

お弁当セット

21品組み合わせ自由

お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。



同時に作ってごはんのにせると
“2色ごはん”ができます。

鶏そぼろ

材料(1人分)
121kcal 塩分1.4g

鶏ひき肉……………50g
砂糖……………小さじ2
酒……………小さじ1 1/2
しょうゆ……………小さじ1 1/2

- 1 耐熱容器に材料を入れてよく混ぜる。
- 2 加熱後、そぼ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)
153kcal 塩分1.9g

卵……………M2個
A 牛乳……………大さじ1
砂糖……………小さじ1
塩……………小さじ1/4

- 1 耐熱容器に卵を割りほぐし、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。

お弁当セットのポイント



- どの組み合わせの場合でも、角皿にのせ、下段に入れます。
- 角皿にのれば、どの組み合わせでも加熱できます。
- 耐熱容器は上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。
- お手入れを簡単にするために、アルミケースを使ってもよいでしょう。
- 手動でするときは、ウォーターオーブン・発酵のメニュー番号21〔予熱無〕の250℃で約14分を目安に加熱してください。



エリンギのベーコン巻き

材料(1人分)
88kcal 塩分0.5g

エリンギ……………1/2本
ベーコン……………1~2枚
塩、こしょう……………各少々

- 1 エリンギは縦半分に切り、塩、こしょうする。ベーコンは半分の長さに切る。
- 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。



牛肉ときのこのソース炒め

材料(1人分)
150kcal 塩分1.4g

牛薄切り肉……………60g
しめじ……………1/2パック
ウスターソース……………小さじ1
A しょうゆ……………小さじ1
酒……………小さじ1

- 1 牛肉は食べやすい大きさに切り、しめじは小房に分ける。
- 2 耐熱容器に1を入れ、Aを加えて混ぜる。



じゃがいものカレーソテー

材料(1人分)
124kcal 塩分1.3g

じゃがいも……………1/2個
にんじん……………1/8本
しょうゆ……………大さじ1
A 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を加えて混ぜる。

ささ身ロール

アスパラガス

材料(1人分) 53kcal 塩分0.2g

ささ身……………1本 | 塩、こしょう……………各少々
アスパラガス……………1本

チーズ

材料(1人分) 118kcal 塩分0.8g

ささ身……………1本 | プロセスチーズ……………20g
塩、こしょう……………各少々 | 味つけのり……………2枚

梅おかか

材料(1人分) 77kcal 塩分1.9g

ささ身……………1本 | 梅肉……………20g
塩、こしょう……………各少々 | (梅干し1~2個分)
A かつおぶし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5mm厚さにし、塩、こしょうをして横方向に置く。

アスパラガス

アスパラガスは固い部分を切り落とし、半分に切って1にのせ、端から巻いてしっかり包む。

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。

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。



焼き上げ



目安時間

約14分

※22～24ページのメニューは共通です。

操作方法

- 1 水タンクに水を入れる。水位1以上
- 2 食材をのせた角皿を下段に入れる。

お弁当セットのメニュー番号10に合わせる → スタート

豚肉の甘辛炒め

材料(1人分)
226kcal 塩分2.0g

豚肩ロース肉(薄切り)… 70g
塩、こしょう… 各少々
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って耐熱容器に入れ、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。

肉巻き ブロッコリー & トマト

材料(1人分)
223kcal 塩分0.3g

豚肩ロース肉(薄切り)… 4枚
塩、こしょう… 各少々
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。ブロッコリーは塩をふる。
- 2 ブロッコリー、トマトに豚肉を巻きつける。

かぼちゃ サラダ

材料(1人分)
130kcal 塩分0.4g

かぼちゃ… 50g
ツナ… 大さじ1
マヨネーズ 大さじ1/2
A ブロッコリー… 2房
コーヒーフレッシュ
… 1個分
塩、こしょう… 各少々

- 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。

鶏マヨ グラタン

材料(1人分)
220kcal 塩分0.5g

鶏もも肉… 60g
塩、こしょう… 各少々
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 鶏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。ブロッコリーは軽く塩をふる。
- 2 アルミケース2枚それぞれに、鶏肉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、粉チーズをふりかける。

ヘルシー 大学いも

材料(1人分)
112kcal 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
アルミホイル

- 1 さつまいもは皮をむき、2～3mmの厚さに切る。
- 2 アルミホイルに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、さつまいもと一緒に加熱する。
- 3 加熱後、Aをさつまいもにからめ、黒ごまをふる。

豚肉と 高菜の 混ぜごはん(具)

材料(1人分)
369kcal 塩分2.8g

豚もも肉(薄切り)… 50g
塩、こしょう… 各少々
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
ごはん… 適量

- 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刻む。
- 2 耐熱容器に1を入れ、Aを加えて混ぜる。
- 3 加熱後、ごはん混ぜこむ。

まいたけの きんぴら

材料(1人分)
101kcal 塩分1.7g

まいたけ… 1/2パック
しめじ… 1/2パック
油揚げ… 1/4枚
しょうゆ… 小さじ2
A 砂糖… 小さじ1
ごま油… 小さじ1
七味とうがらし… 少々

- 1 まいたけは細かくさいて、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を加えて混ぜる。

タラモ サラダ

材料(1人分)
145kcal 塩分0.9g

じゃがいも… 1/2個
たらこ… 1/4腹
A マヨネーズ… 大さじ1
塩、こしょう… 各少々

- 1 じゃがいもは細いせん切りにし、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、こしょうと混ぜ合わせ、加熱後の1とあえる。

セサミ チキン

材料(1人分)
138kcal 塩分0.2g

鶏もも肉… 60g
塩、こしょう… 各少々
白ごま、黒ごま… 各適量

- 1 鶏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。鶏肉に、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)に鶏肉の皮を上にして入れる。

焼き上げ 下段 目安時間 約14分 角皿

※22～24ページのメニューは共通です。

1 水タンクに水を入れる。水位1以上
 2 食材をのせた角皿を下段に入れる。
 お弁当セットのメニュー番号10に合わせる → スタート

操作方法

かんたん チンジャオ



材料(1人分)
371kcal 塩分2.0g

焼き肉用牛肉 3～4枚(65g)
 ピーマン……………1個
 塩、こしょう……………各少々
 砂糖……………大さじ1
 A 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。

じゃがいもとベーコンのバターじょうゆ



材料(1人分)
171kcal 塩分0.9g

じゃがいも……………1/2個
 ベーコン……………1枚
 バター……………5g
 A 塩、黒こしょう……………各少々
 しょうゆ……………適量

- 1 じゃがいもは、皮をむいて2～3mm厚さのいちよう切りにする。ベーコンは5mm幅に切る。
- 2 耐熱容器に1を入れ、Aで下味をつけて、上にバターをのせる。

油揚げのチーズ巻き



材料(1人分)
132kcal 塩分0.9g

油揚げ……………1/2枚
 プロセスチーズ……………20g
 青じそ……………2枚
 みそ……………適量
 アルミホイル

- 1 油揚げは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 2にチーズをのせ、端から巻いて、巻き終わりをつまようじでとめ、アルミホイルにのせる。

冷凍春巻き



材料(1人分)
146kcal 塩分0.6g

市販のお弁当用冷凍春巻き……………2個(1個25～30g)
 アルミケース

- 1 包装(プラスチック容器など)をはずし、アルミケースに入れる。

冷凍ハンバーグ



材料(1人分)
112kcal 塩分0.6g

市販のお弁当用冷凍ハンバーグ……………2個(1個25～30g)
 アルミケース

- 1 包装(プラスチック容器など)をはずし、アルミケースに入れる。
 ※付属のソースなどは加熱できません。

かぼちゃのきんぴら



材料(1人分)
100kcal 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
 七味とうがらし……………少々

- 1 かぼちゃは皮をむいて、2～3mmの厚さのいちよう切りにする。
- 2 耐熱容器に1を入れ、Aを加えて混ぜる。

蒸し 上段 目安時間 約24分 角皿

スパゲティ&ソース

材料(2人分) mL=cc

スパゲティ(7分ゆで・太さ1.6mmのもの)……………200g
 水……………300mL
 サラダ油……………小さじ2
 塩……………適量
 スパゲティソース(1～2人分用)(缶詰または、レトルト)……………1缶または1袋(290g)

*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2まで
- 2 スパゲティは、レンジ用パスタゆで容器(9×27×高さ6cm)に入れ、分量の水、サラダ油、塩を入れる。

- 3 角皿に2の容器とスパゲティソースをのせ上段に入れる。

スパゲティ&ソースのメニュー番号12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24分(4人分は約30分)

2人分の場合 4人分の場合



※スパゲティのメーカーなどにより仕上がりが変わることがあります。麺が固い場合は してください。

- 4 加熱後、スパゲティをよくほぐして水気をきり、ソースをかける。
 ※鍋でゆでた場合に比べ、ややプリプリ感が少ない仕上がりになります。



モーニングセット



焼き上げ
下段
角皿

目安時間
約14分



焼き上げ
下段
角皿

目安時間
約11分

目玉焼きトースト&バーニャカウダ風

材料(2人分) 460kcal 塩分2.0g

目玉焼きトースト

食パン(常温・4~6枚切り).....2枚
トマトケチャップ.....30g
マヨネーズ.....30g
卵.....M2個

バーニャカウダ風

アスパラガス.....2本
にんじん.....40g
パプリカ.....1/2個(80g)
A にんにく(すりおろす) ... 小さじ1 1/3
アンチョビフィレ(細かくきざむ) ... 3g
牛乳.....大さじ1
オリーブオイル.....大さじ1
アルミホイル

- 1 水タンクに水を入れる。水位1以上
- 2 アスパラガスは固い部分を切り落とし、穂先側半分アルミホイルを巻く。にんじんは、1cm角の棒状に切り、パプリカは6等分に切る。
- 3 小さい耐熱容器にAを入れて混ぜ合わせ、牛乳を少しずつ加えて溶きのばすように混ぜ合わせてからオリーブオイルを加えて混ぜる。
- 4 角皿に食パンを並べ、食パンのふちに沿ってケチャップとマヨネーズを絞り出し、中央に卵をそっと割る。空いているスペースに2、3をのせる。
- 5 4を下段に入れる。

モーニングセットのメニュー番号9に合わせる

スタート

▽仕上げりへ ▲(強め) ※30秒以内に押す

手動でするときは:ウォーターグリのメニュー番号22(予熱無)で約14分

トースト&ベーコン巻き&目玉焼き

材料(2人分) 317kcal 塩分1.4g

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.....M2個
アルミケース.....6枚

- 1 水タンクに水を入れる。水位1以上
- 2 アスパラガスは固い部分を落とし、3等分の長さ切る。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。
- 3 角皿に2をのせる。アルミケースを2枚重ねたものを2組のせて、卵を割り入れる。食パンも並べて下段に入れる。

モーニングセットのメニュー番号9

に合わせる

スタート

手動でするときは:ウォーターグリのメニュー番号22(予熱無)で約11分



焼き上げ
下段
角皿

目安時間
約11分

トースト

材料

食パン(常温または冷凍・6枚切り).....2枚

- *1~4枚まで自動でできます。
- *パンの種類・大きさ・厚みにより、焼け方が異なるため様子を見ながら焼いてください。
- *冷凍保存の食パンは、保存状態により焼き色が異なります。
- *裏面の焼き色が、表面に比べて薄焼き上がりします。
- 裏面もしっかり焼き色をつけたいときは、加熱後取り出して裏返し、回転つまみを回して延長で2~3分様子を見ながら焼いて下さい。

- 1 水タンクに水を入れる。水位1以上
- 2 角皿に食パンをのせて下段に入れる。



モーニングセットのメニュー番号9に合わせる

スタート

手動でするときは:ウォーターグリのメニュー番号22(予熱無)で約11分