

自動メニュー
煮物・赤飯
赤飯

水位
水位2

上段 炊き上げ
角皿・アミ

約20分



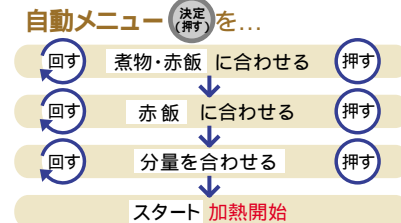
赤飯

材料(米2カップ分)
345kcal(1/4量) 塩分0g 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
*もち米1~3カップ分まで自動でできます。

- ① 水タンクに水を入れる。(水位2)
- ② あずきをゆでる。(ゆで汁は残しておく)
金属製バット(28×21×(高さ)3.5cm)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。
もち米2カップ分までなら、浅角皿が使えます。



- ③ 角皿に調理網をのせ、2をのせる。
- ④ 3を上段に入れる。次の操作をする。



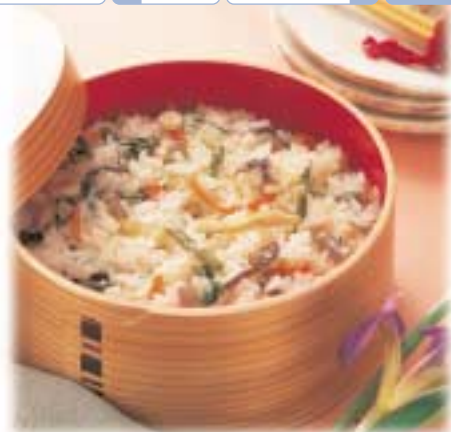
手動でするときは
蒸し物(強)で約20分
加熱後、軽く全体を混ぜて庫内で約10分蒸らす。

自動メニュー
煮物・赤飯
赤飯

水位
水位2

上段 炊き上げ
角皿・アミ

約20分



山菜おこわ

材料(米2カップ分)
323kcal(1/4量) 塩分1g mL=cc
もち米 2カップ(340g)
水 240mL
山菜の水煮(正味) 60g
A[薄口しょうゆ 大さじ1/2
塩 少々
*もち米1~3カップ分まで自動でできます。

- ① 水タンクに水を入れる。(水位2)
- ② 洗ったもち米と水を金属製バット(28×21×(高さ)3.5cm)に入れ、約1時間つけておく。
もち米2カップ分までなら、浅角皿が使えます。
- ③ 水気をきった山菜の水煮、Aを2に加える。
- ④ 角皿に調理網をのせ、3をのせる。
- ⑤ 4を上段に入れる。赤飯(上記)の4と同じ操作をする。

手動加熱
レンジ
500W 200W

付属品は
入れません

炊き上げ

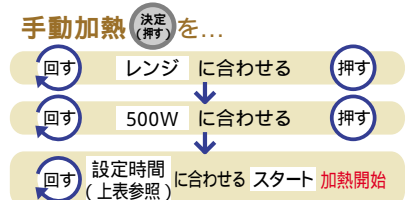


ごはん

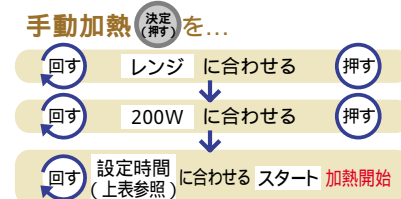
材料 151kcal(1カップの1/4量) 塩分0g mL=cc

米の量	水の量	レンジ500Wのあと200W
1カップ(170g)	240mL~260mL	約4分 15~17分
2カップ(340g)	480mL~520mL	約10分 約27分

- ① 洗った米は底の平らな深い耐熱容器に入れ、分量の水を加えて約1時間つけておく。
- ② 1に耐熱性のフタ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)



- ③ 加熱後、とりつけを押し、



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。

うなぎの蒸し寿司

材料(2人分)

437kcal 塩分2g mL=cc

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

[あたたかいごはん	360g
	酢	大さじ1 $\frac{1}{2}$
	砂糖	大さじ1
	塩	小さじ $\frac{1}{2}$

うなぎ(そぎ切り)..... 50g

えび..... 2尾

錦糸卵..... 適量

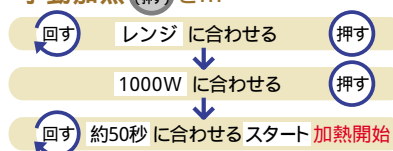
絹さや..... 6枚

*1~4人分まで自動でできます。

① 水タンクに水を入れる。(水位2)

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。(角皿・浅角皿は入れません)

手動加熱(決定/押す)を...



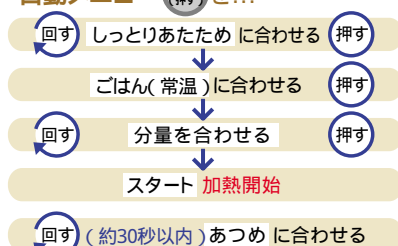
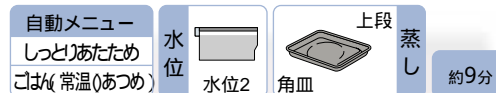
(煮汁は、残しておく。)えびは殻と背ワタを取る。

③ すしめしの材料を合わせ、しいたけの煮汁大さじ1 $\frac{1}{2}$ 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 角皿に3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(決定/押す)を...

手動ですときは
蒸し物(強)で約9分

ヘルシーMEMO

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。

おかゆ

材料(2人分) 151kcal 塩分0g

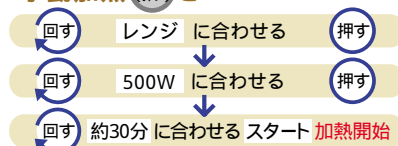
米..... 1/2カップ(85g)

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。

② 1を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、延長で約10分加熱する。

手動加熱
レンジ
500W付属品は
入れません
炊き上げ

いかめし

材料(2人分) 372kcal 塩分5.3g

もち米..... 100g

するめいか..... 2杯(1杯250g)

A	だし汁	1カップ
	酒、しょうゆ	各1/4カップ
	砂糖	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。(水位2)

② 分量のもち米を洗って約1時間水につけ、ザルにあげて水気をきっておく。

③ いかは内臓を抜いて水洗いし、足は2本ずつ切り分ける。

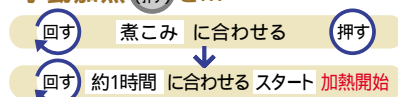
④ 2を3のいかの胴の半分まで詰めて端をつまようじでとめ、つまようじで表面に穴を開け味をしみやすくする。

⑤ 底の平らな深い耐熱容器に4を入れ、その上に3のいかの足をのせ、Aを入れる。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し、耐熱性のフタをする。

⑥ 角皿に5をのせる。

⑦ 6を下段に入れる。次の操作をする。

手動加熱(決定/押す)を...



⑧ 加熱後、しばらくそのままおいてから輪切りにして盛り、足を添える。冷めてから切ると切り口からもち米が出ず、きれいに盛れます。

