



# 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)を押す



セットメニュー



モーニングメニュー



スタート 加熱開始

どの組み合わせの場合でも、角皿に調理網をのせて食品をのせ、上段に入れます。水タンクに水を水位1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)

[162kcal 塩分0.6g]

材料:2人分

食パン(常温・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 角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ものをせる。卵の下にハムやベーコンを敷いてもよいでしょう。



- 3 2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)

[292kcal 塩分1.3g]

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 角皿に調理網をのせ、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。



### 卵とウインナーのロールサンド(パンメニュー)

[326kcal 塩分1.7g]

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  
ウインナー.....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。ウイ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込みを入れておく。
- 2 角皿に調理網をのせ、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、ウインナーをはさみ、ウイ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 ●



自動メニュー	水位	水位1	上段 焼き上げ	約11分
セットメニュー				
モーニングメニュー			角皿・アミ	

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11分を目安に加熱してください。構造上、トーストの裏面の焼き色が表面に比べて薄く焼き上がります。

## 食パン(常温)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(約8分30秒)、4枚(約11分30秒)を目安に加熱してください。

## ☀ グラタンパン(パンメニュー)&amp;おさつマーマレード(サブメニュー)

〔567kcal 塩分2g〕

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.....80g  
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 角皿に調理網をのせ、2、3をのせる。



## ☀ じゃこトースト(パンメニュー)&amp;ほうれん草ココット(サブメニュー)

〔534kcal 塩分3.3g〕

材料:2人分

\*じゃこトースト

食パン(6枚切り)...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 角皿に調理網をのせ、2、3をのせる。  
[モーニングメニュー]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濃いめに合わせる。



## ☀ ミートサンド(パンメニュー)&amp;プチトマトのベーコン巻き(サブメニュー)

〔321kcal 塩分2.2g〕

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 角皿に調理網をのせ、1、2、食パンをのせる。



- ④ 加熱後、トーストに好みにバターなどをぬり、肉をたっぷりはさむ。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

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、角皿にのせ、上段に入れます。  
水タンクに水を水位1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 [101kcal 塩分0.7g]  
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 [36kcal 塩分0.3g]  
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 [53kcal 塩分2.3g]  
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 ささ身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 [112kcal 塩分0.3g]

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 [145kcal 塩分0.9g]

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 [68kcal 塩分0.5g]

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 [102kcal 塩分0.5g]

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 [122kcal 塩分0.4g]

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 [110kcal 塩分1.5g]

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。

### 豚肉と高菜の混ぜごはん(具)



材料:1人分 [274kcal 塩分2.9g]

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。

### かんたんチンジャオ



材料:1人分 [213kcal 塩分1.9g]

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。

● お弁当メニューのコツとポイント ●



角皿にのれば、どの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、ウォーターオープン(ロースト)・予熱なしの250 で12~13分を目安に加熱してください。

自動メニュー	水位	上段 焼き上げ	約12分
セットメニュー	水位1	角皿	
お弁当メニュー			

(とりそばろ)と(いり卵)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 [120kcal 塩分1.4g]  
とりひき肉...50g  
A [酒.....小さじ1<sup>1</sup>/<sub>2</sub>  
砂糖.....小さじ2  
しょうゆ.....小さじ1<sup>1</sup>/<sub>2</sub>]

- 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のにせる。



いり卵

材料:1人分 [163kcal 塩分1.9g]  
卵...2個  
A [砂糖.....小さじ1  
塩.....小さじ1<sup>1</sup>/<sub>4</sub>]

- 1 耐熱容器に卵を割りほし、Aを加えてよく混ぜる。
- 2 加熱後、い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のにせる。



じゃがいものカレーソテー

材料:1人分 [132kcal 塩分2.6g]  
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1/2]

- 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 [76kcal 塩分0.5g]  
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。



たらもサラダ

材料:1人分 [150kcal 塩分1.1g]  
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。



とりマヨグラタン

材料:1人分 [169kcal 塩分0.5g]  
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1/2]  
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。



油揚げのチーズ巻き

材料:1人分 [131kcal 塩分0.8g]  
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。



じゃがいもとベーコンのバターしょうゆ

材料:1人分 [148kcal 塩分0.6g]  
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。



豚肉の甘辛炒め

材料:1人分 [173kcal 塩分1.9g]  
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。



かぼちゃのきんぴら

材料:1人分 [80kcal 塩分1.3g]  
かぼちゃ...50g  
A [しょうゆ.....大さじ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。



冷凍ハンバーグ

材料:1人分 [106kcal 塩分0.6g]  
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。



冷凍春巻き

材料:1人分 [168kcal 塩分0.8g]  
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



どの組み合わせの場合でも、角皿にのせ、下段に入れます。水タンクに水を水位1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

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。ごはんのみ1~2カップ炊くときは、102ページを参照してください。

材料:[ どんぶり2個(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...130~150mL

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、アルミホイルで作ったフタをしっかり押さえる。(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。)

### アルミフタの作り方

アルミホイルを容器にかぶせてしっかり押えていったんはずし、折り目から3cm外をはさみで切る。

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、同じ要領で加熱します。



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&なすのあえ物 [360kcal 塩分4.1g]

#### さばのみそ煮

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



#### なすのあえ物

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、たて半分に切っ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、しょうがじょうゆであえる。
- \*写真は、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&里いもの煮物&ホイル焼き [683kcal 塩分1.8g]



#### 里いもの煮物

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1 1/2  
   塩.....少々  
 ゆずの皮(せん切り).....適量  
 好みで、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

92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。

## 夕食メニューのコツとポイント



どんぶりごはん  
さばのみそ煮の場合

角皿にのれば、ごはんとおかずはどの組み合わせでも加熱できます。  
ごはんは、庫内の奥側に入れます。  
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、**煮こみで約40分**を目安に加熱してください。

自動メニュー	水位	下段	炊き上げ	約40分
セットメニュー	水位1	角皿		
夕食メニュー				

### 🌟 どんぶりごはん&肉じゃが

[596kcal 塩分3g]



#### 肉じゃが

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.....150mL  
 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。



### 🌟 どんぶりごはん&肉豆腐

[574kcal 塩分1.9g]



#### 肉豆腐

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)アルミホイルで作ったフタ(どんぶりごはん(124ページ)のアルミフタの作り方参照)をしっかりと押しさえる。



材料:2人分 mL=cc  
 市販のカレールー.....60g 玉ねぎ.....小1個(150g)  
 熱湯.....2カップ にんじん.....1/4本(50g)  
 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 じゃがいも.....1個(150g)  
 バター.....10g 米.....1カップ(170g)  
 牛薄切り肉...150g(3~4cm幅に切り、塩、こしょうで下味つける) 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、アルミホイルで作ったフタ(どんぶりごはん(124ページ)のアルミフタの作り方参照)をしっかりと押しさえる。
- 5 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)

[701kcal 塩分3.8g]



### 🌟 ハヤシライス(ハヤシルー&ごはん)

[716kcal 塩分3.5g]



材料:2人分 mL=cc  
 市販のハヤシルー...60g  
 熱湯.....1 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  
 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  
 オープ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、アルミホイルで作ったフタ(どんぶりごはん(124ページ)のアルミフタの作り方参照)をしっかりと押しさえる。
- 4 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。