

「ゆで・蒸し物」のコツとポイント

使いこなしポイント

- 水を使う加熱です。
- 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、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、スパゲティと具・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(41ページ)、スパゲティ&ソース、ナポリタン(13ページ)

おさえておきたいコツとポイント

- 加熱途中では、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ません。

おすすめメニュー

茶わん蒸し(14ページ)

- 蒸気だけで蒸すので、とてもなめらかに仕上がります。

赤飯(15ページ)

手作りシュウマイ(49ページ)

- たっぶりの蒸気で蒸すので、ふっくら柔らか。シュウマイはジューシーに仕上がります。

キャベツの卵サラダ(40ページ)

- 卵と温野菜が同時に加熱できるので、朝食などに便利です。蒸し野菜のおいしさを味わってください。

蒸し鶏のサラダ仕立て(48ページ)

- しっとり柔らかでジューシー。魚介類の蒸し物メニューもお試しください。



ビタミン保存

キャベツの卵サラダ

材料(4人分) 184kcal 塩分0.6g

- A アスパラガス.....4本
- 卵(冷蔵のもの).....M4個
- ベーコン.....4枚
- キャベツ.....4枚(200g)
- B 黒こしょう、粉チーズ.....各適量

*2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 角皿に調理網をのせてAを並べ、卵とアスパラガスの上にキャベツをかぶせるようにのせる。

3 2を上段に入れる。



手動でするときは:36蒸し物(強)で約15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。

蒸し 上段 目安時間 約10分
角皿・アミ



ビタミン保存
ミモザサラダ

材料(4人分) 57kcal 塩分0.1g

- ブロッコリー(小房に分ける)..... 150g
- 玉ねぎ(薄切り)..... 50g
- にんじん(3mm厚さの半月切り)..... 50g
- 卵(冷蔵のもの)..... M2個

*2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)調理網をのせた角皿にのせ、横に卵をのせる。



金ザルが使えるので、小さな野菜の加熱に便利です。

- 3 2を上段に入れる。

15 蒸し野菜サラダ → スタート

手動ですときは:36蒸し物(強)で約10分

- 4 加熱後、金ザルごと野菜だけ取り出す。
- 5 **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**15 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。

蒸し 上段 目安時間 約15分
角皿・アミ



ビタミン保存
かぼちゃ&いんげんのサラダ

材料(4人分) 75kcal 塩分0.2g

- かぼちゃ(5mm厚さに切る)..... 200g
- いんげん..... 100g
- マヨネーズ、粗びきこしょう..... 各適量

*2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 角皿に調理網をのせて材料を並べる。
- 3 2を上段に入れる。

15 蒸し野菜サラダ → スタート

→ 仕上がり (強め) ※30秒以内に押す

手動ですときは:36蒸し物(強)で約15分

- 4 加熱後、マヨネーズをかけ、粗びきこしょうをかける。

蒸し 上段 目安時間 約15分
角皿・アミ



ビタミン保存
にんじん&ウインナーのサラダ

材料(4人分) 224kcal 塩分0.9g

- にんじん(1cm厚さの輪切り)..... 1本(200g)
- 玉ねぎ(1cm厚さの半月切り)..... 1個(200g)
- 粗びきウインナー..... 8本
- マヨネーズ..... 大さじ2
- 牛乳..... 大さじ2
- すりごま..... 大さじ2
- 塩..... 少々

*2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 角皿に調理網をのせ、野菜とウインナーを並べ、上段に入れる。

15 蒸し野菜サラダ → スタート

→ 仕上がり (強め) ※30秒以内に押す

手動ですときは:36蒸し物(強)で約15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。



蒸し 上段
角皿・アミ

目安時間 約15分



蒸し 上段
角皿・アミ

目安時間 約15分

ビタミン保存

煮なます

材料(4人分) 約116kcal 塩分1.3g

だいこん(3mm厚さの薄切り)...	120g	A	酢	大さじ4
れんこん(3mm厚さの半月切り)...	120g		砂糖	大さじ2
かぼちゃ(5mm厚さの薄切り)...	120g		塩	小さじ2/3
にんじん(3mm厚さの薄切り)...	60g		しょうゆ	小さじ1
油揚げ(短冊切り).....	1枚		マヨネーズ	小さじ2

*2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 金ザル(41ページ)のミモザサラダを参照)に野菜と油揚げを入れる。
- 3 角皿に調理網をのせ、2をのせて上段に入れる。

15 蒸し野菜サラダ → スタート

→ 仕上がり (強め) ※30秒以内に押す

手動でするときは:36蒸し物(強)で約15分

- 4 加熱後、混ぜ合わせたAであえる。

ビタミン保存

れんこんの明太子あえ

材料(4人分) 58kcal 塩分0.8g

れんこん	200g	
明太子	40g	
A	バター(柔らかくしたもの)	10g
	塩、こしょう	各少々
刻みのり	適量	

*2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 れんこんは皮をむいて、5mm厚さの半月切りにして、酢水に浸したのち、金ザル(41ページ)のミモザサラダ参照)に並べる。
- 3 角皿に調理網をのせ、2をのせて上段に入れる。

15 蒸し野菜サラダ → スタート

→ 仕上がり (強め) ※30秒以内に押す

手動でするときは:36蒸し物(強)で約15分

- 4 加熱後、Aであえて刻みのりを散らす。



蒸し 上段
角皿・アミ

じゃがいもの薬味あえ

材料(4人分) 69kcal 塩分0.7g

じゃがいも	2個(300g)	
A	しょうゆ、みりん	各大さじ1
	水	小さじ1
B	白ねぎ(みじん切り)	大さじ3
	かつおぶし	1パック(3g)
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、それぞれ4等分に切って調理網をのせた角皿に並べる。

- 3 2を上段に入れる。

手動加熱 →

36 蒸し物(強) → 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。



蒸し 上段 目安時間 約17分
角皿



蒸し 上段 目安時間 約22分
角皿

ゆで・蒸し物・煮物

ゆで・蒸し物

たっぷり野菜の豚しゃぶ

材料(4人分) 423kcal 塩分1.6g

豚バラ薄切り肉(半分に切る).....320g
もやし.....1袋(200g)
ブロッコリー(小房に分ける).....1個(250g)
えのきだけ(汚れた部分を切り落とす)
.....2パック(200g)
生しいたけ(石づきをとる).....4枚
にんじん(3mm厚さの薄切り).....60g

A 白ねぎ(みじん切り).....60g
酢.....大さじ4
ごま油.....大さじ2
砂糖.....小さじ4
塩.....小さじ1
アルミホイル

*2人分も自動でできます。
*酢の半分をレモン汁にしてもよいでしょう。

- 1 水タンクに水を入れる。水位2まで
- 2 角皿にアルミホイルを敷き、半分にもやしとえのきだけを広げ、上に豚肉を並べ、他の野菜を残り半分に重ならないように並べる。
- 3 2を上段に入れる。

17 野菜と肉の蒸し物(分量を合わせる)

回転つまみを回して「17-4人分」にします

→ スタート

→ 仕上がり (弱め) ※30秒以内に押す

手動でするときは:36蒸し物(強)で約17分
(2人分の場合は約13分)

- 4 加熱後、混ぜ合わせたAを添える。

※お好みでポン酢やごまだれを添えてもよいでしょう。

キャベツのみそ蒸し

材料(4人分) 308kcal 塩分2.6g

キャベツ.....350g
玉ねぎ.....1個(200g)
豚バラ薄切り肉.....200g
A みそ、砂糖.....各大さじ2 1/3
しょうゆ.....大さじ1 2/3
トウバンジャン
豆板醤.....適量
片栗粉.....大さじ2 1/3

*2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 キャベツは3~4cm角のざく切りにする。玉ねぎは薄切りにする。
- 3 豚肉は3cm幅に切り、Aと混ぜ合わせておく。
- 4 底の平らな耐熱容器に2を敷き、3を平らにのせる。
- 5 角皿に4をのせ、上段に入れる。

17 野菜と肉の蒸し物(分量を合わせる)

回転つまみを回して「17-4人分」にします

→ スタート

手動でするときは:36蒸し物(強)で約22分
(2人分の場合は約18分)

- 6 加熱後、混ぜる。



蒸し 上段 目安時間 約22分
角皿

いろいろ野菜の蒸し煮

材料(4人分) 99kcal 塩分1g

玉ねぎ.....1/2個(100g)
キャベツ.....1/4個(300g)
かぼちゃ.....100g
しめじ.....1パック(100g)
ベーコン.....2枚
にんにく.....1かけ
A コンソメ(顆粒).....小さじ2
白ワイン.....大さじ2
塩、黒こしょう.....各少々

*2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 玉ねぎ、キャベツは4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。ベーコンは半分に切り、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の野菜を並べ、Aを全体にふりかける。
- 4 角皿に3をのせ、上段に入れる。

17 野菜と肉の蒸し物(分量を合わせる)

回転つまみを回して「17-4人分」にします

→ スタート

手動でするときは:36蒸し物(強)で約22分
(2人分の場合は約18分)

蒸し 上段 角皿 目安時間 約14分



あさりの酒蒸し

材料(4人分) 26kcal 塩分0.9g mL=cc

あさり	400g
酒	50mL

(酒のかわりに白ワインでもよいでしょう)

*2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 あさり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りを重ならないように入れ、酒をふる。
- 4 角皿に3の容器をのせ、上段に入れる。

18 魚介の蒸し物(分量を合わせる) → スタート
回転つまみを回して「18-4人分」にします

手動でするときは:36蒸し物〔強〕で約14分(2人分の場合は約11分)

蒸し 上段 角皿 目安時間 約22分



白身魚と野菜のバター蒸し

材料(4人分) 119kcal 塩分1.7g

白身魚(たら、さわらなど)	4切れ(1切れ80g)
塩	適量
こしょう	適量
しめじ	2パック(200g)
にんじん	1/2本(100g)
ピーマン	3個
アスパラガス	6本
片栗粉	大さじ1
バター	10g
しょうゆ	大さじ1

*2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 白身魚に塩、こしょうをする。しめじは小房に分け、にんじんとピーマンはせん切りに、アスパラガスは、斜め切りにする。
- 3 底の平らな耐熱容器に片栗粉を敷き、2の白身魚にまんべんなくまぶす。その上に野菜をのせてバターを散らし、しょうゆをかける。
- 4 3を角皿にのせて上段に入れる。

17 野菜と肉の蒸し物(分量を合わせる) → スタート
回転つまみを回して「17-4人分」にします

手動でするときは:36蒸し物〔強〕で約22分(2人分の場合は約18分)

※ピーマンの半量をパプリカに代えてもよいでしょう。



ゆで・蒸し物・煮物
ゆで・蒸し物

えびのサラダ

材料(4人分) 199kcal 塩分1.7g
mL=cc

えび(小さめのもの)	200g
らっきょう(酢漬け・甘くないもの)	100g
レタス	120g
白ワイン	50mL
フレンチドレッシング(市販のもの)	適量

- 1 水タンクに水を入れる。**水位2まで**
- 2 らっきょうは粗みじん切りにする。レタスは細切りにして水にさらしておく。
- 3 小えびは背ワタを取り、底の平らな浅い耐熱容器に入れて白ワインを加える。
- 4 角皿に**3**の容器をのせ、上段に入れる。
 自動加熱 →
36 蒸し物(強) → 自動加熱
 → 約10分 → スタート
- 5 加熱後、殻を取る。
- 6 **2**のらっきょうと**5**をボールに入れ、フレンチドレッシングを加えて混ぜ合わせ、味をなじませる。
- 7 皿に水気をきったレタスを敷き、**6**を盛る。

たらのちり蒸し

材料(4人分) 120kcal 塩分1.4g

生たら	4切れ(1切れ80g)
豆腐(16等分に切る)	1丁(300g)
生しいたけ(石づきを取る)	4枚
えび(殻、背ワタを取る)	4尾
だし汁	1 1/2カップ
A 塩	小さじ1/2
薄口しょうゆ	小さじ1

*2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 生たら、生しいたけ、えびに薄く塩をする。耐熱性の器4つに材料を4等分して形よく盛り、混ぜ合わせた**A**を等分に注ぐ。
- 3 角皿に**2**のをのせ、上段に入れる。

18 魚介の蒸し物(分量を合わせる)
 回転つまみを回して「18-4人分」にします
 → スタート
 → 仕上がり (強め) ※30秒以内に押す
 手動ですときは:36蒸し物(強)で約20分(2人分の場合は約18分)

ぶりの酢煮

材料(4人分) 236kcal 塩分1.7g

ぶり	4切れ(1切れ80g)
A 酒	大さじ3
塩	少々
だし汁	1/2カップ
B 米酢	大さじ4
砂糖、酒	各小さじ2
薄口しょうゆ	大さじ2
白ねぎ、おろししょうが	各適量

*2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 ぶりは、1切れを3等分して底の平らな浅い耐熱容器に重ならないように並べ、**A**をかけて10分ほどおく。
- 3 角皿に**2**の容器をのせ、上段に入れる。

18 魚介の蒸し物(分量を合わせる)
 回転つまみを回して「18-4人分」にします
 → スタート
 手動ですときは:36蒸し物(強)で約14分(2人分の場合は約11分)

- 4 加熱後、器に盛る。
- 5 **B**をなべでひと煮立ちさせて、ぶりにかける。細切りにした白ねぎとおろししょうがをのせる。
 <アドバイス>
 ぶりの代わりにさわらでもおいしくできます。



蒸し
角皿
上段



蒸し
角皿
目安時間
約20分
上段

うなぎの蒸しずし

材料(4人分) 447kcal 塩分2.4g mL=cc

干しいたけ(水でもどす)	4枚
干しいたけのもどし汁	80mL
A しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ4
すしめし	
あたたかいごはん	720g
酢	大さじ3
砂糖	大さじ2
塩	小さじ1
うなぎ(そぎ切り)	100g
えび(殻、背ワタを取る)	4尾
錦糸卵	適量
絹さや	12枚

- 1 水タンクに水を入れる。水位2まで
- 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。(角皿は入れません)
(煮汁は、残しておく)

手動加熱 →
35 レンジ → 手動加熱 → 600W
→ 手動加熱 → 約1分10秒 → スタート

- 3 すしめしの材料を合わせ、しいたけの煮汁大さじ3を加えて切るように混ぜる。耐熱性の器にすしめしを4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をのせて上段に入れる。

手動加熱 →
36 蒸し物(強) → 手動加熱 → 約14分 → スタート

たいの姿蒸し

材料(4人分) 72kcal 塩分0.9g

れんごだい	1尾(500g)
A 塩	小さじ1/2
酒	大さじ3
にんじん(せん切り)	15g
B しょうが(せん切り)	10g
生しいたけ(薄いそぎ切り)	1枚
絹さや(筋を取る)	3枚
塩	適量
片栗粉(同量の水で溶く)	小さじ1
青ねぎ(斜め切り)	1本

- 1 水タンクに水を入れる。水位2まで
- 2 たいはうろこを取ってエラと内臓を取り、きれいに洗って水気をきる。背びれ、腹びれの両側に切りこみを入れ、身の厚いところ、両面に切りこみを入れる。
- 3 底の平らな浅い耐熱容器に魚をのせてAをふり、Bをのせる。絹さやの準備をしておく。
- 4 角皿に3の容器をのせ、上段に入れる。

18 魚介の蒸し物(4人分に合わせる)
回転つまみを回して「18-4人分」にします

→ スタート → 仕上がり (強め) ※30秒以内に押す

手動でするときは:36蒸し物(強)で約20分

- 5 加熱後、絹さやをのせ、延長で約5分加熱する。

※このメニューは18 魚介の蒸し物で加熱したあと、すぐに絹さやを加えて延長で加熱を追加して仕上げます。

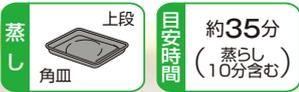
- 6 蒸し汁を耐熱容器に移す。塩で味をととのえ、フタをせずに庫内中央に置く。(角皿は入れません)

手動加熱 →
35 レンジ → 手動加熱 → 600W
→ 手動加熱 → 約1分40秒 → スタート

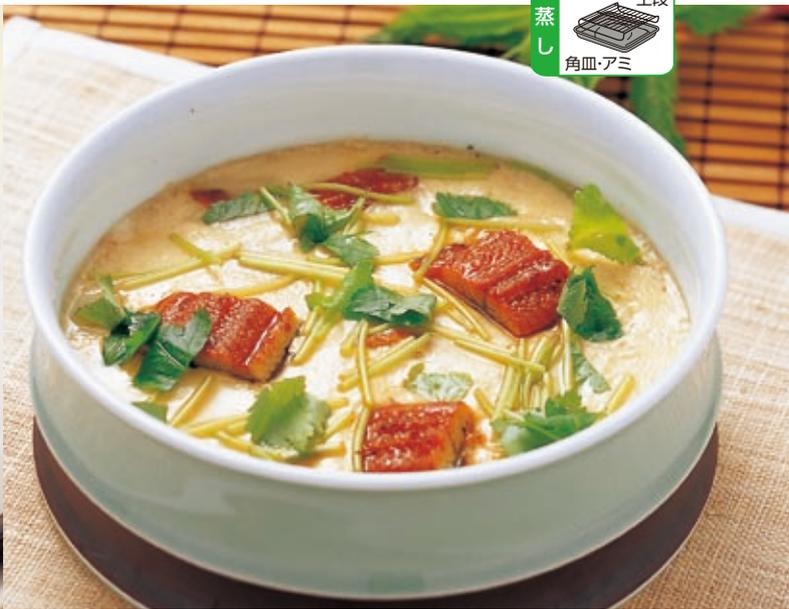
途中、残り時間が約30秒のときに取り出して水溶き片栗粉を加えてよく混ぜ、スタートを押して加熱を続ける。

※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し、食品を取り出してください。

- 7 加熱後、5にかけ、青ねぎを散らす。



約35分
(蒸らし
10分含む)



洋風茶わん蒸し

材料(4人分) 142kcal 塩分1.4g mL=cc

鶏もも肉(8等分に切り、塩こしょうする)	80g
マッシュルーム・薄切り(缶詰)	30g
ベーコン(1cm幅に切る)	2枚(40g)
卵	M2個
ブイヨン(固形ブイヨン1個を少量の湯で溶き、水でのばす)	300mL
A 牛乳	100mL
白ワイン	大さじ1
塩、こしょう	各適量
チャービル	適量
アルミホイル	

*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まで
- 2 卵をよく溶きほぐしてAを加えて混ぜ、こす。
- 3 耐熱容器(直径約10cmのスープカップ)に鶏肉、マッシュルーム、ベーコンを等分に入れる。2を等分に注ぎ、アルミホイルでフタをする。(下記参照)
- 4 角皿に3を並べて上段に入れる。

6 茶わん蒸し → スタート

手動でするときは:36蒸し物(弱)で約25分。加熱後、庫内で約10分蒸らす。

※蒸し茶わんで作る場合は、フタは共ブタを用いてください。アルミホイルのフタをすると固まりにくいことがあります。

- 5 加熱後、チャービルを飾る。

*アルミブタの作り方

アルミホイルを容器にかぶせて、しっかり押さえて、いったんはずし、折り目から1cm外をはさみで切る。



うなぎの大皿蒸し

材料(4人分) 175kcal 塩分1.6g

卵液	
卵	M4個
A だし汁	1カップ
酒	大さじ1
薄口しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ1/2
うなぎのかば焼き	100g
ゆり根(1かけずつはがす)	1個
みつ葉	適量

- 1 水タンクに水を入れる。水位2まで
- 2 卵をよく溶きほぐし、Aを加えて混ぜる。うなぎのかば焼きは飾り用を少し残し、残りは水でたれを少し流し落としてからひと口大に切る。
- 3 4人分が入る底の平らな耐熱性の皿にかば焼きとゆり根を入れ、卵液を流しこむ。
- 4 角皿に調理網をのせて3をのせ上段に入れる。
手動加熱 →
36 蒸し物(弱) → 手動加熱 → 約25分 → スタート
- 5 加熱後、庫内で約10分蒸らしてから飾り用のうなぎをのせてみつ葉を散らす。



キャベツと蒸し鶏の中華風

材料(4人分) 211kcal 塩分1.3g

キャベツ	300g
鶏むね肉	300g
塩	少々
酒	大さじ2
A	
しょうゆ、ごま油	各小さじ4
酢	小さじ2
トウバンジャン 豆板醤	適量
貝割れ菜	1パック

- 1 水タンクに水を入れる。**水位2まで**
- 2 キャベツは3~4cm角のざく切りにする。鶏肉は半分に切って身の厚いところを切り開き、塩をすりこんで酒をかけ、2~3分おく。
- 3 底の平らな浅い耐熱容器に2のキャベツを敷き、その上に鶏肉を漬け汁ごとのせる。
- 4 角皿に3をのせ、上段に入れる。
手動加熱 →
36 蒸し物(強) → 手動加熱 → 約18分 → スタート
- 5 加熱後、鶏肉はそぎ切りにする。汁気をきったキャベツの上に鶏肉をのせ、貝割れ菜を飾り、混ぜ合わせたAのたれをかける。



蒸し鶏のサラダ仕立て

材料(4人分) 198kcal 塩分1.6g

鶏むね肉	300g
塩、こしょう	各適量
酒	大さじ2
白ねぎ(細切り)	1本
にんじん(細切り)	30g
貝割れ菜	適量
A	
しょうゆ、酢	各大さじ2
ごま油	大さじ1
粒マスタード	小さじ1

- 1 水タンクに水を入れる。**水位2まで**
- 2 鶏肉は半分に切って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鶏を重ならないように並べて、酒をかけて2~3分おく。
- 3 角皿に2の容器をのせ、上段に入れる。
手動加熱 →
36 蒸し物(強) → 手動加熱 → 約18分 → スタート
- 4 加熱後、そぎ切りにして器に盛り、野菜をこんもりとのせて、混ぜ合わせたAをかける。



かにシュウマイ

材料(4人分・20個) 210kcal 塩分1.4g

具	
かに(缶詰)	100g
豚ひき肉	200g
たけのこの水煮(みじん切り)	40g
玉ねぎ(みじん切り)	1/2個(100g)
しょうゆ	小さじ1
砂糖	大さじ1/2
片栗粉	大さじ1
ごま油、塩	各小さじ1/2
こしょう	少々
水	小さじ4
鶏ガラスープの素	少々
片栗粉(倍量の水で溶く)	大さじ1
グリーンピース	20粒
シュウマイの皮	20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 かに身のうち、30gを飾り用に残し、他の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し、飾り用のかに身とグリーンピースをのせる。角皿に調理網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。

7 手作りシュウマイ → スタート

手動ですときは:36蒸し物(強)で約15分

手作りシュウマイ

材料(4人分・20個) 253kcal 塩分1.2g

具	
豚ひき肉	300g
玉ねぎ(みじん切り)	1/2個(100g)
塩	小さじ1/3
片栗粉	大さじ2
しょうゆ、酒、砂糖	各大さじ1
しょうが(すりおろす)	小さじ1
水	大さじ2
片栗粉(倍量の水で溶く)	大さじ1
シュウマイの皮	20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。角皿に調理網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。

7 手作りシュウマイ → スタート

手動ですときは:36蒸し物(強)で約15分

※写真は、加熱後にぎざんだ赤ハブリカを飾っています。



蒸し 上段 約15分
角皿・アミ

肉団子のもち米蒸し

材料(4人分・20個) 293kcal 塩分1.2g

豚ひき肉	200g
塩	小さじ1/3
A	
青ねぎ(小口切り)	2本
しょうが(みじん切り)	ひとかけ
酒、水、片栗粉	各大さじ2
しょうゆ、ごま油	各大さじ1
鶏ガラスープの素	少々
もち米(一晩、水に漬けたのち、ザルにあげておく)	150g
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 ボールに豚ひき肉と塩を入れて粘りが出るまでよく練り、Aを加えてよく混ぜ合わせる。(はじめは柔らかいですが、よく混ぜてしばらくおくと、肉が水分を吸って適度な固さになります)
- 3 バットに水気をきったもち米を敷き、2をスプーンですくってもち米の上に落とし、米を表面につけていく。角皿に調理網をのせてオープン用クッキングペーパーを敷き、肉団子を並べる。
- 4 3を上段に入れる。

7 手作りシュウマイ → スタート

手動でするときは:36蒸し物(強)で約15分

※もち米を水に漬けるときに少量の食紅を加えてピンク色に染めてもきれいです。



蒸し 上段 約15分
角皿・アミ

しいたけシュウマイ

材料(4人分・16個) 約141kcal 塩分1.5g

しいたけ	16枚
塩	少々
具	
冷凍シーフードミックス	200g
鶏ひき肉	100g
たけのこの水煮(みじん切り)	80g
塩	小さじ2/3
砂糖	大さじ1 1/2
片栗粉、ごま油	各大さじ1
こしょう	少々

- 1 水タンクに水を入れる。水位2まで
- 2 しいたけは軸を切り、かさの内側に軽く塩をふる。冷凍シーフードミックスは、解凍してみじん切りにする。
- 3 ボールに2のシーフードミックスと具の全材料を入れ、よく混ぜ合わせて2のしいたけにこんもりとのせる。
- 4 角皿に調理網をのせ、3を並べる。
- 5 4を上段に入れる。

7 手作りシュウマイ → スタート

手動でするときは:36蒸し物(強)で約15分



目安時間
約12分



ゆで・蒸し物・煮物

ゆで・蒸し物

アスパラのかんたん餃子

材料(4人分・16個) 202kcal 塩分0.2g

アスパラガス	8本
餃子の皮	16枚
豚ひき肉	200g
酒	大さじ3
しょうが(すりおろす)	小さじ2
塩、こしょう	各適量
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 アスパラガスは固いところを切り落とし半分に切る。
- 3 Aを混ぜ合わせ、餃子の皮にのせ、アスパラガスをのせて巻く。角皿に調理網をのせて、オープン用クッキングペーパーを敷き、その上に巻き終わりを下にして並べる。
- 4 3を上段に入れる。

7 手作りシュウマイ → スタート

仕上がり (弱め) ※30秒以内に押す

手動でするときは:36蒸し物(強)で約12分

手作り中華まん

材料(8個分)
204kcal(1個) 塩分1.0g mL=cc

皮生地	
薄力粉	150g
強力粉	100g
ベーキングパウダー	小さじ1 1/3
砂糖	30g
塩	小さじ1/4
ドライイースト	小さじ1 1/3 (4g)
牛乳	大さじ1
ぬるま湯(約30℃)	120mL
ラード	小さじ1
具	
豚ひき肉	150g
玉ねぎ(5mm角に切る)	1/2個(100g)
たけのこの水煮(5mm角に切る)	60g
干しいたけ(水でもどす・5mm角に切る)	2枚
酒	大さじ2
しょうゆ、オイスターソース、砂糖、ごま油、片栗粉	各大さじ1/2
しょうが(すりおろす)	小さじ1
塩	小さじ1/2
干しいたけのもとし汁	50mL
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 大きいボールに薄力粉、強力粉、ベーキングパウダー、砂糖、塩を合わせてふるい入れる。ドライイーストを加えて混ぜ、牛乳、ぬるま湯を順に入れて軽く混ぜたあと、ラードを混ぜこむ。
- 3 生地をひとまとめにし、強力粉をふった台の上で、たたきつけるようにして力を入れて約10分、全体が均一に耳たぶくらいの柔らかさになるまでこねる。
- 4 きれいに丸めなおして薄くラードをぬった耐熱性のボールに生地を入れ、乾いたふきんをかける。角皿にのせる。

5 4を下段に入れる。

手動加熱 →

39 ウォーターオープン・発酵(予熱無)

手動加熱 → 温度 40℃

40~50分 → スタート

- 6 具の全材料をよく混ぜ合わせ、8等分しておく。
 - 7 発酵後の生地を軽く押してガスを抜き、生地の手をつかんで四方から折りこむ。
 - 8 生地をスケッパーか包丁で8等分して丸め、ラップをかけて約20分おき、休ませる。(ベンチタイム)
 - 9 生地をめん棒で直径12cmくらいの円形にのばす。そのとき、外周は薄めにし、まん中をやや厚めにのばすと、包みやすくなる。
 - 10 手のひらに生地をのせ、生地のまん中に具を置く。生地が軽く具を包むように手を半握りにしてから生地のおちをつまみ、横のおちを順送りにつまんで生地を手の中で送るようにして、閉じ合わせる。角皿に調理網をのせてオープン用クッキングペーパーを2枚重ねて敷き、閉じ目を上にして並べる。
- <ポイント>
生地のおちはひっぱるようにして順につまんでいくと、ひだが出てきれいに包めます。最後はきっちり閉じないと加熱中に閉じ目が開いてしまいます。
- 11 水タンクに水を入れる。水位2まで
 - 12 10を上段に入れる。

手動加熱 →

36 蒸し物(強) → 手動加熱

約18分 → スタート



キムチ豆腐

材料(4人分) 200kcal 塩分2.1g

豚もも薄切り肉	200g	
もめん豆腐	1丁(300g)	
白菜キムチ	200g	
A	ブイヨン(顆粒)	小さじ1
	しょうゆ	大さじ1
	酒	大さじ2
	ごま油	小さじ2
青ねぎ	適量	

- 1 水タンクに水を入れる。**水位2まで**
- 2 豚肉は3cm幅に切り、白菜キムチと混ぜておく。もめん豆腐は厚みを半分に切ってからひと口大に切る。
- 3 耐熱容器に豆腐を入れ、上からキムチと混ぜた豚肉を広げ、混ぜ合わせたAをかける。
- 4 角皿に**3**をのせ、**上段**に入れる。
手動加熱 →
36 蒸し物(強) → **手動加熱**
 → **約15分** → **スタート**
- 5 加熱後、小口切りにした青ねぎを散らす。

手作り豆腐

材料(4人分) 58kcal 塩分0g(にがりは計算外)

mL=cc

豆乳(成分無調整の「豆腐が作れる」と記載されているもの) 500mL
 ※にがり(にがりの種類によって、豆乳に対する使用量が異なります。にがりに表示されている豆乳に対する使用量で、豆乳500mLに見合う分量を使います。)
 アルミホイル

- 1 水タンクに水を入れる。**水位2まで**
- 2 豆乳(冷蔵のもの)に、にがりを加えて混ぜ合わせる。
- 3 耐熱容器(料理写真を参照)4個に**2**を同量ずつ入れ、アルミホイルでフタをする。(47 ページの洋風茶わん蒸しを参照)
- 4 角皿に**3**を並べる。
- 5 **4**を**上段**に入れる。
手動加熱 →
36 蒸し物(強) → **手動加熱**
 → **約25分** → **スタート**
- 6 加熱後、庫内で約5分蒸らす。

手作り豆腐のポイント

- 豆乳の種類によって仕上がった豆腐の固さが異なる場合があります。
- 容器は、耐熱性の蒸し茶わんやマグカップ、湯のみなどの陶器や耐熱性ガラス容器を使います。
- 4人分を大きな容器でまとめて作らないでください。
- にがりは入れ過ぎても少な過ぎても固まらなかったり、分離したりすることがありますので、正確に計量してください。
- 容器の大きさ、形状により仕上がりの異なることがあります。加熱が足りない場合は、**延長**機能を利用するか、**手動の36 蒸し物(強)**で様子を見ながら加熱を追加してください。

バリエーション

ごま風味

1個につき、しゃぶしゃぶ用ごまだれ小さじ1を加えて加熱。

梅風味

1個につき、梅干し1個(約12g)のちぎった果肉を加えて加熱。

そのまま温奴

1個につき、チューブ入りしょうが2cmと青ねぎの小口切りを加えて加熱。

豆花(トウファ)

1個につき、砂糖小さじ2を加えて加熱する。シロップをかけて冷やす。

「煮物・ごはん」のコツとポイント

使いこなしポイント

水は、水を使う加熱です。

煮物は過熱水蒸気で加熱します **水**

→ウォーターオープンの加熱で使える耐熱容器とフタ（アルミホイルなど）をお使いください。（取扱説明編20～21ページ参照）

※右の写真は耐熱性のあるガラス容器ですが、ステンレスのボールなども使えて便利です。

※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。

オープン用クッキングペーパーで落としフタをする。



→落としフタには火の通りやすいオープン用クッキングペーパーが適しています。ない場合は、アルミホイルや耐熱性の皿でも代用できますが、オープン用クッキングペーパーに比べて火が通りにくいため、加熱終了後、加熱が足りない場合は様子を見ながら延長してください。

→豚バラ肉や鶏もも肉を煮こむ場合は、『肉の油抜き』（24ページ）で加熱してから使うと、余分な脂が落とせ、肉も柔らかく仕上がります。

→汁気が多いものは、ふきこぼれのしにくい2.5L以上の深めの耐熱容器をお使いください。

ごはん・おかゆはレンジ加熱で加熱します（水は使いません）

→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。

→レンジ加熱を使用しますので、角皿は使わず庫内中央に置きます。

→お米は、1カップが200mLのもので計量してください。

肉じゃが

材料(4人分) 314kcal 塩分3.3g

じゃがいも(4~8つ切り) 4個(600g)
玉ねぎ(くし切り) 2個(400g)
牛薄切り肉(3~4cm幅に切る) 200g
水 1 1/2カップ
しょうゆ 大さじ5
砂糖 大さじ3
酒、みりん 各大さじ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まで
- 2 深い耐熱容器に牛肉をほぐして入れ、じゃがいも、玉ねぎの順に入れて残りの材料を加える。



煮こみ
下段
角皿

- 3 2に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。

- 4 角皿に3をのせて下段に入れる。

手動加熱 →

39 ウォーターオープン・発酵(予熱無)

→ 手動加熱 → 温度 220°C

→ 約1時間 → スタート



かぼちゃの煮物

材料(4人分) 184kcal 塩分1.2g

かぼちゃ	600g
だし汁	1 1/2カップ
砂糖	大さじ3
A	
みりん、酒	各大さじ2
しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1/3

オープン用クッキングペーパー

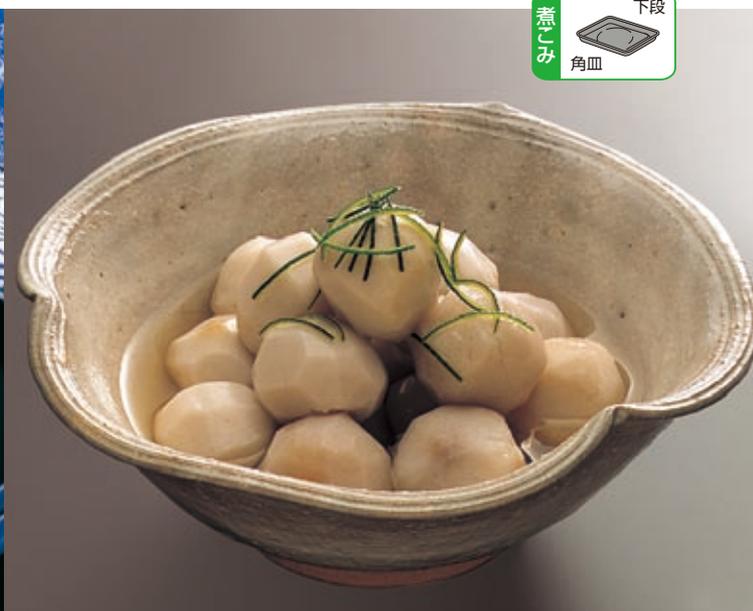
- 1 水タンクに水を入れる。水位1以上
- 2 かぼちゃは3~4cm角に切り、ところどころ皮をけずり取る。
- 3 深い耐熱容器に2とAを入れる。オープン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。
- 4 角皿に3をのせて下段に入れる。

手動加熱 →

39 ウォーターオープン・発酵(予熱無)

→ 手動加熱 → 温度 220℃

→ 約40分 → スタート



里いもの煮物

材料(4人分) 164kcal 塩分2.3g

里いも	800g
だし汁	2カップ
薄口しょうゆ	大さじ2
A	
砂糖、みりん	各大さじ3
塩	小さじ1/2
ゆずの皮(せん切り)	適量

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 里いもは皮をむいて塩でぬめりを取り、水で洗って深い耐熱容器に入れる。Aを加えて、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ブタをし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。
- 3 角皿に2をのせて下段に入れる。

手動加熱 →

39 ウォーターオープン・発酵(予熱無)

→ 手動加熱 → 温度 220℃

→ 約50分 → スタート

- 4 加熱後、ゆずの皮を散らす。

<アドバイス>

庫内から出してそのまま冷めるまでおいておくと、いっそう味がなじみます。


 煮こみ
下段
角皿

かれいの煮つけ

材料(4人分) 128kcal 塩分1.6g mL=cc

かれい	4切れ(1切れ100g)
水	70mL
砂糖	大さじ1
A 酒、みりん	各大さじ1 1/2
しょうゆ	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1以上**
- 2 かれいは皮に切り目を入れる。
- 3 深い耐熱容器に**2**の表を上にして並べて**A**を加える。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。
- 4 角皿に**3**をのせて下段に入れる。
手動加熱 →
39 ウォーターオープン・発酵(予熱無)
 → **手動加熱** → **温度** 220℃
 → **約30分** → **スタート**
- 5 加熱後、器に盛りつけて煮汁をはる。


 煮こみ
下段
角皿

ひじきの煮物

材料(4人分) 123kcal 塩分2.3g

ひじき	30g(乾燥)
油揚げ	2枚
にんじん	40g
A だし汁	1/2カップ
A しょうゆ、みりん	各大さじ3
砂糖	大さじ1
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 ひじきは、約15分水につけてもどす。もどったら、2~3回水をかえてすすいで水気を絞る。油揚げは熱湯で油抜きをし、縦半分に切ってから細切りにする。にんじんも細切りにする。
- 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。
- 4 角皿に**3**をのせて下段に入れる。
手動加熱 →
39 ウォーターオープン・発酵(予熱無)
 → **手動加熱** → **温度** 220℃
 → **約40分** → **スタート**


 煮こみ
下段
角皿

切り干し大根の煮物

材料(4人分) 161kcal 塩分3.1g

切り干し大根	70g
油揚げ	2枚
A だし汁	2カップ
A 砂糖、薄口しょうゆ	各大さじ4
酒	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1以上**
- 2 切り干し大根は、約20分水につけてもどす。もどいたらすすいで水気を絞る。油揚げは熱湯で油抜きをし、縦半分に切ってから細切りにする。
- 3 深い耐熱容器に油揚げを下に入れ、上に切り干し大根を入れて**A**を加える。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。
- 4 角皿に**3**をのせて下段に入れる。
手動加熱 →
39 ウォーターオープン・発酵(予熱無)
 → **手動加熱** → **温度** 220℃
 → **35~40分** → **スタート**



煮しめ 下段
角皿

鶏の柔らか梅酒煮

材料(4人分) 339kcal 塩分2.4g

鶏もも肉	2枚(500g)(油抜き前)	
A	梅酒、水	各1カップ
	しょうゆ	1/4カップ
	コンソメ(顆粒)	小さじ1/2
	トウバンジャン	
	豆板醤	小さじ1/2
オープン用クッキングペーパー		

- 1 肉の油抜き(24ページ)の1~5と同じようにして鶏肉の油抜きをし、1枚を4等分に切る。
- 2 水タンクに水を入れる。水位2まで
- 3 深い耐熱容器に油抜きした肉を入れる。Aを加え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、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。
- 4 角皿に3をのせて下段に入れる。

手動加熱 →

39 ウォーターオープン・発酵(予熱無)

→ 手動加熱 → 温度 220℃

→ 約1時間 → スタート



煮しめ 下段
角皿

豚の角煮

材料(4人分) 835kcal 塩分3.5g

豚バラ肉(かたまり)	800g(油抜き前)	
A	酒	1/2カップ
	砂糖、しょうゆ	各小さじ5
	にんにく、しょうが(各薄切り)	各1かけ
	八角	1個
	水	2カップ
	オープン用クッキングペーパー	

- 1 肉の油抜き(24ページ)の1~5と同じようにして豚肉の油抜きをする。
- 2 水タンクに水を入れる。水位2まで
- 3 深い耐熱容器に油抜きした肉を入れる。Aを加え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、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。
- 4 角皿に3をのせて下段に入れる。

手動加熱 →

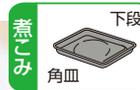
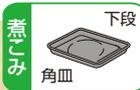
39 ウォーターオープン・発酵(予熱無)

→ 手動加熱 → 温度 220℃

→ 約1時間10分 → スタート

<ポイント>

加熱後、煮汁の油浮きが気になるときは、キッチンペーパーを煮汁の表面に当てて油を吸い取るとよいでしょう。



黒豆

材料(4人分) 471kcal 塩分2.8g

黒豆	2カップ(280g)
水	5 1/2カップ
砂糖	90g
A しょうゆ	大さじ2
塩	小さじ1
重曹	小さじ1/3
砂糖	90g
オープン用クッキングペーパー	

1 深い耐熱容器に黒豆とAを入れフタをして一晩つけておく。

<ポイント>

ふきこぼれのしにくい深めの耐熱容器(2.5L以上)を使います。

2 水タンクに水を入れる。水位2まで

3 1に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。

4 角皿に3をのせて下段に入れる。

手動加熱 →

39 ウォーターオープン・発酵(予熱無)

→ 手動加熱 → 温度 220℃

→ 約1時間 → スタート

5 加熱後、とりけしを押してすぐに次の操作をする。

手動加熱 →

39 ウォーターオープン・発酵(予熱無)

→ 手動加熱 → 温度 140℃

→ 約1時間 → スタート

6 加熱後、取り出して砂糖を加えて混ぜ合わせる。すぐに落としフタとフタをして角皿にのせ、下段に入れる。もう一度5と同じ操作をする。

手動加熱 →

39 ウォーターオープン・発酵(予熱無)

→ 手動加熱 → 温度 140℃

→ 約1時間 → スタート

7 6の表面に出ている豆があれば煮汁に沈めてそのまま一昼夜おき、味を含ませる。

ビーフシチュー

材料(4人分) 662kcal 塩分2.2g

mL=cc

牛角切り肉(塩、こしょうをし、薄力粉大さじ2をまぶす)	400g	A トマトピューレ	100mL
サラダ油	適量	砂糖	大さじ1
赤ワイン	大さじ3	ベイリーフ	1枚
じゃがいも(乱切り)	2個(300g)	塩、こしょう	各少々
にんじん(乱切り)	1本(200g)	バター	50g
玉ねぎ(くし切り)	1個(200g)	薄力粉	50g
マッシュルーム(缶詰・ホール)	50g	固形ブイヨン	2個
		水	3 1/2カップ
		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 熱したフライパンにサラダ油を入れて強火で牛肉に焼き色をつけ、赤ワインをふりかけて沸とうさせる。牛肉を取り出し、深い耐熱容器に入れる。続けてフライパンにサラダ油を入れ、野菜もサッと炒め、Aとともに牛肉の入った容器に入れる。

3 フライパンにバターを溶かし、弱火で薄力粉を褐色になるまで炒める。固形ブイヨンと水2カップを少しずつ加えてのばし、2に加え、残りの水も加える。

4 3の容器に、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。

5 角皿に4をのせて下段に入れる。

手動加熱 →

39 ウォーターオープン・発酵(予熱無)

→ 手動加熱 → 温度 220℃

→ 約1時間 → スタート

6 加熱後、とりけしを押してすぐに次の操作をする。

手動加熱 →

39 ウォーターオープン・発酵(予熱無)

→ 手動加熱 → 170℃ → 約1時間

→ スタート



焼き上げ 上段
角皿



炊き上げ
付属品は
入れません

パエリア

材料(4人分) 511kcal 塩分2.3g

1カップ=200mL mL=cc

米.....1 1/2カップ(260g)
 サフラン.....小さじ1/2
 いか.....100g
 えび.....120g
 ベーコン(1cm幅に切る).....3枚
 玉ねぎ(みじん切り).....1/2個(100g)
 にんにく(みじん切り).....ひとかけ
 ピーマン(小切り).....100g

オリーブオイル.....大さじ2
 鶏もも肉(ひと口大に切る).....200g
 あさり(塩水につけて砂ぬきをする).....200g
 水.....約1カップ
 白ワイン.....50mL
 塩.....小さじ1
 オープン用クッキングペーパー
 アルミホイル

- 1 水タンクに水を入れる。**水位1以上**
- 2 米は洗って適量の水に約10分間つけておく。サフランは小さじ1の水につけておく。
- 3 いかは輪切りに、えびは殻のまま背に切り込みを入れ、背ワタを取る。
- 4 熱したフライパンにオリーブオイル大さじ1を入れ、えび、いか、あさり、ピーマンを加えてフタをし、あさりの口が開くまで炒める。フライパンから取り出し、具と煮汁に分けておく。
- 5 熱したフライパンにオリーブオイル大さじ1を入れ、にんにく、鶏肉、ベーコンを入れて、鶏肉の色が変わるまで炒める。玉ねぎ、水気をきった米を加えて玉ねぎと米が透き通るまでさらに炒める。

- 6 5に、4の煮汁と水を足して1カップにしたもの、白ワイン、サフラン(汁ごと)、塩を加え、弱火で水気がほとんどなくなるまで炒める。
- 7 角皿にオープン用クッキングペーパーを敷き、6を入れて角皿のふちから1cmあけるようにして広げ、アルミホイルで表面全体をしっかりとおおう。
 ※空気の抜け道があると、乾燥しますので、きっちりおおいます。
 ※4の具は加熱後に加えます。
- 8 7を上段に入れる。
手動加熱 →
39 ウォーターオープン・発酵(予熱無)
 → **手動加熱** → **温度** 250℃
 → **25~27分** → **スタート**
- 9 加熱後、あたためた4の具を加えて全体をよく混ぜ合わせる。

おかゆ

材料(4人分) 151kcal 塩分0g

1カップ=200mL

米.....1カップ(170g)
 水.....7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。(角皿は入れません)
手動加熱 →
35 レンジ → **手動加熱**
 → **500W** → **手動加熱** → **約30分**
 → **スタート**
- 3 加熱後、**延長**で約5分加熱し、そのまま庫内で約10分蒸らす。



炊き上げ
付属品は
入れません

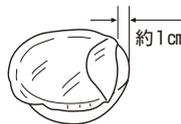
ごはん

材料 151kcal(1カップの1/4量)

塩分0g 1カップ=200mL mL=cc

米の量	水の量	レンジ600Wのあと200W
1カップ(170g)	260mL~280mL	約4分30秒→約17分
2カップ(340g)	520mL~560mL	約8分→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、(図参照)庫内中央に置く。(角皿は入れません)



- 3 加熱後、**とりけし**を押してすぐに
手動加熱 →
35 レンジ → **手動加熱**
 → **200W** → **手動加熱**
 → **設定時間(左記参照)** → **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。