

「ゆで・蒸し物」のコツとポイント

→ ゆで・蒸し物は、水蒸気(約100℃まで)の加熱です。蒸し器を出さなくても本格蒸し物メニューが手軽に楽しめます。

→ 水蒸気を庫内に充満させて酸素濃度を下げるため、食品の酸化を抑え、野菜の大切な栄養素を保存しながら加熱できます。

→ 電子レンジではできない食材の加熱や、使えない容器も使えます。

卵や、レトルト食品の加熱が、殻のまま、または、レトルトパックのままできます。金属製のザルは細かい野菜をゆでるのに役立ちます。

ご注意 ゆで卵やレトルト食品、金属容器の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

→ 加熱時間が同じなら、異なる食品(野菜と卵、スパゲティとソースなど)も同時に加熱でき、手間が省けて便利です。

例)ミモザサラダ(19ページ) スパゲティ&ソース(24ページ)

→ ゆで・蒸し物加熱は、加熱途中、できるだけドアを開けないでください。蒸気が逃げて上手に仕上がりにせん。

レトルトカレー&ごはん

材料(1人分)

市販のレトルトカレー..... 1袋(200g)
 ごはんまたは市販のパックごはん(常温のもの)
 150~200g

*2人分も自動でできます。

ご注意
 レトルト食品の加熱は、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2まで
- 2 耐熱容器にごはんを入れる。
- 3 角皿に2とレトルトカレーのをせ、上段に入れる。



レトルトカレー&ごはんのメニュー番号 11 に合わせる → スタート

手動でするときは:蒸し物のメニュー番号18(強)で約15分

※レトルトパックを開けるときは、中身が熱くなっていますので、やけどに注意してください。

● 2人分の場合、2個の耐熱容器がのらないときは、2人分のごはんを大きめの皿に盛ってもできます。



● 市販のパックごはんは、パッケージのフタをはがしてのせます。



アドバイス

冷凍ごはん150~200gでもできます。上記と同じようにしますが、冷凍ごはんは金ザルに入れ、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。
 ※冷凍ごはんは厚みや、保存状態により、仕上がりが異なります。様子を見ながら加熱してください。

冷凍ごはんの場合



冷凍ごはんは金ザルに入れます。ごはんの厚みは2cm以内にして冷凍してください。
 ※金ザルを使うと、まんべんなく上手にあたためられます。

茶わん蒸し

材料(2人分) 112kcal 塩分1.7g

干しいたけ(水でもどす)	1枚
A 干しいたけのもどし汁	大さじ1
しょうゆ、砂糖	各大さじ1/2
ささ身	50g
酒、薄口しょうゆ	各少々
えび	2尾
かまぼこ	2切れ
ぎんなん(缶詰)	4粒
卵液	
卵	M1個
だし汁	1カップ
塩	少々
薄口しょうゆ	小さじ1/2
みりん	小さじ1
みつ葉	適量

*1~4人分まで自動でできます。



蒸し
上段
角皿

目安時間
約35分
(蒸らし10分
含む)

- 1 干しいたけは、半分に切っ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。(角皿は入れません)

次の操作をする

● **手動加熱** を押す。

レンジのメニュー番号 **17** を表示

レンジ **17** **手動加熱** を押す

↓

600W を表示

レンジ **6 00** **手動加熱** を押す

↓

回して約 **50秒** に合わせる

レンジ **50** **あたためスタート** を押す

- 2 水タンクに水を入れる。水位2まで
※ **18** ページのブロッコリー&アスパラのサラダ参照。
- 3 ささ身は筋を取ってそぎ切りにし、酒と薄口しょうゆをふっしておく。えびは尾を残して殻をむき、背ワタを取る。
- 4 卵をよく溶きほぐしてだし汁でのばし、塩、薄口しょうゆ、みりんを加えて混ぜ、こす。

- 5 蒸し茶わんに具を入れ、卵液を8分目まで注ぎ、共ブタをする。
- 6 角皿に5を並べる。

共ブタがない場合、アルミホイルでフタをします。



- 7 6を上段に入れる。

次の操作をする

回して **茶わん蒸し** のメニュー番号 **4** に合わせる

蒸し物 **4** 自動

↓

● **あたためスタート** 付属品などを確認して **スタート** を押す

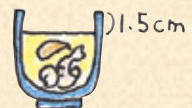
※スタート後、30秒間は **仕上がりキー** で仕上がりの調節ができます。

手動でするときは:蒸し物のメニュー番号**18**(弱)で約25分加熱後、庫内で約10分蒸らす。

- 8 加熱後、みつ葉を散らす。

茶わん蒸しのポイント

- 卵の溶き方が足りないと固まることがあります。はしをボールの底から離さないで混ぜると泡が立ちません。
- 卵とだし汁の割合はおおよそ1:4が適当です。
- 卵液の温度は15~25℃が適当です。温度が高いとスガたったりします。
- 具や卵液は同量ずつ入れまます。具は蒸し茶わんの1/3以下(約50g)、卵液の量は蒸し茶わんの口から1.5cm下くらいが適当です。



ビタミン保存

ブロッコリー&アスパラのサラダ

材料(2人分) 137kcal 塩分0.7g

ブロッコリー	1/2個
アスパラガス	6本
粗びきウインナー	2本
うずら卵	2個
ドレッシング	
玉ねぎ(すりおろす)	25g
ポン酢しょうゆ	大さじ2
オリーブオイル	大さじ1
塩、こしょう	各少々



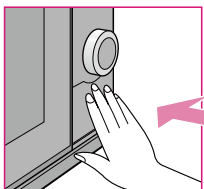
目安時間

約12分

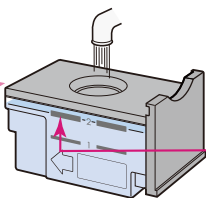
ご注意

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2まで



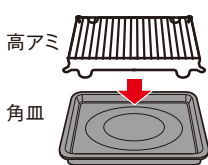
水タンクをセットする
(奥までしっかり押し込む)



水位2まで水を入れる

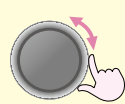
●水位2を超えて入れるとこぼれやすくなります。

2 ブロッコリーは、小房に分け、大きな房は2つに切る。アスパラガスは固い部分を落とす。角皿に高アミをのせて材料を並べる。



3 2を上段に入れる。

次の操作をする

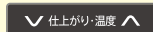


回して「蒸し野菜サラダ」のメニュー番号13に合わせる



付属品などを確認して「スタート」を押す

※スタート後、30秒間は「仕上がりキー」で仕上りの調節ができます。



4人分をするときは、加熱後すぐに回転つまみを回し、「延長」で2~3分加熱する。

手動でするときは:蒸し物のメニュー番号18(強)で約12分

4 加熱後、うずら卵は流水につけ充分に冷めてから殻をむき、盛りつけてドレッシングをかける。

バリエーション

ビタミン保存

キャベツの卵サラダ

材料(2人分) 184kcal 塩分0.6g

A	アスパラガス	2本
A	キャベツ	2枚(100g)
A	卵(冷蔵のもの)	M2個
A	ベーコン	2枚
B	黒こしょう、粉チーズ	各適量

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2まで

2 角皿に高アミをのせ、卵にキャベツがかぶらないようにしてAを並べる。※卵以外の材料は重なってもかまいません。

3 2を上段に入れる。

「蒸し野菜サラダ」のメニュー番号13に合わせる → スタート

4人分をするときは、加熱後すぐに回転つまみを回し、「延長」で2~3分加熱する。

手動でするときは:蒸し物のメニュー番号18(強)で約12分

4 加熱後、卵は必ず流水につけて充分冷めてから殻をむき、ベーコン、野菜は、食べやすい大きさに切ってBをかける。※卵の保存状態や形、大きさによって仕上がりが変わることがあります。



目安時間

約12分





ビタミン保存
ミモザサラダ

材料(2人分) 57kcal 塩分0.1g

ブロッコリー(小房に分ける)	75g
玉ねぎ(薄切り)	25g
にんじん(3mm厚さの半月切り)	25g
卵(冷蔵のもの)	M1個

*4人分も自動でできます。

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2まで
- 2 金ザルに野菜を入れて(にんじんも薄く切れば同時に加熱できます)高アミをのせた角皿にのせ、横に卵をのせる。



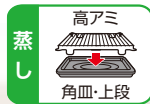
- 3 2を上段に入れる。

蒸し野菜サラダのメニュー番号 13 に合わせる → **スタート**

手動でするときは:蒸し物のメニュー番号 18(強)で約12分

- 4 加熱後、金ザルごと野菜だけ取り出す。
- 5 回転つまみを回し、延長で3~5分卵を加熱する。加熱後、必ず流水につけて充分冷めてから殻をむき、白身と黄身に分けて刻む。

※このメニューは、13 蒸し野菜サラダで加熱したあと、すぐに金ザルごと野菜を取り出して卵を庫内に残したまま延長で加熱を追加してゆで卵に仕上げます。



じゃがいもの薬味あえ

材料(2人分) 69kcal 塩分0.7g

じゃがいも	1個(150g)
A	しょうゆ、みりん 各大さじ1/2
	水 小さじ1/2
B	白ねぎ(みじん切り) 大さじ1 1/2
	かつおぶし 1/2パック
青ねぎ(小口切り)	適量

- 1 水タンクに水を入れる。水位2まで
- 2 じゃがいもは皮をむき、4等分に切る。
- 3 角皿に高アミをのせ、じゃがいもを並べ、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

- 4 加熱後、ボールに入れて軽くつぶす。混ぜ合わせたAを回しかけ、Bを加えて混ぜ、青ねぎを散らす。



ビタミン保存
にんじん&ウインナーのサラダ

材料(2人分) 224kcal 塩分0.9g

にんじん(1cm厚さの輪切り)	1/2本(100g)
玉ねぎ(1cm厚さの半月切り)	1/2個(100g)
粗びきウインナー	4本
A	マヨネーズ 大さじ1
	牛乳 大さじ1
	すりごま 大さじ1
	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2まで
- 2 角皿に高アミをのせ、野菜とウインナーを並べ、上段に入れる。

蒸し野菜サラダのメニュー番号 13 に合わせる → **スタート**

→ 仕上げ上がりへ (強め) ※30秒以内に押す

手動でするときは:蒸し物のメニュー番号 18(強)で約17分

- 3 加熱後、ウインナーは半分に切り、混ぜ合わせたAをかける。

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2まで
- 2 角皿に高アミをのせて、卵を上段に入れる。

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 → 13~14分

→ **スタート**

- 3 加熱後、必ず流水につけて充分に冷めてから殻をむく。

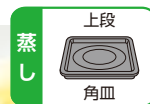
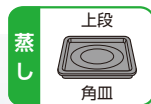
※充分に中まで冷まさないで卵が破裂する場合があります。
※卵の保存状態や形、大きさなどによって仕上がりが変わることがあります。



ゆで卵

材料 141kcal(2個) 塩分0.4g

卵(冷蔵のもの)	M2~8個
----------	-------



手作りシュウマイ

材料(2人分・10個) 210kcal 塩分1.4g

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
しょうゆ、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
片栗粉(倍量の水で溶く)	大さじ1/2
シュウマイの皮	10枚
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まで
- 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づくる。シュウマイの上部を水溶き片栗粉に軽くひたす。角皿に高アミをのせてオープン用クッキングペーパーを敷き、シュウマイを並べる。

<ポイント>

水溶き片栗粉をシュウマイの上部につけることにより、しっとり、つややかに蒸し上がります。

- 4 3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 → 13~15分

*写真は、加熱後にきざんだ赤パプリカを飾っています。

蒸し鶏のサラダ仕立て

材料(2人分) 198kcal 塩分1.6g

鶏むね肉	150g
塩、こしょう	各適量
酒	大さじ1
好みの野菜	適量
好みのドレッシング	適量

- 1 水タンクに水を入れる。水位2まで
- 2 鶏肉は身の厚いところを切り開き、塩、こしょうする。底の平らな浅い耐熱容器に入れて、酒をかけて2~3分おく。
- 3 角皿に2の容器をのせて上段に入れる。
→ 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 → 16~18分
→ スタート
- 4 加熱後、そぎ切りにして器に盛り、野菜をそえて、好みのドレッシングをかける。

いろいろ野菜の蒸し煮

材料(2人分) 99kcal 塩分1.0g

玉ねぎ	1/4個(50g)
キャベツ	150g
かぼちゃ	50g
しめじ	1/2パック(50g)
ベーコン	1枚
にんにく	1/2かけ
コンソメ(顆粒)	小さじ1
白ワイン	大さじ1
塩、黒こしょう	各少々

- 1 水タンクに水を入れる。水位2まで
- 2 玉ねぎ、キャベツは2等分のくし切り、かぼちゃは5mm厚さのくし切り、しめじは小房に分ける。ベーコンは半分に分けて、にんにくはつぶしておく。
- 3 底の平らな少し深さのある耐熱容器に2を並べ、Aを全体にふりかける。
→ 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 → 20~22分
→ スタート
- 4 角皿に3をのせて上段に入れる。



あさりの酒蒸し

材料(2人分) 26kcal 塩分0.9g

あさり	200g
酒	大さじ1 2/3
(酒のかわりに白ワインでもよいでしょう)	

- 1 水タンクに水を入れる。水位2まで
- 2 あさは塩水にしばらくつけて砂を出す。
- 3 底の平らな浅い耐熱容器にあさを重ねないように入れ、酒をふる。
- 4 角皿に3をのせ、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 → 10~12分 → スタート

炊き上げ
付属品は
入れません



蒸し
高アミ
角皿・上段



煮込み
下段
角皿



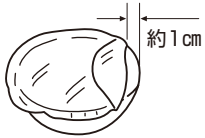
ごはん

材料 151kcal(1カップの1/4量)
塩分0g mL=cc 1カップ=200mL

米の量	水の量	加熱方法
1カップ (170g)	260mL~ 280mL	レンジ600W 約4分30秒 ↓ レンジ200W 約17分
2カップ (340g)	520mL~ 560mL	レンジ600W 約8分 ↓ レンジ200W 約27分

1 洗った米は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にラップをして端を少し折り返してすき間を開け、(右図参照)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】

→ 【設定時間(上記参照)】 → **スタート**

3 加熱後、**とりけし**を押してすぐに

【手動加熱】→

【レンジ】のメニュー番号 **17** を表示

→ 【手動加熱】 → **200W** → 【手動加熱】

→ 【設定時間(上記参照)】 → **スタート**

4 加熱後、全体を混ぜ、乾いたフキンをかけて約10分蒸らす。

*おかゆ

ごはんと同じようにするが、米1/2カップ(85g)に水3 1/2カップを加え、フタをせずにレンジ**500W**で約**25分**加熱後、そのまま庫内で約10分蒸らす。

赤飯

材料(米2カップ分) 345kcal(1/4量)
塩分0g mL=cc 1カップ=200mL

もち米……………2カップ(340g)
あずき……………50g
あずきのゆで汁(足りないときは水を加える)
……………300mL

1 水タンクに水を入れる。**水位2まで**

2 あずきを鍋でゆでる(ゆで汁は残しておく)。金属製バット(底25.5×19×高さ3.5cm)に洗ったもち米とあずきのゆで汁(足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。

3 角皿に高アミをのせ、2のをせる。



4 3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】 → **21~23分**

→ **スタート**

5 加熱後、軽く全体を混ぜ、乾いたフキンをかけて約10分蒸らす。

かぼちゃの煮物

材料(2人分) 184kcal 塩分1.2g
mL=cc

かぼちゃ……………300g
だし汁……………150mL
砂糖……………大さじ1 1/2
A みりん、酒……………各大さじ1
しょうゆ……………大さじ1/2
塩……………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 かぼちゃは3~4cm角に切り、ところどころ皮をけずり取る。

3 深い耐熱容器に2と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(アルミホイルなど)をする。

※深い耐熱容器は、ステンレスのボールも使えます。

※アルミホイルでフタをする場合は、端をしっかり押さえます。

4 角皿に3のをせる。

5 4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** **220℃**

→ 【手動加熱】 → **30~35分**

→ **スタート**

【ご注意】

加熱後のフタ(アルミホイルなど)は、やけどに気をつけて、はずしてください。

ごはんのポイント

- もち米やお米は、1カップが200mLのもので計量してください。
- ごはん・おかゆはレンジ加熱を使います。レンジ加熱できる材質の耐熱容器と、フタはラップをお使いください。(取扱説明編20~21ページ参照)
※ふきこぼれないように、分量の米と水を入れた2倍以上の深さが必要です。