

料理は、家族への愛情や健康を願う気持ちがあつてこそ。
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：爲後 喜光
Yoshimitsu Tamego
辻学園グループの顧問。テレビ
出演・新聞・講演などで幅広く
活躍し、多数の著作がある。

「焼き物・フライ」のコツとポイント

使いこなしポイント

メニューの目的によって、水を「使う」、「使わない」の区別があります。(水は、水を使う加熱です)

《区別の目安》※自動加熱は、それぞれに適した加熱が入ります。

油を減らしたいメニュー 水

(例) 鶏の照り焼き、スペアリブ

- ウォーターグリル加熱または、ウォーターオープン加熱を使います。
- 熱量の高い過熱水蒸気で、すばやく食品内部の余分な脂を落とします。

生の素材にスピーディに火を通したいメニュー 水

(例) 焼きいも

- ウォーターグリル加熱または、ウォーターオープン加熱を使います。
- 熱量の高い過熱水蒸気で、スピーディに食品内部に火を通します。

焼き目を重視するメニュー

(例) グラタン

- グリル加熱を使います。(水は使いません)

から揚げ 水

(例) から揚げ(鶏もも肉、手羽元)

- 肉の脂肪分を溶かし出す効果の高いウォーターグリル加熱を使います。

フライ

(例) ポテトコロッケ

- 生の素材から出る水分などで、衣がべたつかないよう、水を使わないグリル加熱を使います。
- **こんがりパン粉**(12 ページ)を使います。

ご注意 ● 白いパン粉のままではフライは、できません。(白いパン粉のものでも、サラダ油をまんべんなく衣につけると少し焼き色がつきますが、均一な焼き色はつきません)
● 「天ぷら」を揚げることはできません。

春巻き 水

(例) おつまみ春巻き

- 熱量の高いウォーターグリル加熱を使います。
- 皮にまんべんなくサラダ油をぬって加熱します。

おさえておきたいポイント

→ 手動加熱で好みに応じて焼くこともできます。

油を減らすなどの目的がなく、焼き色をしっかりめにつけたい場合は、グリル加熱(水は使いません)を使います。予熱をするとうちに効果的です。

→ 角皿にアルミホイルを敷くと、調理後のお手入れが楽です。

アルミホイルを敷いたときは、やや薄めに仕上がる場合があります。お好みに応じて延長してください。

→ から揚げのポイント

粉は全体にまぶしつけ、余分な粉は払います。粉をつけた後は、粉が湿らないうちに加熱してください。

いつものメニューが揚げずに作れて、
うれしいカロリーダウン。
しかも、揚げ油の処理も不要です。

焼き上げ



目安時間

約20分

カロリーダウン

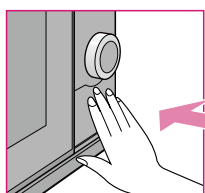
から揚げ(鶏もも肉)

材料(2人分) 282kcal☆ 塩分0.8g

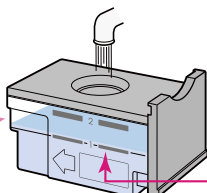
鶏もも肉 1枚(250g)
から揚げ粉(市販のもの) 適量

*4人分も自動でできます。
加熱スタート後、30秒以内に仕上がりキーの▲(強め)を押します。

1 水タンクに水を入れる。水位1以上



水タンクをセットする
(奥までしっかり押し込む)



水位1以上の水を入れる

●水位2を超えて入れるとこぼれやすくなります。

2 鶏肉は8等分に切る。

<ポイント>

小さく切りすぎると、加熱されすぎて固く仕上がります。

バリエーション

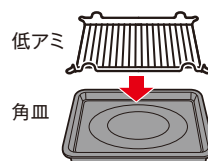
フライドポテト風おつまみ

じゃがいも1/4個を7mm角に切り、サラダ油をからめて低アミの下角皿のあいたスペースにアルミホイルを敷いて並べ、上記のから揚げと同じようにして加熱すると、ポテトのおつまみが同時にできます。加熱後、塩やドライハーブで味付けをします。



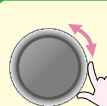
3 鶏肉をビニール袋に入れ、から揚げ粉を加えて袋をゆすり、まんべんなくまぶしつけてから余分な粉を払う。

4 粉が湿らないうちに角皿に油をぬった低アミをのせて、鶏肉を皮が上になるようにして並べる。



5 4を下段に入れる

次の操作をする



回してから揚げの
メニュー番号14に
合わせる



付属品などを確認してスタートを押す

※4人分をするときは、スタート後、30秒以内に仕上がりキーの▲(強め)を押します。



手動でするときには:ウォーターグリのメニュー番号22(予熱無)で約20分(4人分は約24分)

バリエーション

から揚げ(手羽元)

鶏もも肉の代わりに、鶏手羽元6本(1本60g)にして同じようにするが、手動ウォーターグリのメニュー番号22(予熱無)で20~22分加熱する。

マカロニグラタン

材料(2人分) 402kcal 塩分1.3g

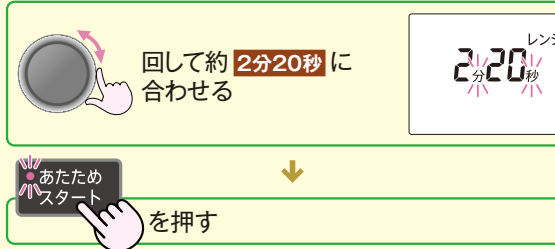
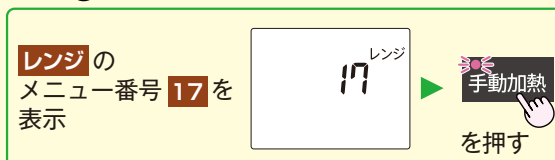
ホワイトソース	1カップ分
(下記を参照して作る)	
マカロニ(ゆでて、バター適量をからめておく)	40g
えび(殻、尾、背ワタを取る)	100g
玉ねぎ(薄切り)	1/4個(50g)
A マッシュルーム(缶詰・スライス)	25g
白ワイン	大さじ1
バター	10g
塩、こしょう	各少々
ピザ用チーズ	40g
パセリ(刻む)	適量

*4人分も自動でできます。
加熱スタート後、30秒以内に仕上がりキーの Δ (強め)を押します。

1 耐熱容器にAを入れ、ラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)

次の操作をする

● **手動加熱** を押す。



2 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 2にゆでたマカロニを加えて塩、こしょう、ホワイトソースの半量であえ、薄くバター(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2等分にかけ、ピザ用チーズを散らす。

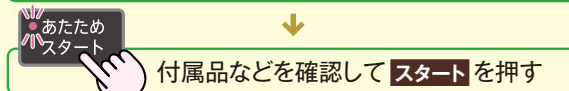
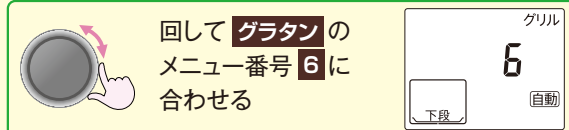


下段
角皿

目安時間
約22分

4 角皿の中央寄りに3を並べて、下段に入れる。
※グラタンは、水タンクは使いません。(水の有無にかかわらず、水タンクが本体に入っている場合、支障ありません。)

次の操作をする



*4人分をするときは、スタート後、30秒以内に仕上がりキーの Δ (強め)を押します。

手動でするときは:グリルのメニュー番号20(予熱無)で約22分(4人分は約25分)

5 加熱後、パセリを散らす。

グラタンのポイント

- グラタン皿は角皿の中央寄りにのせます。
- 2人分以上を1つの器に入れて焼くときは、加熱スタート後、30秒以内に仕上がりキーの Δ (強め)を押します。
- 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、(角皿は入れません)レンジ(メニュー番号17)600W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。
- 市販の冷凍グラタンは、パッケージ記載の加熱内容を参考に、手動で加熱します。
※メーカーや中身の材料、保存状態、製造年月日などにより、仕上がり異なる場合がありますので、様子を見ながら加熱してください。
※自動加熱ではヒーター加熱が入るのでポリプロピレン容器が溶けたり、焦げたりします。

ホワイトソース

材料(1カップ分)

薄力粉、バター	各15g
牛乳	1カップ
塩、こしょう	各少々

加熱
付属品は
入れません

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。(角皿は入れません)

● **手動加熱** →

レンジのメニュー番号17を表示 → **手動加熱**

→ 600W → **手動加熱** → 約1分 → **スタート**

2 加熱後、泡立器でなめらかになるまでよくかき混ぜる。
3 2に牛乳を少しずつ加えて溶きのばす。(角皿は入れません)

● **手動加熱** →

レンジのメニュー番号17を表示 → **手動加熱**

→ 600W → **手動加熱** → 約3分30秒 → **スタート**

途中、残り時間が約2分と約1分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。

4 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、膜が張りません。



カロリーダウン

鶏のねぎみそ焼き

材料(2人分) 355kcal☆ 塩分2.5g

鶏もも肉	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。
加熱スタート後、30秒以内に仕上がりキーの▲(強め)を押します。

- 1 水タンクに水を入れる。**水位1以上**
- 2 鶏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、鶏肉を入れて袋の口を結んで上下を返しながらか蔵室で約1時間漬けておく。じゃがいもは、皮をむいて6等分の薄めのくし切りにし、塩、こしょうをして下味をつけておく。
- 4 3の鶏肉のみそを軽くしごき取る。角皿に低アミをのせ、鶏肉の皮を上にしてのせ、じゃがいもを肉の前後に並べる。
- 5 4を下段に入れる。

鶏の照り焼きのメニュー
番号 15 に合わせる → スタート

手動ですときは:ウォーターグリのメニュー番号22(予熱無)で約20分(4人分は約24分)

カロリーダウン

ピリ辛チキン

材料(2人分) 266kcal☆ 塩分2.7g

鶏もも肉	1枚(250g)
白ねぎ	3cm
赤とうがらし(種を取る)	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。
加熱スタート後、30秒以内に仕上がりキーの▲(強め)を押します。

- 1 水タンクに水を入れる。**水位1以上**
- 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 鶏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。
- 4 2のビニール袋に鶏肉を入れ、袋の口を結んで上下を返しながらか蔵室で約30分漬けておく。
- 5 角皿に低アミをのせ、鶏肉の皮を上にしてのせる。
- 6 5を下段に入れる。

鶏の照り焼きのメニュー
番号 15 に合わせる → スタート

手動ですときは:ウォーターグリのメニュー番号22(予熱無)で約20分(4人分は約24分)

- 7 加熱後、七味とうがらしをふる。

カロリーダウン

鶏の照り焼き

材料(2人分) 273kcal☆ 塩分2.1g

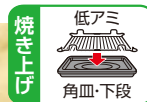
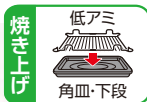
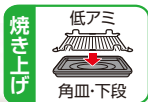
鶏もも肉	1枚(250g)
たれ	
しょうゆ	大さじ1 1/2
みりん	大さじ1
酒	大さじ1/2
砂糖	小さじ1/2

*4人分も自動でできます。
加熱スタート後、30秒以内に仕上がりキーの▲(強め)を押します。

- 1 水タンクに水を入れる。**水位1以上**
- 2 鶏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鶏肉を入れ、袋の口を結んで上下を返しながらか蔵室で約30分漬けておく。
- 4 角皿に低アミをのせ、鶏肉の皮を上にしてのせる。
- 5 4を下段に入れる。

鶏の照り焼きのメニュー
番号 15 に合わせる → スタート

手動ですときは:ウォーターグリのメニュー番号22(予熱無)で約20分(4人分は約24分)



豚バラ肉のおろしがけ

材料(2人分) 452kcal☆ 塩分1.3g

豚バラ肉(かたまり)	300g	
塩、黒こしょう	各少々	
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

- 1 水タンクに水を入れる。**水位1以上**
- 2 肉は5cm角に切る。
- 3 角皿に**低アミ**をのせ、肉の脂身を上にのせて下段に入れる。

手動加熱 →

ウォーターオープン・発酵のメニュー番号 21 [予熱無]に合わせる

→ 手動加熱 → 温度へ 190℃

→ 手動加熱 → 26~28分 → スタート

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にゆっくり取り出してください。

<ポイント>

先にウォーターオープン加熱することで豚バラ肉の余分な油を落とすことができます。

- 4 加熱後、肉を湯で洗い、縦半分に切って塩、黒こしょうをふりかける。

- 5 角皿に**低アミ**をのせて4の肉を並べ、下段に入れる。

手動加熱 →

ウォーターグリルのメニュー番号 22 [予熱無]に合わせる

→ 手動加熱 → 13~15分

→ スタート

- 6 大根はすりおろして軽く水気をきり、Aと合わせて、おろしだれを作る。加熱後の肉に、おろしだれをかける。

スペアリブ

材料(2人分) 329kcal☆ 塩分1.6g

豚肉スペアリブ(10cm長さのもの)	300g
たれ	
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ3/4
トマトケチャップ	大さじ1/2
砂糖、サラダ油	各大さじ1/4
玉ねぎ(すりおろす)	1/8個(25g)
にんにく(すりおろす)	1/4かけ
しょうが(すりおろす)	5g

- 1 水タンクに水を入れる。**水位1以上**
- 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約30分漬けこむ。
- 3 角皿に**低アミ**をのせ、汁気をきった2を並べる。
- 4 3を下段に入れる。

手動加熱 →

ウォーターグリルのメニュー番号 22 [予熱無]に合わせる

→ 手動加熱 → 23~25分

→ スタート

※身の厚いところに竹串を刺してみても、濁った汁が出るものは、延長で加熱を追加してください。

焼きとり

材料(2人分・4本) 293kcal☆ 塩分2.7g

鶏もも肉	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 1/2
酒	大さじ3/4
砂糖	大さじ1
サラダ油	大さじ1/2

竹串

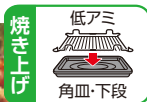
- 1 水タンクに水を入れる。**水位1以上**
- 2 鶏肉は12等分に切り、白ねぎは3cm長さに切り、4本の竹串に刺す。
- 3 ビニール袋にたれと2を入れ、袋の口を結んで上下を返しながらか冷蔵庫で約1時間漬けこむ。
- 4 角皿に**低アミ**をのせ、3を並べる。
- 5 4を下段に入れる。

手動加熱 →

ウォーターグリルのメニュー番号 22 [予熱無]に合わせる

→ 手動加熱 → 21~23分

→ スタート



野菜の肉巻き

材料(2人分) 221kcal☆ 塩分1.6g

豚もも肉(薄切り).....	200g
アスパラガス.....	4本
にんじん.....	40g
塩、こしょう.....	各少々
A しょうゆ、みりん.....	各大さじ1
砂糖、水.....	各大さじ1/2

- 1 水タンクに水を入れる。**水位1以上**
- 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広げ、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**低アミ**をのせ、巻き終わりを下にして肉巻きを並べる。
- 5 4を下段に入れる。

手動加熱 →

ウォーターグリルのメニュー番号 **22**
〔予熱無〕に合わせる

→ 手動加熱 → **20~22分**

→ **スタート**

- 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。(角皿は入れません)

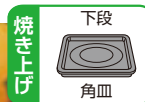
手動加熱 →

レンジのメニュー番号 **17**を表示

→ 手動加熱 → **600W** → 手動加熱

→ **約40秒** → **スタート**

- 7 適当な大きさに切った肉巻きにかける。



ハンバーグ

材料(2人分) 308kcal 塩分1.3g

玉ねぎ(みじん切り).....	小1/2個(75g)
バター.....	適量
パン粉.....	15g
牛乳.....	大さじ1 1/2
合びき肉.....	200g
塩.....	小さじ1/3
A 溶き卵.....	M1/4個分
こしょう、ナツメグ.....	各少々
好みのソース.....	適量
アルミホイル	

- 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。(角皿は入れません)

手動加熱 →

レンジのメニュー番号 **17**を表示

→ 手動加熱 → **600W** → 手動加熱

→ **約1分30秒** → **スタート**

- 2 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以上**

- 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、2と4、Aを加えて混ぜる。

<ポイント>

塩と肉をしっかり練ると粘りが出ておいしくなります。

- 6 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る。角皿にアルミホイルを敷き、薄くサラダ油をぬって角皿の中央寄りにハンバーグ生地をのせ、中央をくぼませる。

<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を下段に入れる。

手動加熱 →

ウォーターオープン・発酵のメニュー番号 **21**〔予熱無〕に合わせる

→ 手動加熱 → **温度 250℃**

→ 手動加熱 → **21~23分**

→ **スタート**

- 8 加熱後、好みのソースをかける。

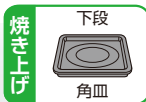
*ハンバーグ&ゆで卵&添え野菜が同時にできます。

ご注意 ゆで卵の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

- 1 水タンクに水を入れる。**水位1以上**
- 2 アルミホイルで型を作って角皿の右側にのせる。じゃがいも1個(皮をむいて6等分にする)ににんじん40g(5~6cm長さのくし切り、面取りする)をアルミホイル型に重ならないように入れ、小切りにしたバター10gをのせて塩、こしょうをする。卵M2個(冷蔵のもの)は、1個ずつアルミホイルで包む。

- 3 2の角皿の左側にアルミホイルを敷き、薄くサラダ油をぬってハンバーグ生地2個をのせ、卵ものを下段に入れる。上記のハンバーグと同じようにして加熱するが、加熱時間は**24~26分**にする。

※卵は必ず、流水につけて充分冷めてから殻をむく。



ベイクドオニオン

材料(2人分) 48kcal 塩分1.5g

玉ねぎ 1個(200g)
梅干し 1個
しょうゆ 大さじ1/2
みりん 大さじ1/4
かつおぶし 1/2パック
刻みのり 適量

- 1 水タンクに水を入れる。水位1以上
- 2 玉ねぎは皮をつけたまま横半分切り、角皿にのせる。
- 3 2を下段に入れる。

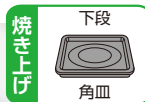
手動加熱 →

ウォーターグリルのメニュー番号 22
〔予熱無〕に合わせる

→ 手動加熱 → 25~30分

→ スタート

- 4 梅干しの種を取り、身を包丁でたたいてしょうゆとみりんを加えて混ぜる。3にかけてかつおぶしと刻みのりをふる。



焼き野菜サラダ

材料(2人分) 101kcal 塩分0.3g

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(7~8mmの厚さの輪切り) 40g
ドレッシング

マヨネーズ 大さじ1
砂糖 大さじ1/2
酢 大さじ1/2
生クリーム 大さじ1/2
白ワイン(または水) 大さじ1/2
塩、粗びきこしょう 各少々
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1以上
- 2 角皿にオープン用クッキングペーパーを敷き、野菜を平たく入れる。
- 3 2を下段に入れる。

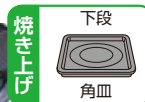
手動加熱 →

ウォーターグリルのメニュー番号 22
〔予熱無〕に合わせる

→ 手動加熱 → 14~16分

→ スタート

- 4 加熱後、合わせたドレッシングをかける。



目安時間 約40分



焼きいも

材料(2人分) 297kcal 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以上
- 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。



<ポイント>

皮に穴を開けると加熱で皮がはじけるのが防げます。

- 3 角皿にいもを並べ、下段に入れる。

焼きいものメニュー番号 7に合わせる

→ スタート

手動ですときは:ウォーターオープン・発酵のメニュー番号21〔予熱無〕の250℃で約40分

バリエーション

ベイクドポテト

材料(2人分) 103kcal 塩分0g

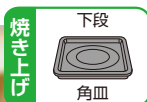
じゃがいも 2個(1個150g)

*1~4個まで自動でできます。

上記の焼きいもと同じようにして加熱する。

※好みで加熱後、十文字に切り込みを入れ、四隅を押して切り口を開き、バターをのせて塩をふってもよいでしょう。





おつまみ春巻き

材料(2人分) 511kcal☆ 塩分1.0g

ツナ(缶詰)	100g
ピザ用チーズ	30g
A パセリ(みじん切り)	少々
カレー粉	小さじ2
マヨネーズ	大さじ2
薄力粉、水	各適量
春巻きの皮	4枚
サラダ油	適量

- 1 水タンクに水を入れる。**水位1以上**
- 2 汁気をきったツナと、Aを混ぜ合わせる。
- 3 薄力粉を同量の水で溶く。
- 4 春巻きの皮は、対角線で半分に切る。皮の切った部分を手前にして、中心より手前に具をのせ、両端を折りこんで、ゆるめに巻き、巻き終わりを3でとめる。
※固く巻き過ぎると加熱中に皮が破れて、具が出てしまうことがあります。
- 5 4の皮にハケでサラダ油をまんべんなくぬる。角皿に春巻きを並べる。
- 6 5を下段に入れる。

手動加熱 →

ウォーターグリルのメニュー番号 **22**
〔予熱無〕に合わせる

→ **手動加熱** → **14~15分**

→ **スタート**

ポテトコロッケ

材料(2人分) 438kcal☆ 塩分0.5g

こんがりパン粉	
パン粉	30g
サラダ油	大さじ1 1/2
じゃがいも(4つ切り)	2個(300g)
玉ねぎ(みじん切り)	1/2個(100g)
A 牛ひき肉(ほぐす)	50g
バター	適量
塩、こしょう、ナツメグ	各少々
マヨネーズ	大さじ1/2
薄力粉、溶き卵	各適量

- 1 こんがりパン粉を作る。耐熱容器(直径15cm位の耐熱ガラス製または陶器製)にこんがりパン粉の材料を入れてよく混ぜ合わせ、フタをせずに**庫内中央**に置く。(角皿は入れません)
手動加熱 →
レンジのメニュー番号 **17**を表示
→ **手動加熱** → **600W** → **手動加熱**
→ **約1分30秒** → **スタート**
- 2 加熱後、混ぜて再びフタをせずに**延長機能**を使って回転つまみで**約1分**に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、混ぜて再びフタをせずに**延長機能**を使って回転つまみで**約40秒**に合わせ、**スタート**を押して加熱を続け、全体をきつね色にする。



<ポイント>

- ・色がつき始めると急に黒くなるので、レンジのそばから離れずに様子を見ながら仕上げます。このときの色がほぼ焼き上がりの色になります。
- ・こんがりパン粉は冷凍できます。たくさん作っておくと便利です。

※フライパンで作る場合は、こんがりパン粉の材料をフライパンに入れ、よく混ぜ合わせて火にかけ、混ぜながら、全体をきつね色にする。

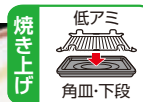
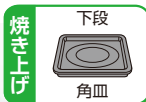
- 3 水タンクに水を入れる。**水位2まで**
- 4 角皿に**高アミ**をのせて、じゃがいもを並べる。
- 5 4を上段に入れる。
手動加熱 →
蒸し物のメニュー番号 **18**〔強〕に合わせる
→ **手動加熱** → **約22分** → **スタート**
- 6 加熱後、熱いうちに皮をむいてつぶす。
※急ぐ場合は、皿にのせてラップをして**庫内中央**に置き(角皿は入れません)、**レンジ**(メニュー番号 **17**) **600W**で6~7分加熱してください。
- 7 耐熱容器にAを入れ、ラップをして**庫内中央**に置く。(角皿は入れません)
手動加熱 →
レンジのメニュー番号 **17**を表示
→ **手動加熱** → **600W** → **手動加熱**
→ **約1分50秒** → **スタート**
- 8 加熱後、6に加え、塩、こしょう、ナツメグとマヨネーズで味をととのえ、粗熱を取って冷蔵庫で冷やす。
- 9 8を6等分し、小判形にとのえて薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつけ、**低アミ**をのせた角皿に並べる。
- 10 9を下段に入れる。

手動加熱 →

グリルのメニュー番号 **20**〔予熱無〕に合わせる

→ **手動加熱** → **15~17分**

→ **スタート**



焼きそば

材料(2人分) 463kcal 塩分0.6g

焼きそば用蒸しめん(粉末ソース付きのもの) 2玉(300g)
 豚バラ薄切り肉(ひと口大に切る) 75g
 キャベツ(3cm角切り) 100g
 ピーマン(細切り) 1個
 もやし 1/4袋(50g)
 にんじん(短冊切り) 25g
 アルミホイル

- 1 水タンクに水を入れる。**水位1以上**
- 2 角皿にアルミホイルを敷く。
- 3 めんをほぐし、2の角皿に広げてのせ、その上に野菜、肉の順に広げてのせ、粉末ソースをまんべんなく振りかける。

- 4 3を下段に入れる。

手動加熱 →

ウォーターオープン・発酵のメニュー番号 **21**〔予熱無〕に合わせる

→ **手動加熱** → **温度** **250℃**

→ **手動加熱** → **16~18分**

→ **スタート**

- 5 加熱後、混ぜる。

カロリーダウン

揚げシュウマイ

材料(2人分・10個) 284kcal☆ 塩分0.6g

具
 豚ひき肉 150g
 玉ねぎ(みじん切り) 1/4個(50g)
 塩 少々
 片栗粉 大さじ1
 酒、砂糖 各大さじ1/2
 しょうが(すりおろす) 小さじ1/2
 水 大さじ1

シュウマイの皮 10枚
 グリンピース 10粒
 サラダ油 大さじ1

*4人分も自動でできます。
 加熱スタート後、30秒以内に仕上がりキーの **▲** (強め) を押します。

- 1 水タンクに水を入れる。**水位1以上**
- 2 具の全材料をよく混ぜ合わせる。
- 3 親指と人差し指で輪を作り、シュウマイの皮をのせて輪の中に押し込み、具を入れるくぼみを作る。具をスプーンかナイフで皮のくぼみに押し込み、皮の端を具にはりつけるようにして形作る。飾り用のグリンピースをのせる。

- 4 角皿に**低アミ**をのせてシュウマイを並べ、ハケでサラダ油をまんべんなくぬる。

- 5 4を下段に入れる。

から揚げのメニュー番号 **14**に合わせる

→ **スタート**

手動でするときは:ウォーターグリルのメニュー番号**22**〔予熱無〕で約20分(4人分は約24分)

●●● アドバイス ●●●

市販の冷凍・冷蔵シュウマイでもできます。(10~12個)

ハケでサラダ油をまんべんなくぬって上記と同じ操作で加熱します。

*冷凍のものは、加熱スタート後、30秒以内に仕上がりキーの **▲** (強め) を押します。



「焼き魚」のコツとポイント

使いこなしポイント

メニューによって、水を「使う」、「使わない」の区別があります。(水は、水を使うメニューです)

《区別の目安》

減塩したいメニュー 水

(例)塩ざけ、塩さば、あじの開き

- 自動メニューの **16 塩ざけ・塩さば** で加熱します。(ウォーターグリル加熱)
- 庫内が冷たい状態で、食品に過熱水蒸気をあてることにより、食品表面に霧をつけて塩分を流しやすくします。

照り焼きメニュー

(例)ぶりの照り焼き

- 照り焼き(みそ漬けも含む)はウォーターグリル加熱を使用すると水蒸気でたれが薄まることもあるため、グリル加熱を使います。(水は使いません)

ウォーターグリルで焼いた魚は、グリル加熱で焼いた場合に比べ、総じて柔らかな焼き色・食感に仕上がります。

おさえておきたいポイント

→手動加熱で好みに応じて焼くこともできます。

塩を減らすなどの目的がなく、焼き色をしっかりめにつけたい切り身魚は、グリル加熱で予熱をして焼いてください。(水は使いません)

→魚は部位や脂の乗りにより、焼き色のつき方が異なります。焼き色を追加したい時は4~5分を目安に様子を見ながら、加熱を延長してください。

→角皿にアルミホイルを敷くと、調理後のお手入れが楽です。

アルミホイルを敷いたときは、やや薄めに仕上がる場合があります。お好みに応じて延長してください。

→このクックブックに載っていない魚を焼くときは「使いこなしポイント」(左記)を参考に目的に応じて様子を見ながら加熱してください。

※切り身魚の塩焼きは、ふり塩に工夫をすると焼けます。
(15 ページ「さばの塩焼き」参照)



目安時間
約24分



目安時間
約20分

減 塩

塩さば

材料(2人分) 291kcal 塩分1.8g

塩さば..... 2切れ(1切れ100g)

*4人分も自動でできます。加熱スタート後、30秒以内に仕上がりキーの▲(強め)を押します。

- 1 水タンクに水を入れる。水位1以上
- 2 角皿に油をぬった低アミをのせ、皮に切れ目を入れた魚を表側を上にして並べる。
- 3 2を下段に入れる。

塩ざけ・塩さば のメニュー番号 **16** に合わせる → スタート

手動でするときは:ウォーターグリルのメニュー番号**22**(予熱無)で22~24分(4人分は24~26分)

減 塩

塩ざけ

材料(2人分) 143kcal 塩分1.3g

塩ざけ..... 2切れ(1切れ80g)

*4人分も自動でできます。加熱スタート後、仕上がりキーは押しません。

- 1 水タンクに水を入れる。水位1以上
- 2 角皿に油をぬった低アミをのせ、魚の表側を上にして並べる。
- 3 2を下段に入れる。

塩ざけ・塩さば のメニュー番号 **16** に合わせる → スタート

→ ▼仕上がりへ ▼(弱め) ※30秒以内に押す

手動でするときは:ウォーターグリルのメニュー番号**22**(予熱無)で18~20分(4人分は22~24分)



さばの塩焼き

材料(2人分) 192kcal 塩分1.9g

さば 2切れ(1切れ100g)
砂糖入りの塩 適量
※「砂糖入りの塩」については、下記ポイント参照。

- 1 水タンクに水を入れる。**水位1以上**
- 2 魚は皮に切り目を入れ、両面に砂糖入りの塩をふって約30分おき、出てきた水気をふき取る。
- 3 予熱する。(付属品・食品は入れません)
【手動加熱】 →
ウォーターグリルのメニュー番号 22
[予熱有]に合わせる
→ **スタート**
- 4 角皿に油をぬった**低アミ**をのせて魚の表側を上にして並べる。
- 5 予熱が完了すれば**4**を下段に入れる。**約15分**を表示、**スタート**を押す。

ポイント

- 「砂糖入りの塩」
塩の分量に対し、2割の砂糖を加えます。このふり塩を使うと素材のうまが増し、また、焼き色もきれいに仕上がります。
- ふり塩した後に出てきた水気には、魚の臭いが含まれているので、キッチンペーパーでふき取りましょう。



ぶりの照り焼き

材料(2人分) 241kcal 塩分2.0g

ぶり 2切れ(1切れ80g)
たれ
しょうゆ 大さじ1 1/2
みりん 大さじ1
酒 大さじ1/2

- 1 ビ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度上下を返しながら約30分冷蔵庫で漬ける。
<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**低アミ**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**を下段に入れる。

【手動加熱】 →

グリルのメニュー番号 20 [予熱無]に合わせる

→ **【手動加熱】** → **18〜20分**

→ **スタート**



減 塩 あじの開き

材料(2人分) 109kcal 塩分1.1g

あじの開き 2枚(1枚100g)

- 1 水タンクに水を入れる。**水位1以上**
- 2 角皿に油をぬった**低アミ**をのせ、魚の皮を上にして並べ、尾は反りを防ぐため低アミの下にくぐらせる。
- 3 **2**を下段に入れる。

塩ざけ・塩さばのメニュー番号 **16** に合わせる

→ **スタート**

→ **【仕上げへ】** **【弱め】** ※30秒以内に押す

手動でするときは:ウォーターグリルのメニュー番号**22** [予熱無]で18〜20分

バリエーション

さんまの開き

2枚(1枚120g)

上記の**あじの開き**と同じようにして加熱するが、加熱スタート後仕上がりキーは押しません。



焼き上げ
下段
角皿

海の幸のホイル焼き

材料(2人分) 187kcal 塩分0.9g

白身魚(塩、こしょうする) 2切れ(1切れ80g)
ほたて貝柱(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(筋を取る) 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以上**
- 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、**下段**に入れる。

【手動加熱】 →

ウォーターグリルのメニュー番号 22
[予熱無]に合わせる

→ **【手動加熱】** → **14〜16分**

→ **スタート**

- 4 加熱後、ポン酢しょうゆを添える。