

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**(下記)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)春巻き、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、焼き色をしっかりとつけたい場合は、グリル加熱(水は使いません)を使います。予熱をするとうさらに効果的です。

→ 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。

こんがりパン粉

加熱
付属品は
入れません

材料

パン粉 60g
サラダ油 大さじ3



フライパンで作る場合

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。

レンジ加熱で作る場合

1 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 → 25 レンジ
→ 手動加熱 → 600W → 手動加熱
→ 約1分50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20秒に合わせ、**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50秒~1分に合わせ、**スタート**を押して加熱を続け、全体をきつね色にする。

こんがりパン粉のポイント

- 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。

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26分

骨つき(手羽元)のから揚げは
14 ページをご覧ください。

カロリーダウン

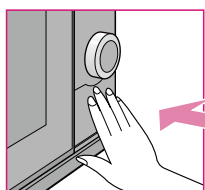
から揚げ (鶏もも肉)

材料(4人分) 282kcal☆ 塩分0.8g

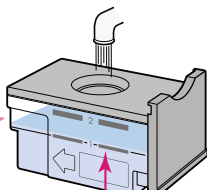
鶏もも肉 2枚(500g)
から揚げ粉(市販のもの) 適量

*2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 ☒ (弱め)
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1以下に
ならないように注意。
・水位2を超えて入れると
こぼれやすくなります。

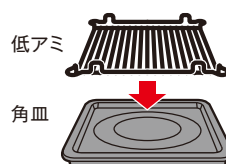
2 鶏肉は1枚をそれぞれ8等分に切る。

<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。

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。

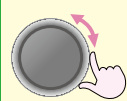
4 粉が湿らないうちに角皿に油をぬった低アミをのせて、鶏肉を皮が上になるようにして並べる。



5 4を下段に入れる

次の操作をする

健康サインが
点灯します。



回して
17 から揚げ
に合わせる



付属品などを確認して **スタート** を押す

※2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 ☒ (弱め) を押します。



手動でするときには:30ウォーターグリル〔予熱無〕で約26分(2人分は約23分)

バリエーション

フライドポテト風おつまみ

じゃがいも1/2個を7mm角に切り、サラダ油をからめて低アミの下の方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。



マカロニグラタン

材料(4人分) 402kcal 塩分1.3g

ホワイトソース	2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)	80g
えび(殻、尾、背ワタを取る)	200g
玉ねぎ(薄切り)	1/2個(100g)
A マッシュルーム(缶詰・スライス)	50g
白ワイン	大さじ2
バター	20g
塩、こしょう	各少々
ピザ用チーズ	80g
パセリ(刻む)	適量

*2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 ∇ (弱め)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



- 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4等分して入れる。残りのソースを4等分につけ、ピザ用チーズを散らす。

ホワイトソース

材料(2カップ分)

薄力粉、バター	各30g
牛乳	2カップ
塩、こしょう	各少々

- 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 → 25 レンジ → 手動加熱 → 600W
→ 手動加熱 → 約1分20秒 → スタート

加熱 付属品は入れません

焼き上げ 下段 角皿

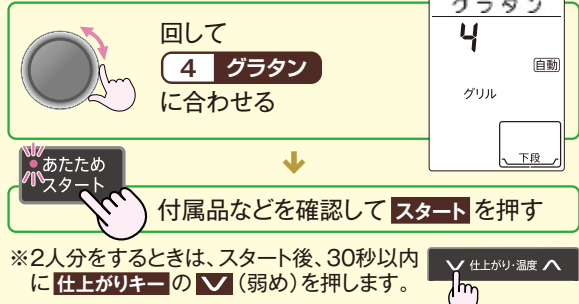
目安時間 約27分



- 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



手動でするときは:28グリル(予熱無)で約27分(2人分は約22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。
- 大皿に4人分を入れて自動で焼くこともできます。
- 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 ∇ (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) 25 レンジ の 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。

- 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 → 25 レンジ → 手動加熱 → 600W
→ 手動加熱 → 約6分30秒 → スタート

途中、残り時間が約4分と約2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。



焼き上げ
低アミ
角皿・下段

目安時間
約28分



焼き上げ
低アミ
角皿・下段

目安時間
約28分



焼き上げ
低アミ
角皿・下段

目安時間
約28分

カロリーダウン

鶏のねぎみそ焼き

材料(4人分) 355kcal☆ 塩分2.5g

鶏もも肉	2枚(500g)
みそ	大さじ4
ごま油	大さじ2
砂糖	小さじ1
A 白ねぎ(みじん切り)	大さじ2
にんにく(みじん切り)	小さじ1
七味とうがらし	少々
しょうが汁	少々
じゃがいも	1個(150g)
塩、こしょう	各適量

*2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 **▼**(弱め)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冷蔵室で約1時間漬けておく。じゃがいもは、皮をむいて12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。

18 鶏の照り焼き → **スタート**

手動ですときは:30ウォーターグリル(予熱無)で約28分(2人分は約23分)

カロリーダウン

ピリ辛チキン

材料(4人分) 266kcal☆ 塩分2.7g

鶏もも肉	2枚(500g)
白ねぎ	6cm
赤とうがらし(種を取る)	2本
A しょうゆ	大さじ4
酒	大さじ4
七味とうがらし	適量

*2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 **▼**(弱め)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冷蔵室で約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。

18 鶏の照り焼き → **スタート**

手動ですときは:30ウォーターグリル(予熱無)で約28分(2人分は約23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(4人分) 273kcal☆ 塩分2.1g

鶏もも肉	2枚(500g)
たれ	
しょうゆ	大さじ3
みりん	大さじ2
酒	大さじ1
砂糖	小さじ1

*2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 **▼**(弱め)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冷蔵室で約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。

18 鶏の照り焼き → **スタート**

手動ですときは:30ウォーターグリル(予熱無)で約28分(2人分は約23分)



焼き上げ
低アミ
角皿・下段

目安時間
約30分



焼き上げ
低アミ
角皿・下段

目安時間
約30分



焼き上げ
低アミ
角皿・下段

目安時間
約26分

カロリーダウン

スペアリブの黒酢風味焼き

材料(4人分) 328kcal☆ 塩分2.9g

豚肉スペアリブ(10cm長さのもの).....	600g
たれ	
しょうゆ.....	大さじ4
黒酢、酒.....	各大さじ2
はちみつ.....	大さじ1
にんにく(すりおろす).....	1かけ
塩、こしょう.....	各少々

*2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**▼**(弱め)を押します。

- 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分漬けておく。
- 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。

20 スペアリブ → **スタート**

手動ですときは:30ウォーターグリル(予熱無)で約30分(2人分は約28分)

※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**または**手動**で加熱を追加してください。

<アドバイス>

肉に漬けこんだたれを煮つけて器に盛った肉にかけてもよいでしょう。

カロリーダウン

スペアリブ

材料(4人分) 329kcal☆ 塩分1.6g

豚肉スペアリブ(10cm長さのもの).....	600g
たれ	
しょうゆ.....	大さじ2
酒.....	大さじ1 1/2
トマトケチャップ.....	大さじ1
砂糖、サラダ油.....	各大さじ1 1/2
玉ねぎ(すりおろす).....	1/4個(50g)
にんにく(すりおろす).....	1/2かけ
しょうが(すりおろす).....	10g

*2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**▼**(弱め)を押します。

- 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分漬けておく。
- 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。

20 スペアリブ → **スタート**

手動ですときは:30ウォーターグリル(予熱無)で約30分(2人分は約28分)

※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**または**手動**で加熱を追加してください。

カロリーダウン

焼きとり

材料(8本・4人分) 293kcal☆ 塩分2.7g

鶏もも肉.....	2枚(400g)
白ねぎ.....	2本
たれ	
しょうゆ.....	大さじ4
みりん.....	大さじ3
酒.....	大さじ1 1/2
砂糖.....	大さじ2
サラダ油.....	大さじ1

*2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**▼**(弱め)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1枚をそれぞれ12等分に切り、白ねぎは3cm長さに切り、8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時間漬けておく。
- 4 角皿に**低アミ**をのせ、**3**を並べる。
- 5 **4**を下段に入れる。

19 焼きとり → **スタート**

手動ですときは:30ウォーターグリル(予熱無)で約26分(2人分は約23分)



焼き上げ
低アミ
角皿・下段



焼き上げ
低アミ
角皿・下段

目安時間
約26分

焼き豚

材料(6人分) 186kcal 塩分1.5g

豚もも肉(かたまり) 500g
たれ
しょうゆ 1/2カップ
砂糖、酒 各大さじ3
ねぎ(みじん切り) 少々
しょうが、にんにく(すりおろす) 少々
たこ糸

- 1 水タンクに水を入れる。水位2まで
- 2 豚肉にたこ糸を巻きつけてしばり、形をととのえる。
- 3 ビニール袋にたれと2を入れて空気を抜き、袋の口を閉めて冷蔵庫で2〜3時間漬けておく。
- 4 角皿に低アミをのせて余分なたれをふき取った肉をのせる。(たれは残しておく)
- 5 4を下段に入れる。
- 6 肉の中心部に竹串を刺して、透きとおった肉汁が出れば焼き上がり。冷めれば、たこ糸を取り、薄切りにする。
- 7 耐熱容器に4で残しておいたたれを入れ、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 →

29 ウォーターオープン・発酵(予熱無)

→ 手動加熱 → 170℃

→ 1時間〜1時間5分 → スタート

手動加熱 → 25 レンジ

→ 手動加熱 → 600W → 手動加熱

→ 約2分30秒 → スタート

- 8 加熱後、6にかける。

カロリーダウン

野菜の肉巻き (大根とにんじん)

材料(4人分) 183kcal☆ 塩分0.5g

豚もも肉(薄切り) 400g
大根、にんじん 各80g
塩、こしょう 各少々
A ポン酢しょうゆ 大さじ4
青ねぎ(小口切り) 小さじ2
みょうが(細切り) 1個
しょうが(すりおろす) 少々

*2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 $\checkmark$ (弱め)を押します。

- 1 水タンクに水を入れる。水位1以上
- 2 野菜の肉巻き(アスパラガスとにんじん)(右記)の3と同じ要領で肉を8等分し、肉の幅に長さを合わせてマッチ棒程度の太さに切った大根とにんじんを巻く。
- 3 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。
- 4 3を下段に入れる。

21 野菜の肉巻き → スタート

手動ですときは:30ウォーターグリル(予熱無)で約26分(2人分は約24分)

- 5 Aを混ぜ合わせ、適当な大きさに切った肉巻きにかける。

カロリーダウン

野菜の肉巻き (アスパラガスとにんじん)

材料(4人分) 221kcal☆ 塩分1.6g

豚もも肉(薄切り) 400g
アスパラガス 8本
にんじん 80g
塩、こしょう 各少々
A しょうゆ、みりん 各大さじ2
砂糖、水 各大さじ1

*2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 $\checkmark$ (弱め)を押します。

- 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8等分し、1本分の肉を少しずつ重ねてひろげ、塩、こしょうをする。2のアスパラガス2本と8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。

21 野菜の肉巻き → スタート

手動ですときは:30ウォーターグリル(予熱無)で約26分(2人分は約24分)

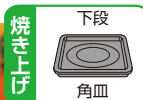
- 6 Aを耐熱容器に入れて混ぜ合わせ、フタをせずに庫内中央に置く。(角皿は入れません)

手動加熱 → 25 レンジ

→ 手動加熱 → 600W → 手動加熱

→ 約1分10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(4人分) 308kcal 塩分1.3g

玉ねぎ(みじん切り) 小1個(150g)
 バター 15g
 パン粉 30g
 牛乳 大さじ3
 合びき肉 400g
 塩 小さじ2/3

A 溶き卵 M1/2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】→ 25 レンジ
 → 【手動加熱】→ 600W → 【手動加熱】
 → 約2分40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4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】→
 29 ウォーターオープン・発酵(予熱無)
 → 【手動加熱】→ 温度 250℃
 → 26~28分 → スタート

8 加熱後、好みのソースをかける。

豚バラ肉のおろしがけ

材料(4人分) 452kcal☆ 塩分1.3g
 mL=cc

豚バラ肉(かたまり) 600g
 塩、黒こしょう 各少々
 大根 300g
 酢 90mL
 砂糖 小さじ4
 ごま油 小さじ2
 塩 小さじ2/3
 青ねぎ(小口切り) 大さじ4
 しょうが(みじん切り) 小さじ1

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】→
 29 ウォーターオープン・発酵(予熱無)
 → 【手動加熱】→ 温度 190℃
 → 30~35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】→
 30 ウォーターグリル(予熱無)
 → 【手動加熱】→ 15~16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。

*ハンバーグ&ゆで卵&添え野菜が同時にできます。

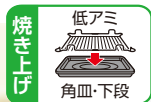
【注意】ゆで卵の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

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2個(皮をむいてそれぞれ6等分にする)にじんじん80g(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20gをのせて塩、こしょうをする。卵M4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4個を中央寄りにのせ、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28~30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。



シーザーサラダ

材料(4人分) 603kcal☆ 塩分3.0g

鶏もも肉	2枚(500g)
塩	適量
こしょう	適量
A 好みのドライハーブ(バジル・タイムなど)	適量
レモン汁	大さじ1
おろしにんにく	大さじ1
卵	M4個
食パン(5~6枚切り)	1枚
レタス(ひと口大にちぎる)	200g
粉チーズ	大さじ4
フレンチドレッシング(市販のもの)	適量
アルミホイル	

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 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いて塩、こしょうする。
- 3 ビニール袋にAと2の鶏肉を入れ、よくもみこむ。
- 4 角皿に低アミをのせ、3の肉の皮を上にしてのせ、その横にアルミホイルで1個ずつ包んだ卵、開いたスペースの低アミの上にアルミホイルを敷いて1.5cm角に切った食パンを並べ、下段に入れる。

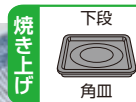
手動加熱 →

30 ウォーターグリル(予熱無)

→ 手動加熱 → 25~26分

→ スタート

- 5 加熱後、卵は必ず流水につけて充分冷めてから殻をむいて適当な大きさに切る。肉はそぎ切りにし、レタス、食パン(クルトン)と卵とともに盛る。粉チーズ、フレンチドレッシングをかける。
※プチトマトやきざみパセリを飾ってもよいでしょう。



焼きいも

材料(4人分) 297kcal 塩分0g

さつまいも(直径5cm以下のもの) 4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。



7 焼きいも → スタート

手動でするときは:29ウォーターオープン・発酵(予熱無)の250℃で約45分

バリエーション

ベイクドポテト

材料(4人分) 103kcal 塩分0g

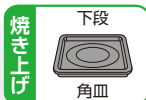
じゃがいも 4個(1個150g)

*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。

※好んで加熱後、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。



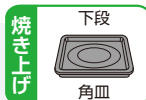


ベイクドオニオン

材料(4人分) 48kcal 塩分1.5g

玉ねぎ 2個(1個200g)
梅干し 2個
しょうゆ 大さじ1
みりん 大さじ1/2
かつおぶし 1パック(3g)
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に切り、角皿にのせる。
- 3 2を下段に入れる。
[手動加熱] →
[30] ウォーターグリル〔予熱無〕
→ [手動加熱] → 30~35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。



目安時間
約18分

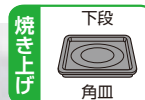


焼きかぼちゃの コロコロサラダ

材料(4人分) 107kcal 塩分0.2g

かぼちゃ(1cm角に切る) 300g
プレーンヨーグルト 80g
A { マヨネーズ 大さじ1
塩、こしょう 各少々
好みの野菜 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 角皿にオープン用クッキングペーパーを敷き、かぼちゃを平たく入れる。
- 3 2を下段に入れる。
[14] 焼き野菜サラダ → [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:30ウォーターグリル〔予熱無〕で約18分
- 4 加熱後、混ぜ合わせたAであえ、好みの野菜と合わせる。



目安時間
約21分



焼き野菜サラダ

材料(4人分) 101kcal 塩分0.3g

パプリカ(赤・黄)(2~3cmの角切り) 100g
かぼちゃ(5mmの厚さの薄切り) 80g
エリンギ(半分の長さの1cm厚さ切り) 80g
ズッキーニ(7~8mmの厚さの輪切り) 80g
ドレッシング
マヨネーズ 大さじ2
砂糖 大さじ1
酢 大さじ1
生クリーム 大さじ1
白ワイン(または水) 大さじ1
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。
[14] 焼き野菜サラダ → [スタート]
手動でするときは:30ウォーターグリル〔予熱無〕で約21分
- 4 加熱後、合わせたドレッシングをかける。



カロリーダウン

明太子フライ

材料(4人分) 355kcal☆ 塩分1.8g

こんがりパン粉	
パン粉	60g
サラダ油	大さじ3
ささ身	8本(400g)
明太子	100g
塩、こしょう	各少々
薄力粉、溶き卵	各適量

- 1 **こんがりパン粉** (5 ページ) を参照して、こんがりパン粉を作る。
- 2 ささ身は筋を取り、ラップとラップの間にはさんで、めん棒などでたたいて平らに広げてから、塩、こしょうをふる。
ささ身を縦方向に置き、明太子をのせて巻く。
- 3 2に薄力粉、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。
- 4 3を下段に入れる。

22 フライ → **スタート**

→ **▽仕上がり** **△(強め)** ※30秒以内に押す

手動ですときは:28グリル〔予熱無〕で約22分

カロリーダウン

ポテトコロッケ

材料(4人分) 360kcal☆ 塩分0.5g

こんがりパン粉	
パン粉	60g
サラダ油	大さじ3
じゃがいも(4つ切り)	3個(450g)
玉ねぎ(みじん切り)	小1個(150g)
A 牛ひき肉(ほぐす)	100g
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
薄力粉、溶き卵	各適量

- 1 **こんがりパン粉** (5 ページ) を参照して、こんがりパン粉を作る。
- 2 水タンクに水を入れる。 **水位2まで**
- 3 角皿に**高アミ**をのせて、じゃがいもを並べる。
- 4 3を上段に入れる。
手動加熱 → **26 蒸し物(強)** → **手動加熱**
→ **約22分** → **スタート**
- 5 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)、**25 レンジ**の**600W**で約8分加熱してください。
- 6 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 → **25 レンジ**
→ **手動加熱** → **600W** → **手動加熱**
→ **3分30秒~4分** → **スタート**

- 7 加熱後、5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。
- 8 7を8等分し、小判形にととのえて薄力粉、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。
- 9 8を下段に入れる。

22 フライ → **スタート**

手動ですときは:28グリル〔予熱無〕で約20分

カロリーダウン

から揚げ(手羽元)

材料(4人分) 254kcal☆ 塩分0.8g

鶏手羽元	12本(1本60g)
から揚げ粉(市販のもの)	適量

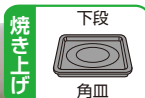
*2人分も自動でできます。
加熱スタート後、仕上がりキーは押しません。

- 1 水タンクに水を入れる。 **水位1以上**
- 2 ビニール袋に、フォークで皮に穴をあけた手羽元とから揚げ粉を加えて袋をゆすり、から揚げ粉をまぶしつけてから余分な粉を払う。
- 3 粉が湿らないうちに角皿に油をぬった**低アミ**をのせて肉を皮を上にして並べる。
- 4 3を下段に入れる。

17 から揚げ → **スタート**

→ **▽仕上がり** **△(強め)** ※30秒以内に押す

手動ですときは:30ウォーターグリル〔予熱無〕で約29分(2人分は約26分)



目安時間
約24分



カロリーダウン

おつまみ春巻き

材料(4人分) 511kcal☆ 塩分1.0g

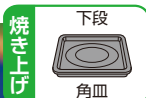
ツナ(缶詰)	200g
ビザ用チーズ	60g
A バセリ(みじん切り)	少々
カレー粉	小さじ4
マヨネーズ	大さじ4
薄力粉、水	各適量
春巻きの皮	8枚
サラダ油	適量

*2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 ∇ (弱め)を押します。

- 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。

23 春巻き → スタート

手動でするときは:30ウォーターグリル(予熱無)で約24分(2人分は約22分)



目安時間
約24分



カロリーダウン

春巻き

材料(4人分) 397kcal☆ 塩分0.8g

玉ねぎ	100g
ニラ	2/3束
好みのナッツ	30g
豚ひき肉	160g
しょうゆ	大さじ1
A ごま油	小さじ2/3
片栗粉	大さじ2
塩、こしょう	各少々
薄力粉、水	各適量
春巻きの皮	8枚
サラダ油	適量

*2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 ∇ (弱め)を押します。

- 1 水タンクに水を入れる。水位1以上
- 2 玉ねぎはみじん切り、ニラは1cmのざく切りにする。好みのナッツは粗く刻んで、炒しておく。
- 3 薄力粉を同量の水で溶く。
- 4 2とAをよく混ぜ合わせ、8等分して春巻きの皮で包み、巻き終わりを3でとめる。
- 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。

23 春巻き → スタート

手動でするときは:30ウォーターグリル(予熱無)で約24分(2人分は約22分)



目安時間
約18分



カロリーダウン

レバーフライ

材料(4人分) 418kcal☆ 塩分2.3g

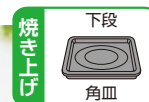
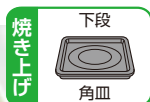
こんがりパン粉	
パン粉	60g
サラダ油	大さじ3
バセリ(みじん切り)	小さじ2
牛レバー	200g
A カレー粉	大さじ2
白ワイン	大さじ2
塩	小さじ1/2
こしょう、ナツメグ、パプリカ	各少々
薄力粉、溶き卵	各適量

- 1 こんがりパン粉(5ページ)を参照して、こんがりパン粉を作る。粗熱が取れればバセリを加えて混ぜておく。
- 2 牛レバーはかたまりのまま、氷水に30分ほどつけて血抜きし、身を引き締める。
- 3 レバーの水気をよくふき取り、8mm厚さの薄切りにし、ビニール袋にAと一緒に入れ、袋の口を結んで上下を返しながらか冷蔵室で約1時間漬けておく。
- 4 3の汁気をきって薄力粉、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。
- 5 4を下段に入れる。

22 フライ → 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:28グリル(予熱無)で約18分



海の幸のホイル焼き

材料(4人分) 187kcal 塩分0.9g

- A**
- | | |
|--|------------------------|
| 白身魚(塩、こしょうする)
..... 4切れ(1切れ80g) | レモン(薄切り) 4枚 |
| ほたて貝柱(適当に切り、塩、
こしょうする) 4個(100g) | 酒 大さじ4 |
| えび(殻と背ワタを取る)
..... 大4尾(80g) | ボン酢しょうゆ 適量 |
| きぬさや(筋を取る) 20g | アルミホイル(25cm角) 4枚 |
| 生しいたけ 4枚(80g) | |

- 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4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 → **30** ウォーターグリル(予熱無)
→ **手動加熱** → **19~21分** → **スタート**
- 4 加熱後、ボン酢しょうゆを添える。

焼きそば

材料(4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) 4玉(600g) | ピーマン(細切り) 2個 |
| 豚バラ薄切り肉(ひと口大に切る)
..... 150g | もやし 1/2袋(100g) |
| キャベツ(3cm角切り) 200g | にんじん(短冊切り) 50g |
| | 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 →
29 ウォーターオープン・発酵(予熱無) → **手動加熱**
→ **温度** **250℃** → **20~22分** → **スタート**
- 5 加熱後、混ぜる。

「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) 塩だけ、塩さば、あじの開き

- 自動メニューの **24** 塩だけ・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」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。
(17 ページ「さばの塩焼き」参照)



焼き上げ
低アミ
角皿・下段

目安時間
約32分

減 塩

塩さば

材料(4人分) 291kcal 塩分1.8g

塩さば.....4切れ(1切れ100g)

*2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、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。

24 塩さば・塩さば → スタート → ▼仕上がりへ ▲(強め) ※30秒以内に押す

手動ですときは:30ウォーターグリル(予熱無)で30~35分(2人分は27~29分)



焼き上げ
低アミ
角皿・下段

目安時間
約29分

減 塩

塩ざけ

材料(4人分) 143kcal 塩分1.3g

塩ざけ.....4切れ(1切れ80g)

*2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▼(弱め)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、魚の表側を上にして並べる。
- 3 2を下段に入れる。

24 塩ざけ・塩さば → スタート

手動ですときは:30ウォーターグリル(予熱無)で26~29分(2人分は23~26分)



焼き上げ
低アミ
角皿・下段

目安時間
約29分



焼き上げ
低アミ
角皿・下段



予熱
付属品は
入れません
(予熱目安時間
約15分)

焼き上げ
低アミ
角皿・下段

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。

24 塩ざけ・塩さば → スタート

手動ですときは:30ウォーターグリル(予熱無)で27~29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。



ぶりの照り焼き

材料(4人分) 241kcal 塩分2g

ぶり.....4切れ(1切れ80g)
たれ
しょうゆ.....大さじ3
みりん.....大さじ2
酒.....大さじ1

- 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 →

28 グリル(予熱無) → 手動加熱

→ 18~20分 → スタート

さばの塩焼き

材料(4人分) 192kcal 塩分1.9g

さば.....4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)
- 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。

手動加熱 →

30 ウォーターグリル(予熱有) → スタート

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。このぶり塩を使うと素材のうまみが増し、また、焼き色もきれいに仕上がります。
- ぶ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。