

健康サポート  
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

## No.054 カロリーダウン

から揚げ  
(鶏もも肉)

材料(4人分) 約294kcal☆ 塩分1.4g

鶏もも肉……………2枚(500g)

A酒……………大さじ2

しょうゆ……………大さじ1

から揚げ粉(市販のもの)……………適量

\*2人分も自動でできます。

\*市販のから揚げ粉を使わないときは、17ページの「市販のから揚げ粉を使わないで作るとき」を参照してください。



※ からも選ぶことができます。

から揚げ(手羽元)は、41ページをご覧ください。

操作

酒のかん  
ヘルシオ教室

最後のページから実際の調理に含むことができます

入門メニューを作る

から揚げ(鶏もも肉)

ワンポイント

液晶画面で調理手順をご案内します。

ヘルシオ教室/入門メニュー  
から揚げ(鶏もも肉)  
お料理集 P.11  
水をタンクに水位1以上入れてセットします

ヘルシオ教室/入門メニュー  
から揚げ(鶏もも肉)  
お料理集 P.11  
調味料をぬぐった肉にから揚げ粉をまぶします

ヘルシオ教室/入門メニュー  
から揚げ(鶏もも肉)  
お料理集 P.11  
余分な粉を払って油をぬった調理網に並べます

ヘルシオ教室/入門メニュー  
から揚げ(鶏もも肉)  
お料理集 P.11  
中段に入れます

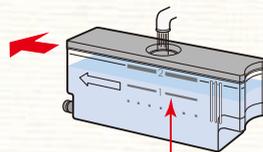
「ワンポイント」を押すとお役立ち情報が表示されます。

ワンポイント

手順 1 2 3 4 5 6

## --- 手順 ---

## 1 水タンクに水を入れる。水位1以上

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1枚をそれぞれ8等分に切る。  
※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Aとともに、ビニール袋に入れ、味をなじませてから袋の口を結んで冷蔵庫で約10分漬けこむ。

4 別のビニール袋に調味料をキッチンペーパーでぬぐった鶏肉を入れかえ、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。  
※③のビニール袋にから揚げ粉を加えると調味料でベタついてうまく仕上がりにません。

## 5 角皿に油をぬった調理網をのせて、粉が湿らないうちに鶏肉を皮が上になるようにして並べる。

★角皿にアルミホイルを敷くと後始末が簡単です  
※アルミホイルを敷くときは、調理網の脚で押さえるようにします。

## 6 5を中段に入れ、加熱の画面へ進むを押し、分量選択画面で3~4人分を選ぶ。付属品などを確認してスタートを押す。

・加熱時間の目安:約21分  
・手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで約21分(2人分は約18分)

※ お料理集から選ぶのメニュー番号などからも選ぶことができます。

No.050

焼きいも

材料(4人分) 約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。



※ から選ぶことができます。

**操作**

酒のかんヘルシオ教室 >> 最後のページから実際の加熱に進むことができます >> 入門メニューを作る >> 焼きいも >>

液晶画面で調理手順をご案内します。

ヘルシオ教室/入門メニュー  
 焼きいも  
 料理 資料集 P.12  
 水をタンクに水位1以上入れてセットします

ヘルシオ教室/入門メニュー  
 焼きいも  
 料理 資料集 P.12  
 フォークで皮に数カ所穴を開けます

ヘルシオ教室/入門メニュー  
 焼きいも  
 料理 資料集 P.12  
 角皿にいもを並べます

ヘルシオ教室/入門メニュー  
 焼きいも  
 料理 資料集 P.12  
 上段に入れます

「ワンポイント」を押すとお役立ち情報が表示されます。

ワン★ポイント

手順 1 → 2 → 3 → 4

--- 手順 ---

- 1 水タンクに水を入れる。水位1以上  
 ※11ページの【から揚げ(鶏もも肉)】参照
- 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。
- 3 角皿にいもを並べる。

- 4 3を上段に入れ、加熱の画面へ進むを押し、付属品などを確認してスタートを押す。

・加熱時間の目安：約33分  
 ・手動するときには：ウォーターグリル・予熱なしで30~35分

※ お料理集から選ぶのメニュー番号 などからも選ぶことができます。

No.050 焼きいも できるメニュー



ベイクドポテト

材料(4人分) 約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。

- 1 水タンクに水を入れる。水位1以上
- 2 じゃがいもは洗って水気をふく。
- 3 角皿にいもを並べる。
- 4 3を上段に入れ、加熱の画面へ進むを押し、付属品などを確認してスタートを押し、30秒以内に濃いめを押す。

手動するときには：ウォーターグリル・予熱なしで約40分

※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。

## 蒸し野菜サラダ

健康サポート

カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No.075 ビタミン等保存

## ブロッコリー&amp;アスパラのサラダ

材料(4人分) 約137kcal 塩分0.7g

ブロッコリー……………1個  
アスパラガス……………12本  
粗びきウインナー……………4本  
うずら卵……………4個

ドレッシング

玉ねぎ(すりおろす) ……1/4個(50g)  
ポン酢しょうゆ……………大さじ4  
オリーブオイル……………大さじ1  
塩、こしょう……………各少々

\*2人分も自動でできます。

※ から選ぶことができます。



**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。

操作



液晶画面で調理手順をご案内します。



手順 1

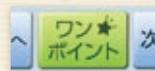


2



3

「ワンポイント」を押すとお役立ち情報が表示されます。

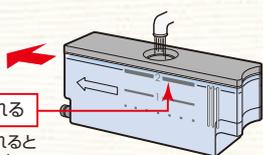


手順

1 水タンクに水を入れる。

水位2まで

水位2までで水を入れる  
●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、アスパラガスは固い部分を落とす。角皿に調理網をのせて材料を並べる。

3 2を中段に入れ、加熱の画面へ進むを押し、付属品などを確認してスタートを押す。

4 加熱後、うずら卵は必ず流水につけてから殻をむき、盛りつけてドレッシングをかける。

・加熱時間の目安:約12分  
・手動ですときは:蒸し物で約12分

※ お料理集から選ぶのメニュー番号 などからも選ぶことができます。

No.075 ブロッコリー&amp;アスパラのサラダ できるメニュー



## ミモザサラダ

材料(4人分) 約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) ………………M 2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。

※このメニューは、No.075 ブロッコリー&アスパラのサラダで加熱したあと、すぐに金ザルごと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。

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る(にんじんも薄く切れば同時に加熱できます)。角皿に調理網をのせて金ザルを置き、横に卵をのせる。

3 2を中段に入れ、加熱の画面へ進むを押し、付属品などを確認してスタートを押す。

手動ですときは:蒸し物で約12分

4 加熱後、金ザルごと野菜だけ取り出し、延長を押して3~5分、卵の加熱を続ける。

5 加熱後、卵は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。



金ザルが使えるので、小さな野菜の加熱に便利です。

# No.082

## ゆで卵

材料 約141kcal (2個) 塩分0.4g  
 卵(冷蔵のもの)..... M4 個  
 \* 2~8個まで自動でできます。

**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。



※ から選ぶことができます。



液晶画面で調理手順をご案内します。



「ワンポイント」を押すとお役立ち情報が表示されます。

※ 2のワンポイントで表示する「缶詰」は、取扱説明編33ページを参照ください。

### --- 手順 ---

- 1 水タンクに水を入れる。水位2まで  
 ※13ページの【ブロッコリー&アスパラのサラダ】参照
- 2 角皿に調理網をのせて、卵を並べる。
- 3 2を中段に入れ、加熱の画面へ進むを押し、付属品などを確認してスタートを押す。
- 4 加熱後、必ず流水につけて充分冷めてからから殻をむく。  
 ※充分に中まで冷まさないとう卵が破裂する場合があります。

・加熱時間の目安: 約14分  
 ・手動するとき: 蒸し物で約14分

※ お料理集から選ぶのメニュー番号 などからも選ぶことができます。

### ゆで卵のポイント

- 冷蔵保存の卵を使います。
- 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。お好みに応じて加熱スタート後、30秒以内に仕上がりを調節してください。

これは便利!

ゆで卵&冷凍ごはん&レトルトカレーが同時にできます

お料理集から選ぶ >> メニュー番号 >> No.011 (レトルト食品のあたため)

>> スタート >> しっかり 目安時間 約18分

加熱スタート後、30秒以内にしっかりを押す。加熱後、卵は必ず流水につけて充分冷めてから殻をむく。

手動するとき: 蒸し物で約18分



冷凍ごはん(150~200g)  
 1人分を平らにして冷凍したもののラップをはずし、はずしたラップを調理網に置いてその上に冷凍ごはんをのせる。

## モーニングセット

健康サポート

カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No. 115

## トースト&amp;目玉焼き&amp;ベーコン巻き

材料(2人分) 約359kcal 塩分1.9g

食パン(常温・4~6枚切り)……2枚	卵……………2個
アスパラガス……4本	ハム……………2枚
ベーコン(半分に切る)……2枚	アルミケース……6枚

\*4人分も自動でできます。

※ お料理集から選ぶ ≫ セットメニュー ≫ モーニングセット  
からも選ぶことができます。



操作



≫



≫



≫



≫



液晶画面で調理手順をご案内します。



手順 1

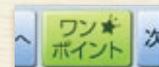


2



3

「ワンポイント」を押すとお役立ち情報が表示されます。



手順

- 1 水タンクに水を入れる。水位1以上  
※11ページの【から揚げ(鶏もも肉)】参照
- 2 アスパラガスは固い部分を落とし、3等分の長さに切る。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 角皿に調理網をのせて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、中心から1本切りこみを入れたハムを切り口を重ねて丸みを持たせて入れ、卵を割り入れる。食パンも並べて中段に入れる。加熱の画面へ進むを押し、分量、付属品などを確認してスタートを押し。

・加熱時間の目安:約13分(4人分は約16分)

4人分のときは、上段に食パン、下段にベーコン巻きと卵をのせます。



上段

下段

※調理網は、使いません。  
※2段調理の場合、トーストの裏面の焼き色が表面に比べて薄く焼き上がります。

※ お料理集から選ぶ の メニュー番号 などからも選ぶことができます。

No.115 トースト&目玉焼き&ベーコン巻き  
のできるメニュー

## トースト

食パン(常温)だけをトースト(2~4枚)する場合

角皿に調理網をのせ、食パンをのせて中段に入れる。加熱の画面へ進むを押し、分量選択画面で1~2人分を選ぶ。付属品などを確認してスタートを押し。



加熱時間の目安:約12分

## モーニングセット

いろいろな組み合わせが楽しめる「モーニングセット」のバリエーションを80、81ページに紹介しています。