4人分も自動でできます。

① 水タンクに水を入れる。(水位1)

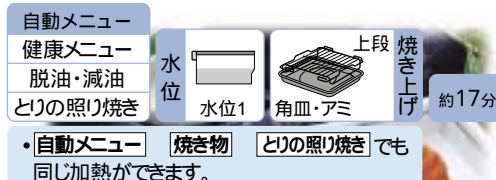
② とり肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開く。



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 角皿に調理網をのせ、とり肉の皮を上にしてのせる。

⑤ とりのねぎみそ焼き(78ページ)の5と同じようにする。



・自動メニュー 焼き物 とりの照り焼き ても同じ加熱ができます。



## 焼きとり

材料(4本・2人分) 256 kcal 塩分1.4g  
 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<sup>1</sup>/<sub>2</sub>  
 酒 ..... 大さじ3<sup>3</sup>/<sub>4</sub>  
 砂糖 ..... 大さじ1  
 サラダ油 ..... 大さじ1<sup>1</sup>/<sub>2</sub>

竹串

\*4人分も自動でできます。

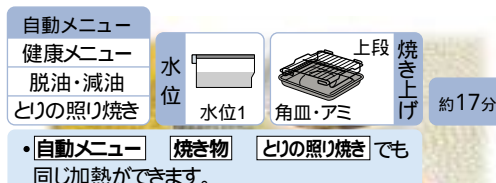
① 水タンクに水を入れる。(水位1)

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 角皿に調理網をのせ、3を並べる。

⑤ とりのねぎみそ焼き(78ページ)の5と同じようにする。



・自動メニュー 焼き物 とりの照り焼き ても同じ加熱ができます。



## 手羽元の香り焼き

材料(2人分)  
 252 kcal 塩分1.8g mL=cc

とり手羽元 ..... 6本(1本60g)  
 たれ

しょうゆ ..... 45mL  
 砂糖 ..... 大さじ1<sup>1</sup>/<sub>2</sub>  
 酒 ..... 大さじ1  
 ごま油 ..... 大さじ1<sup>1</sup>/<sub>2</sub>  
 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。(水位1)

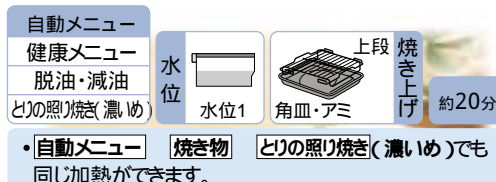
② ビニール袋にたれとフォークで皮に穴をあけた手羽元を入れ、袋の口を結

んで上下を返しながら冷蔵庫で約1時間漬けこむ。

③ 角皿に調理網をのせ、汁気をきった肉を並べる。

④ 3を上段に入れる。とりのねぎみそ焼き(78ページ)の5と同じ操作をするが、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濃いめに合わせる。

手動でするときは  
 ウォーターグリル・予熱なしで16~17分  
 (4人分は19~20分)



・自動メニュー 焼き物 とりの照り焼き(濃いめ) ても同じ加熱ができます。



## タンドリーチキン

材料(2人分) 255 kcal 塩分1.8g  
 とり手羽元 ..... 6本(1本60g)

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

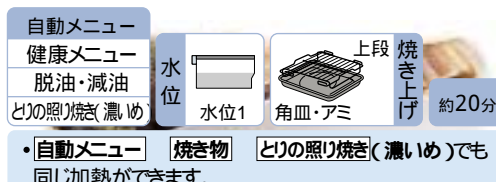
\*4人分も自動でできます。

① 水タンクに水を入れる。(水位1)

② 手羽元にAをすり込む。ビニール袋にBと汁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...** 一晩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 角皿に調理網をのせ、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。



・自動メニュー 焼き物 とりの照り焼き(濃いめ) ても同じ加熱ができます。





自動メニュー

健康メニュー

脱油・減油

スペアリブ

水位  
水位1



上段  
焼き上げ

約18分

・自動メニュー **焼き物** **スペアリブ**でも同じ加熱ができます。



## スペアリブの黒酢風味焼き

材料(2人分) 398 kcal 塩分1g

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1½
- 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。(水位1)
- 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 角皿に調理網をのせ、汁気をきった2を並べる。
- ④ 3を上段に入れる。次の操作をする。

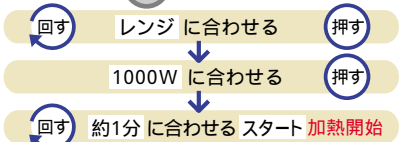
自動メニュー **決定(押す)** を…



手動でするときには  
ウォーターオープン(ロースト)・予熱なしの180 で約18分(4人分は約22分)

- 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。(角皿・浅角皿は入れません)

手動加熱 **決定(押す)** を…



加熱後、器に盛った肉にかける。

自動メニュー

健康メニュー

脱油・減油

スペアリブ

水位  
水位1



上段  
焼き上げ

約18分

・自動メニュー **焼き物** **スペアリブ**でも同じ加熱ができます。



## スペアリブ

材料(2人分) 413 kcal 塩分1.8g

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¾
- 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。

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    |

- ① 水タンクに水を入れる。(水位1)
- 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。
- ③ 角皿に調理網をのせ、汁気をきった2を並べる。
- ④ 3を上段に入れる。スペアリブの黒酢風味焼き(上記)の4と同じ操作をする。

## 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。(水位1)
- 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 角皿に調理網をのせ、肉の脂身を上にしてのせる。
- ④ 3を上段に入れる。 次の操作をする。

自動メニュー

健康メニュー

脱油・減油

肉の油抜き

水位  
水位1

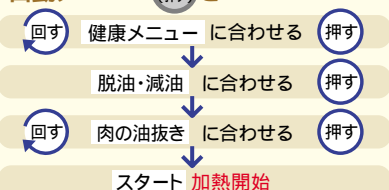


上段  
焼き上げ

約23分

・自動メニュー **焼き物** **肉の油抜き**でも同じ加熱ができます。

自動メニュー **決定(押す)** を…



とりもも肉は、スタート後、約30秒以内にひかえめに合致。  
豚バラ肉が400g未満の場合は、ひかえめに合致。

**お願い** 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、角皿から油がこぼれないよう、ゆっくりに取り出してください。

- ⑤ 加熱後、肉を湯で洗う。

手動でするときには  
ウォーターオープン(ロースト)・予熱なしの220 で約16分のあと続けて延長で約7分加熱、手動加熱つまみで180 に温度変更する。

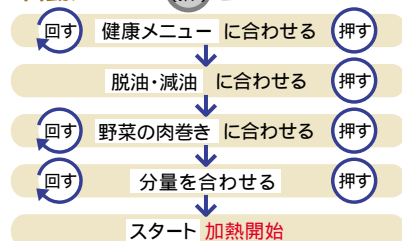
## 野菜の肉巻き(アスパラガスとにんじん)

材料(2人分) 170 kcal 塩分1.8g

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

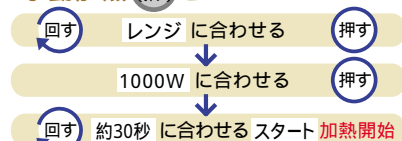
\*4人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1)
- 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 角皿に調理網をのせ、巻き終わりを下にして肉巻きを並べる。
- 5 4を上段に入れる。次の操作をする。

自動メニュー  を…

手動ですときは  
 ウォーターグリル・予熱なしで約16分  
 (4人分は約18分)

- 6 A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。(角皿・浅角皿は入れません)

手動加熱  を…

適当な大きさに切った肉巻きにかける。

## 野菜の肉巻き

(大根とにんじん)

材料(2人分) 147 kcal 塩分1.6g

豚もも肉(薄切り)…………… 200g  
 大根、にんじん…………… 各40g  
 塩、こしょう…………… 少々  
 A [ ポン酢しょうゆ…………… 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。(水位1)
- 2 野菜の肉巻き(アスパラガスとにんじん) 左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 角皿に調理網をのせ、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) 左記)の5と同じようにする。
- 4 Aを混ぜ合わせ、適当な大きさに切った肉巻きにかける。

バリエーション

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)

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

\*4人分も自動でできます。

- 1 白ねぎは青い部分を切り落として4等分する。
- 2 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。混ぜ合わせたAをぬり、1を1本ずつのせて端から巻き、肉の表面にも塩、こしょうをする。

## 豚バラ肉のおろしがけ

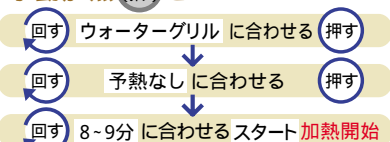
材料(2人分) 523 kcal 塩分1g

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。(水位1)

- 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 角皿に調理網をのせ、肉を並べる。
- 6 5を上段に入れる。次の操作をする。

手動加熱  を…

- 7 加熱後、3のおろしだれをかける。

自動メニュー  
健康メニュー  
脱油・減油  
野菜の肉巻き

水位  
水位1

上段 焼き上げ  
角皿・アミ

約16分

・自動メニュー 焼き物 野菜の肉巻きでも同じ加熱ができます。



自動メニュー  
健康メニュー  
脱油・減油  
肉の油抜き(ひかえめ)

水位  
水位1

上段 焼き上げ  
角皿・アミ

約18分

・自動メニュー 焼き物 肉の油抜き(ひかえめ)でも同じ加熱ができます。





自動メニュー

健康メニュー

脱油・減油

ローストポーク

水位  
水位1



上段  
焼き上げ  
角皿・アミ

約1時間  
(蒸らし  
10分含む)

・自動メニュー 焼き物 ローストポークでも  
同じ加熱ができます。

## 「豚肉」.....

豚肉には、良質なたんぱく質とビタミンB1がたっぷり。ビタミンB1は、“疲労回復のビタミン”と言われていて、牛肉に比べて約10倍の豊富さです。

不足すると疲労物質である乳酸ができ、血液を酸性にして疲れを感じるようになります。

また、ストレスの多い現代社会では、ビタミンB1の消費が増えるので、豚肉料理をうまく使って毎日の食事で補うようにしましょう。ちょっと気になる脂も、『ヘルシオ』なら加熱しながら減らせます。



## ハーブのさわやかな香りが食卓を包みます。 ローストポークのハーブマリネ焼き

### 材料

340 kcal(1/6量) 塩分1.1g 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

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

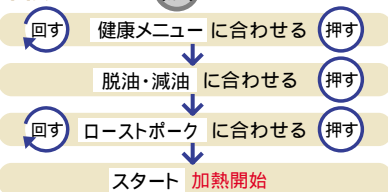
- 1 水タンクに水を入れる。(水位1)
- 2 豚肉にたこ糸を巻きつけてしばり、形をととのえて塩、こしょうをすりこむ。
- 3 ビニール袋にマリネ液と2を入れて空気を抜き、袋の口を閉めて冷蔵庫で2~3時間漬けこむ。
- 4 角皿に調理網をのせ、肉の脂身を上にしてのせる。(マリネ液は残しておく)
- 5 4を上段に入れる。次の操作をする。



ヘルシー  
MEMO

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。

### 自動メニュー (決定 押す) を...

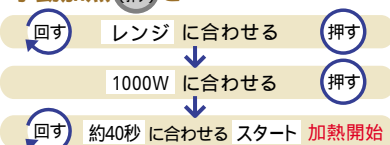


手動ですときは  
ウォーターオープン(ロースト)・予熱なしの160で約50分。  
加熱後、庫内で約10分蒸らす。

- 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。(角皿・浅角皿は入れません)

### 手動加熱 (決定 押す) を...



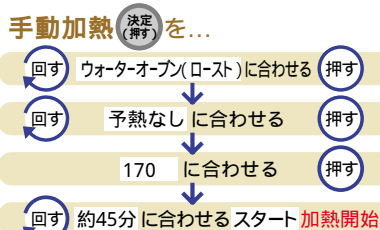
加熱後、6にかける。

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。ご家庭にあるお好みのジャムを添えてもよいでしょう。

## 焼き豚

材料 172 kcal( 1/6量) 塩分1.5g  
 豚もも肉(かたまり)……………500g  
 たれ  
 しょうゆ……………1/2カップ  
 砂糖、酒……………各大さじ3  
 ねぎ(みじん切り)……………少々  
 しょうが、んにく(すりおろす)……………各少々  
 たこ糸

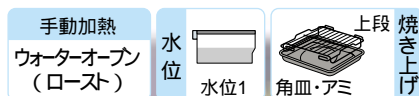
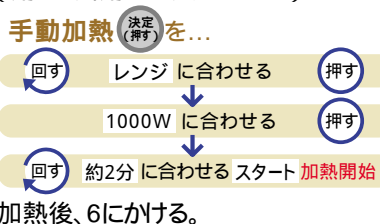
- ① 水タンクに水を入れる。(水位1)
- ② 豚肉にたこ糸を巻きつけてしばり、形をととのえる。
- ③ ビニール袋にたれと2を入れて空気を抜き、袋の口を閉めて冷蔵庫で2~3時間漬けこむ。
- ④ 角皿に調理網をのせて余分なたれをふき取った肉をのせる。(たれは残しておく)
- ⑤ 4を上段に入れる。 次の操作をする。



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。冷めれば、たこ糸を取り、薄切りにする。

⑦ 耐熱容器に4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。(角皿・浅角皿は入れません)

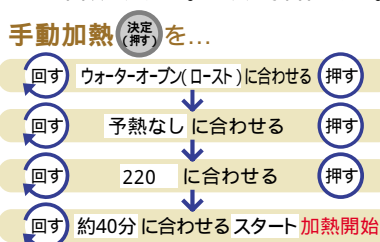


## ローストチキン

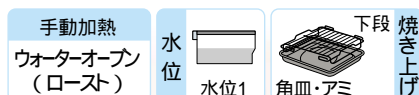
材料 300 kcal( 1/6量) 塩分1.2g  
 とり……………1羽(1.5kg)  
 塩、こしょう……………各適量  
 たこ糸  
 竹串

- ① 水タンクに水を入れる。(水位1)
- ② 下処理したとりは、腹の中に塩、こしょうをし、たこ糸と竹串で形をととのえる。全体に塩、こしょうをすりこみ、約30分おく。
- ③ 角皿に調理網をのせてとり肉をのせる。

④ 3を下段に入れる。 次の操作をする。



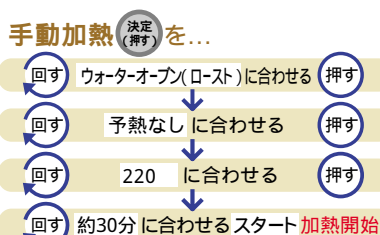
ももの肉の厚いところに竹串を刺して、透きとおった肉汁が出れば焼き上がり。



## ローストビーフ

材料 452 kcal( 1/6量) 塩分1.3g  
 牛ロース肉(かたまり)……………800g  
 塩、こしょう……………各少々  
 グレービーソース  
 ブイヨン(スープの素1個を少量の湯で溶き、水でのばす)……………1/2カップ  
 ブランデー……………大さじ1/2  
 ホースラディッシュ(すりおろす)……………大さじ2 1/2  
 A ない場合は、粒マスタードをお好みの量使ってください。  
 生クリーム……………大さじ2  
 酢……………大さじ1  
 塩……………少々  
 たこ糸

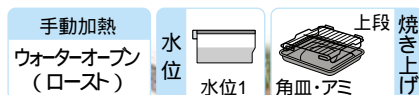
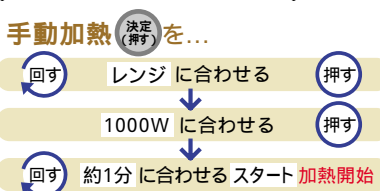
- ① 水タンクに水を入れる。(水位1)
- ② 牛肉にたこ糸を巻きつけてしばり、形をととのえて塩、こしょうをすりこむ。
- ③ 角皿に調理網をのせて肉の脂身を上にのせる。
- ④ 3を上段に入れる。 次の操作をする。



加熱後、庫内で約10分蒸らす。

ポイント…金串を中心に刺し、10秒くらいで抜き、串を手首にあてて生ぬるければOK。ローストビーフはレア状態で仕上げます。

⑤ 牛肉を取り出し、角皿にたまった脂と肉汁をブイヨンで洗うようにして耐熱容器に移す。ブランデーを加えてフタをせずに庫内中央に置く。次の操作をする。(角皿・浅角皿は入れません)



加熱後、静かに置き、上にたまった脂は取り除いてAを加えて、混ぜ合わせる。薄切りにした肉に添える。



自動メニュー  
焼き物  
ハンバーグ

水位  
水位1

上段 焼き上げ  
角皿・アミ・浅角皿

約16分



## ハンバーグ

材料(2人分) 298 kcal 塩分1.2g  
 玉ねぎ(みじん切り)…… 小<sup>1</sup>/<sub>2</sub>個(75g)  
 バター…………… 適量  
 パン粉…………… 15g  
 牛乳…………… 大さじ<sup>1</sup>/<sub>2</sub>  
 合びき肉…………… 200g  
 塩…………… 小さじ<sup>1</sup>/<sub>3</sub>  
 A [ 溶き卵…………… M<sup>1</sup>/<sub>4</sub>個分  
     こしょう、ナツメグ…………… 各少々  
 好みのソース…………… 適量  
 \*4人分も自動でできます。

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。(角皿・浅角皿は入れません)

手動加熱 **決定(押す)** を...

回す レンジ に合わせる 押す

1000W に合わせる 押す

回す 約1分 に合わせる スタート 加熱開始

- 加熱後、汁気をきって冷ます。
- ② 水タンクに水を入れる。(水位1)
- 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...** 塩と肉をしっかりと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て浅角皿にのせ、中央をくぼませる。

⑥ 角皿に調理網をのせ、5をのせる。  
**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。

⑦ 6を上段に入れる。次の操作をする。

自動メニュー **決定(押す)** を...

回す 焼き物 に合わせる 押す

回す ハンバーグ に合わせる 押す

回す 分量を合わせる 押す

スタート 加熱開始

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19分)

⑧ 好みのソースをかける。

### 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

① アルミホイルで舟型を作り、じゃがいも1個(皮をむいて6等分にする)にんじん40g(4等分に切り、面取りする)を入れ、小切りにしたバター10gをのせて塩、こしょうをする。  
 卵2個(冷蔵のもの)は、しわを寄せたアルミホイルでくるむ。



② ハンバーグ生地の横に1をのせる。ハンバーグの7と同じ操作で **1-2人分** を選んで焼く。ゆで卵は水につけてから殻をむく。

**ご注意** ゆで卵はレンジ加熱では絶対にしないでください。

自動メニュー  
焼き物  
ハンバーグ

水位  
水位1

上段 焼き上げ  
角皿・アミ・浅角皿

約16分



## 豆腐ハンバーグ

材料(2人分) 230 kcal 塩分2.3g  
 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<sup>1</sup>/<sub>2</sub>  
 合びき肉…………… 100g  
 塩…………… 小さじ<sup>1</sup>/<sub>4</sub>  
 A [ 溶き卵…………… M<sup>1</sup>/<sub>4</sub>個分  
     こしょう…………… 少々  
 大根おろし、あさつき…………… 各適量  
 ポン酢しょうゆ…………… 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な板にのせ、皿などで重しをして水気をよくきる。  
**ポイント...** 水気をしっかりととると、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。(角皿・浅角皿は入れません)

手動加熱 **決定(押す)** を...

回す レンジ に合わせる 押す

1000W に合わせる 押す

回す 約30秒 に合わせる スタート 加熱開始

- 加熱後、汁気をきって冷ます。
- ③ 水タンクに水を入れる。(水位1)
- 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、ポン酢しょうゆをかける。

## ごぼうハンバーグ

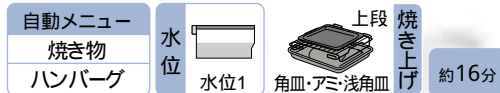
材料(2人分)

283 kcal 塩分1.8g mL=cc

ごぼう ..... 30g  
 玉ねぎ ..... 50g  
 土しよが ..... 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<sup>1</sup>/<sub>2</sub>個  
     こしよ ..... 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。(水位1)
- ② ごぼうは皮をこそげて洗い、さが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(84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。



## キャベツハンバーグ

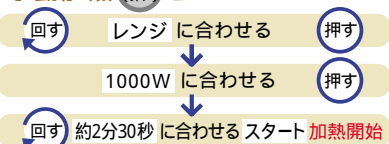
材料(2人分) 211 kcal 塩分1.8g

キャベツ(せん切り) ..... 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub>枚(150g)  
 玉ねぎ(みじん切り) ..... 小<sup>1</sup>/<sub>2</sub>個(75g)  
 バター ..... 適量  
 パン粉 ..... 15g  
 牛乳 ..... 大さじ1<sup>1</sup>/<sub>2</sub>  
 合ひき肉 ..... 100g  
 塩 ..... 小さじ<sup>1</sup>/<sub>3</sub>  
 A [ 溶き卵 ..... M<sup>1</sup>/<sub>4</sub>個分  
     こしよ、ナツメグ ..... 各少々  
     ケチャップ、ウスターソース ..... 各適量

\*4人分も自動でできます。

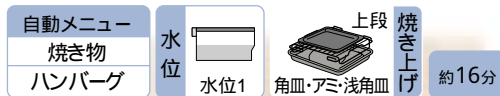
- ① キャベツ、玉ねぎとバターを耐熱容器に入れ、ラップをして庫内中央に置く。次の操作をする。(角皿・浅角皿は入れません)

手動加熱 決定 押す を...



加熱後、汁気をきって冷ます。

- ② 水タンクに水を入れる。(水位1)
- ③ パン粉は牛乳でしめらせておく。
- ④ ボールに合ひき肉と塩を入れてよく練り、1と3、Aを加えて混ぜる。
- ⑤ ハンバーグ(84ページ)の5~7と同じようにする。
- ⑥ ケチャップ、ウスターソースを混ぜたものを添える。



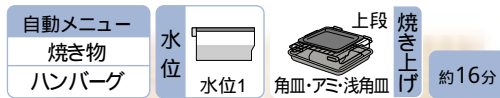
## あじハンバーグ

材料(2人分) 123 kcal 塩分1.4g

もめん豆腐 ..... 1/4丁(75g)  
 あじ ..... 大1尾(230g)  
 A [ 玉ねぎ(みじん切り) ..... 小<sup>1</sup>/<sub>2</sub>個(75g)  
     しょうが(みじん切り) ..... ひとかけ  
     みそ ..... 大さじ<sup>1</sup>/<sub>2</sub>  
     しょうゆ ..... 大さじ<sup>1</sup>/<sub>4</sub>  
 大根おろし、青じそ ..... 各適量  
 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。(水位1)
- ② 豆腐は乾いたふきんか、キッチンペーパーで包んで斜めにしたまな板にのせ、皿などで重しをして水気をよくきる。
- ③ あじは3枚におろして皮を取る。身を細かく刻んで包丁でたたく。ボールに2とあじ、Aを入れて粘りが出るまで混ぜる。
- ④ ハンバーグ(84ページ)の5~7と同じようにする。
- ⑤ 器に盛り、大根おろしと青じそをのせ、ポン酢しょうゆをかける。



ヘルシー  
MEMO

肉の量をキャベツでカバーすることで、

カロリーが抑えられます。しかも、キャベツの甘味でハンバーグの味が一層おいしくなる、一石二鳥のアイデアメニューです。

ヘルシー  
MEMO

あじの不飽和脂肪酸、豆腐の良質たんぱく質や話題のイソフラボンといった、ヘルシー素材の組み合わせなので、普通のハンバーグではコレステロールなどが気になる方も安心して召し上がっていただけます。



自動メニュー

焼き物  
グラタン



上段  
焼き上げ

約14分



## マカロニグラタン

材料(2人分) 404 kcal 塩分2.2g

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)

えび(殻、尾、背ワタを取る)	100g
玉ねぎ(薄切り)	1/4個(50g)
A 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。

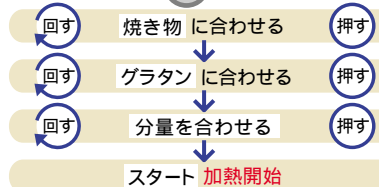
2人以上を1つの器に入れて焼くときは、スタートを押して約30秒以内に自動メニューつまみを回して、濃いめに合わせます。

ソースや具が冷めてから焼く場合は、グラタン皿を庫内中央に置き、(角皿・浅角皿は入れません)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。

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かけて、ピザ用チーズを散らす。

⑤ 4を角皿に並べて上段に入れる。次の操作をする。

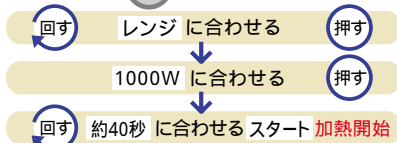
自動メニュー(決定)を押す



手動でするときは  
グリル・予熱なしで約14分(4人分は約15分)

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。(角皿・浅角皿は入れません)

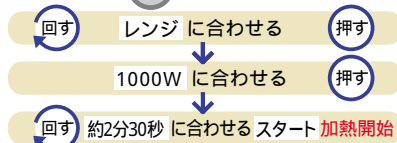
手動加熱(決定)を押す



加熱後、泡立器でなめらかになるまでよくかき混ぜる。

② 1に牛乳を加える。次の操作をする。(角皿・浅角皿は入れません)

手動加熱(決定)を押す



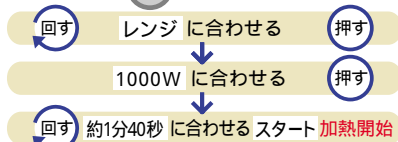
途中、残り時間が約1分30秒と約40秒のときに取り出して混ぜる。

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、膜が張れません。

③ 耐熱容器にAを入れ、庫内中央に置く。次の操作をする。(角皿・浅角皿は入れません)

手動加熱(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。

④ 3にゆでたマカロニを加えて塩、こしょう、2のソースの半量であえ、薄くパ

## ラザーニア

材料(2人分) 458 kcal 塩分2.8g

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 Pasta 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。

② 2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

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。

③ 2を角皿にのせて上段に入れる。マカロニグラタン(上記)の5と同じ操作をするが、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濃いめに合わせる。

自動メニュー

焼き物  
グラタン(濃いめ)



上段  
焼き上げ

約16分



## 「豆乳」.....

豆乳には、女性にうれしい“美容ビタミン”であるビタミンEがたっぷり。ビタミンEは肌の健康を保つのに効果的です。さらに女性に不足しがちな鉄分はなんと牛乳の10倍以上。話題のイソフラボンも豊富です。

また、豆乳は健康を気にし始めた働き盛りの男性も安心して摂取できるノンコレステロール食品なのでビタミン、ミネラルが手軽にとれる食品として手軽に取り入れましょう。

自動メニュー

焼き物  
グラタン上段 焼き上げ  
角皿

約14分

豆乳のまろやかさが海の幸のおいしさを引き立てます。

## 海の幸の豆乳グラタン

材料(2人分) 412 kcal 塩分1.3g

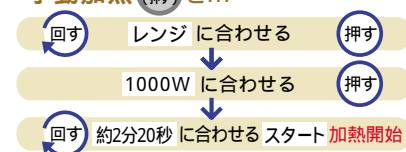
ホワイトソース

A	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
	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(86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。(角皿・浅角皿は入れません)

手動加熱(決定/押す)を...



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つけ、ピザ用チーズを散らす。

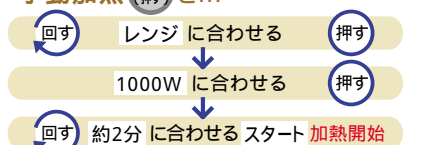
④ 3を角皿に並べて上段に入れる。マカロニグラタン(86ページ)の5と同じ操作をする。加熱後、パセリを散らす。

## コーンクリームグラタン

材料(2人分) 354 kcal 塩分2.1g

A	粗ひきウインナー(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(95g)
	ピザ用チーズ.....	60g

手動加熱(決定/押す)を...



② 1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。

③ 2を角皿にのせて上段に入れる。マカロニグラタン(86ページ)の5と同じ操作をするが、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濃いめに合わせる。

自動メニュー

焼き物  
グラタン(濃いめ)上段 焼き上げ  
角皿

約16分



① 2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。(角皿・浅角皿は入れません)



自動メニュー  
健康メニュー  
減塩  
塩ざけ・塩さば(薄め)

水位  
水位1

上段 焼き上げ  
角皿・アミ

約17分

・自動メニュー 焼き魚 塩ざけ・塩さば(薄め)でも同じ加熱ができます。



ひとくちMEMO

塩ざけ・塩さば 魚の開き ベーコン・ハム ししゃも

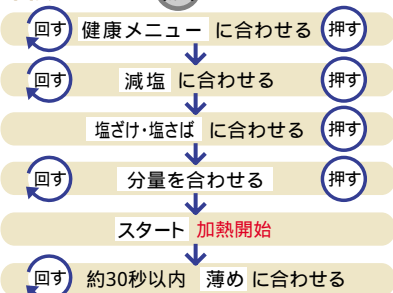
でできるメニューは、水を使って塩分を軽減しながら焼きますが、素材自体に含まれる塩分量が多い場合、焼き上げ後も塩辛く感じることがあります。

## 塩ざけ

材料(2人分) 159 kcal 塩分1.5g  
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。(水位1)
- ② 角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 決定(押す)を...



手動ですときは  
ウォーターグリル・予熱なしで17~18分(4人分は20~21分)

バリエーション

## 塩さば

材料(2人分) \*4人分も自動でできます。  
塩さば……………2切れ(1切れ80g)

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。

自動メニュー  
健康メニュー  
減塩  
ベーコン・ハム

水位  
水位1

上段 焼き上げ  
角皿・アミ

約14分  
ハムの場合は16分

・自動メニュー 焼き物 ベーコン・ハムでも同じ加熱ができます。



## ベーコン・ハム

材料 122kcal(ベーコン2枚) 塩分0.6g  
ベーコン……………2~6枚(1枚15g)  
\*ハムの場合は、2~6枚(1枚50g)

- ① 水タンクに水を入れる。(水位1)
- ② 角皿に調理網をのせ、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 決定(押す)を...



(ハムの場合はスタート後、約30秒以内にしっかりとに合わせ)

手動ですときは  
ウォーターグリル・予熱なしで14~16分

自動メニュー  
健康メニュー  
減塩  
魚の開き

水位  
水位1

上段 焼き上げ  
角皿・アミ

約19分

・自動メニュー 焼き魚 魚の開きでも同じ加熱ができます。

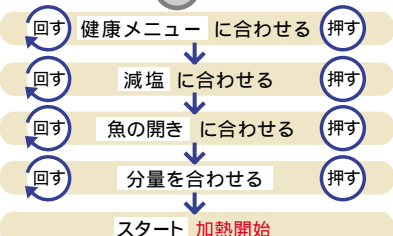


## あじの開き

材料(2人分) 109 kcal 塩分1.1g  
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。(水位1)
- ② 角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。
- ③ 2を上段に入れる。次の操作をする。

自動メニュー 決定(押す)を...



手動ですときは  
ウォーターグリル・予熱なしで19~21分(4人分は24~26分)

バリエーション

## さんまの開き

材料(2枚)  
さんまの開き……………2枚(1枚120g)

焼き上げは「あじの開き」と同じ要領です。\*分量は「1~2人分」を選びます。



自動メニュー  
健康メニュー  
減塩  
ししゃも

水位  
水位1

上段 焼き上げ  
角皿・アミ

約14分

・自動メニュー 焼き魚 ししゃもでも同じ加熱ができます。



## ししゃも

材料(2人分) 80 kcal 塩分0.6g  
ししゃも……………6尾(1尾16g)  
\*4人分も自動でできます。

- ① 水タンクに水を入れる。(水位1)
- ② 角皿に油をぬった調理網をのせ、ししゃもを並べる。
- ③ 2を上段に入れる。次の操作をする。

自動メニュー 決定(押す)を...



手動ですときは  
ウォーターグリル・予熱なしで14~16分

アドバイス...ししゃもと同じくらいの大きさの干ものも同じ操作でできます。

## さばの塩焼き

材料(2人分) 162kcal 塩分1g

さば……………2切れ(1切れ100g)

塩……………適量

\*4人分も自動でできます。

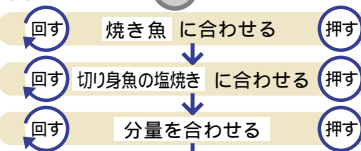
- ① 水タンクに水を入れる。(水位1)
- ② 魚は皮に切り目を入れ、両面に塩をふって約30分おき、出てきた水気をふきとる。
- ③ 予熱する。(付属品・食品は入れません) 次の操作をする。

### 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。

自動メニュー(決定)を押すを…



スタート 予熱開始

- ④ 予熱が完了すれば、角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。  
— 手動ですときは —  
ウォーターグリル・予熱ありで約11分  
(4人分は約13分)

自動メニュー	水位	
焼き魚	水位1	
切り身魚の塩焼き		
予熱	付属品は入れません (予熱目安時間 約12分)	上段 焼き上げ 角皿・アミ 約11分



### 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、焼き色もきれいになります。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

材料(2人分) 326 kcal 塩分1g

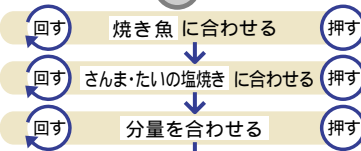
さんま……………2尾(1尾150g)

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。(水位1)
- ② さんまは両面に塩をふって約30分おき、出てきた水気をふく。さんまが大きい場合は、半分に切る。
- 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(決定)を押すを…



スタート 予熱開始

- ④ 予熱が完了すれば、角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。  
— 手動ですときは —  
ウォーターグリル・予熱ありで約15分  
(4人分は約18分)

自動メニュー	水位	
焼き魚	水位1	
さんま・たいの塩焼き		
予熱	付属品は入れません (予熱目安時間 約12分)	上段 焼き上げ 角皿・アミ 約15分



## いわしの塩焼き

材料(2人分) 109 kcal 塩分0.5g

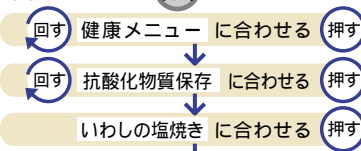
いわし……………2尾(1尾100g)

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。(水位1)
- 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(決定)を押すを…



スタート 予熱開始

- ④ 予熱が完了すれば、角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。  
— 手動ですときは —  
ウォーターグリル・予熱ありで約10分  
(4人分は約12分)

自動メニュー	水位	
健康メニュー	水位1	
抗酸化物質保存		
いわしの塩焼き		
予熱	付属品は入れません (予熱目安時間 約12分)	上段 焼き上げ 角皿・アミ 約10分

・自動メニュー 焼き魚 いわしの塩焼きでも同じ加熱ができます。



### バリエーション

## いわしの韓国風みそ焼き

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)……………各適量

\*4人分も自動でできます。

焼き上げは「いわしの塩焼き」を参照しますが、スタート後は薄めで加熱します。

- ① 水タンクに水を入れる。(水位1)
- 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。  
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  
焼き魚  
さんま・たいの塩焼き

水位  
水位1

予熱  
付属品は  
入れません  
(予熱目安時間  
約12分)

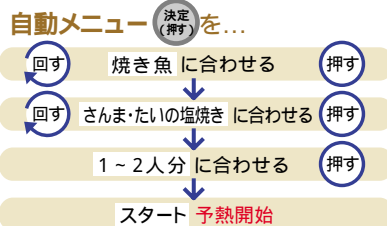
上段 焼き上げ  
角皿・アミ  
約15分



## たいの姿焼き

材料 970 kcal(全量) 塩分2.2g  
たい ..... 1尾(500g)  
塩 ..... 適量

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1)
- 2 たいはうろこを取ってエラといっしょに内臓を取り、水洗いして水気をふく。表面に串でたくさん穴をあける。塩をふって約10分おき、洗って水気をふく。串で穴をあけるのは、魚が新鮮な場合、皮がむけたり、身がはじけるのを防ぐためです。
- 3 予熱する。(付属品・食品は入れません) 次の操作をする。



- 4 身に塩をふり、ひれには多めに塩をして、ひれを形よく広げアルミホイルを巻く(アルミホイルを巻くことで、ひれの焦げすぎを防ぎます)。

- 5 予熱が完了すれば、角皿に油をぬった調理網をのせて、たいの表側を上にしてのせ、上段に入れる。スタートを押す。

— 手動ですときは —  
ウォーターグリル・予熱ありで約15分

自動メニュー  
焼き魚  
魚の漬け焼き

上段 焼き上げ  
角皿・アミ  
約11分



## ぶりの照り焼き

材料(2人分) 228kcal 塩分1.3g  
ぶり ..... 2切れ(1切れ80g)  
たれ  
しょうゆ ..... 大さじ1<sup>1</sup>/<sub>2</sub>  
みりん ..... 大さじ1  
酒 ..... 大さじ1<sup>1</sup>/<sub>2</sub>  
\*4人分も自動でできます。

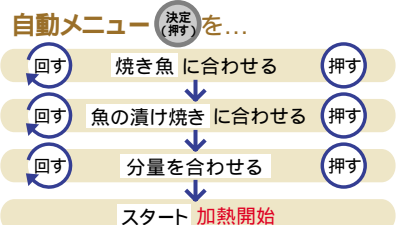
- 1 ピニール袋にたれとぶりを入れ、空気を抜いて袋の口を結ぶ。途中、2

~3度上下を返ししながら約30分冷蔵庫で漬けこむ。

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 角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。

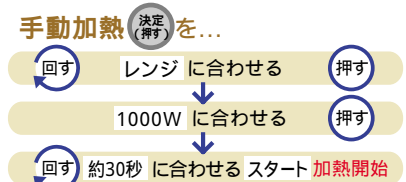
- 3 2を上段に入れる。 次の操作をする。



— 手動ですときは —  
グリル・予熱なしで約11分(4人分は約12分)

ポイント... 盛りつけるときは、腹が手前です。

- 3 耐熱容器に1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。(角皿・浅角皿は入れません)



- 4 加熱後、器に盛った魚にかける。

### バリエーション

焼き上げは「ぶりの照り焼き」と同じ要領です。\*4人分も自動でできます。余分なみそをふき取ってから魚を並べます。



## たいのみそ漬け

材料(2人分)  
たいのみそ漬け ..... 2切れ(1切れ80g)

## さわらのみそ漬け

材料(2人分)  
さわらのみそ漬け ..... 2切れ(1切れ80g)

自動メニュー  
焼き魚  
魚の漬け焼き

上段 焼き上げ  
角皿・アミ  
約11分



## さばの黒酢照り焼き

材料(2人分) 216kcal 塩分1.2g  
さば ..... 2切れ(1切れ100g)  
たれ  
黒酢、しょうゆ ..... 各大さじ1<sup>1</sup>/<sub>2</sub>  
みりん ..... 大さじ1  
\*4人分も自動でできます。

- 1 さばは皮に切り目を入れ、ぶりの照り焼き(上記)の1~2と同じようにする。(たれは残しておく)

- 2 1を上段に入れる。ぶりの照り焼き(上記)の3と同じ操作をする。



・自動メニュー **焼き物** **焼き野菜** (しっかり)でも同じ加熱ができます。



### 「焼き野菜」……………

ゆでたり煮たりした野菜とはひと味違った、香ばしさと甘さが魅力の“焼き野菜”。野菜本来の味が楽しめ、しかも、低カロリーでヘルシーです。さらに、『ヘルシオ』の焼き野菜なら、ビタミンCもしっかりキープできて野菜の恵みが100%満喫できます。

“野菜ってこんなにおいしかったんだ”って思いますよ。

## 焼き野菜サラダ

### 材料(2人分)

76 kcal(ドレッシングAの場合) 塩分0.4g

パプリカ(赤・黄) 2~3cmの角切り)…… 50g  
かぼちゃ(5mmの厚さの薄切り)…… 40g  
エリンギ(半分の長さの1cm厚さ切り)…… 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

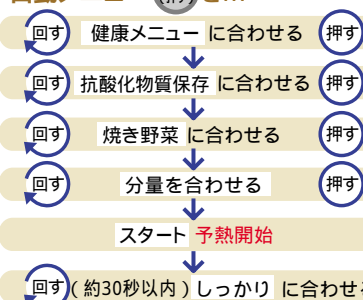
しょうゆ、酢、オリーブオイル…………… 各小さじ1  
砂糖、粗びきこしょう…………… 各少々

\* 4人分も自動でできます。

- ① 水タンクに水を入れる(水位1)
- ② 浅角皿に野菜を平たく入れる。
- ③ 予熱する。角皿に調理網をのせ、上

段に入れる。(食品は入れません)  
次の操作をする。

自動メニュー **決定(押す)** を…



④ 予熱が完了すれば、調理網に2をのせる。スタートを押す。

手動ですときは  
ウォーターオープン(ロースト)・予熱あり  
の250 で約6分(4人分は約8分)

⑤ 加熱後、合わせたドレッシング(A、B好み)で かける。(写真はAをかけています。)

### バリエーション

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 浅角皿に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ぼく漬け、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

材料(2人分) 105 kcal 塩分0.4g

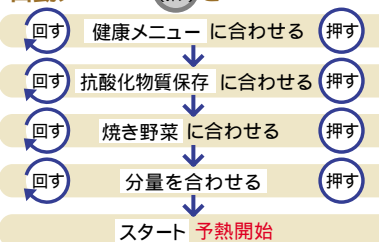
かぼちゃ(1cm角に切る)…………… 150g  
プレーンヨーグルト…………… 40g  
A マヨネーズ…………… 大さじ1/2  
塩、こしょう…………… 各少々

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。(水位1)
- ② 浅角皿にかぼちゃを平たく入れる。
- ③ 予熱する。角皿に調理網をのせ、上段に入れる。(食品は入れません)  
次の操作をする。

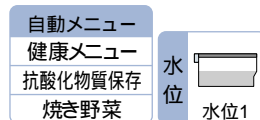
自動メニュー **決定(押す)** を…



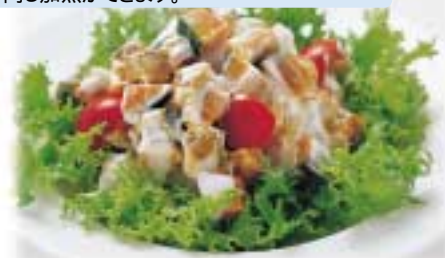
④ 予熱が完了すれば、調理網に2をのせる。スタートを押す。

手動ですときは  
ウォーターオープン(ロースト)・予熱あり  
の250 で約5分(4人分は約7分)

混ぜ合わせたAであえ、好みの野菜と合わせる。



・自動メニュー **焼き物** **焼き野菜** でも同じ加熱ができます。





手動加熱  
ウォーターオープン  
(ロースト)

水位  
水位1

上段 焼き上げ  
角皿



## オープンオムレットセット(オープンオムレット・なすのチーズ焼き)

材料(2人分) 431 kcal 塩分2.9g

\*オープンオムレット

卵 ..... 3個  
 ジャガイモ ..... 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

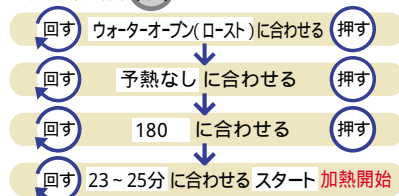
\*なすのチーズ焼き

なす(2~3mmの薄切り) ..... 2本(200g)  
 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。(水位1)
- 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、オムレット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 角皿に3と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(決定)を押す...



オープンオムレット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、加熱温度は170で、加熱時間は約40分にする。

手動加熱  
ウォーターグリル

水位  
水位1

上段 焼き上げ  
角皿



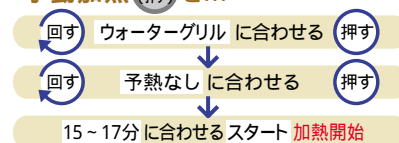
## 海の幸のホイル焼き

材料(2人分) 222 kcal 塩分1g

A  
 白身魚(塩、こしょうする) 2切れ(1切れ80g)  
 ぼたて貝柱(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。(水位1)
- 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 角皿に2を並べ、上段に入れる。次の操作をする。

手動加熱(決定)を押す...



加熱後、ポン酢しょうゆを添える。

手動加熱  
グリル

上段 焼き上げ  
角皿・アミ



## 焼きおにぎり

材料(2人分) 172 kcal(1個) 塩分0.8g

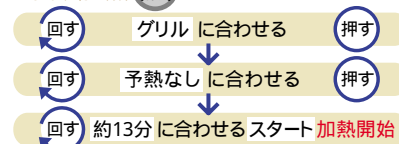
おにぎり ..... 2個(1個100g)  
 しょうゆ ..... 適量

- 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 角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。

- ③ 2を上段に入れる。次の操作をする。

手動加熱(決定)を押す...



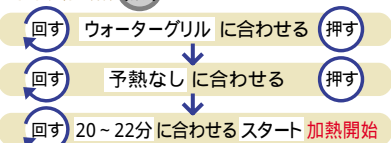
## 焼きなす

材料(2人分) 24 kcal 塩分0.6g  
なす…………… 2本(1本100g)

- ① 水タンクに水を入れる。(水位1)
- 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 角皿に調理網をのせてなすを並べる。

④ 3を上段に入れる。 次の操作をする。

手動加熱(決定/押す)を…



加熱後、水にとって皮をむき、冷蔵庫で冷やす。  
おろししょうがを添えてしょうゆをかけます。



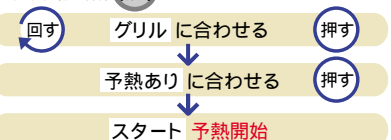
## もち

材料 120 kcal(1個) 塩分0.3g  
もち…………… 2個(1個50g)  
しょうゆ、焼きのり…………… 各適量

種類などにより焼き方が異なります。  
様子を見ながら焼いてください。

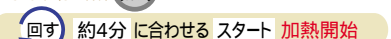
- ① 予熱する。角皿に調理網をのせ、上段に入れる。(食品は入れません) 次の操作をする。

手動加熱(決定/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。 次の操作をする。

手動加熱(決定/押す)を…



- ③ 加熱後、もちにしょうゆをぬり、焼きのりを巻く。

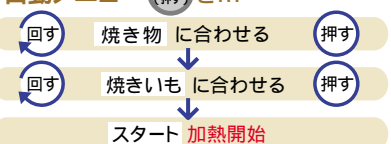


## 焼きいも

材料 297 kcal(1本) 塩分0g  
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。(水位1)
- 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 角皿に調理網をのせていもを並べる。
- ④ 3を上段に入れる。 次の操作をする。

自動メニュー(決定/押す)を…



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

焼き上げは「焼きいも」と同じ要領です。

## バイクドポテト

材料  
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。
- 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、しっかりと合わせる。

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40分

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。好みて塩をふる。

