

# 焼く・フライ

## ◆◆◆「焼く」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、予熱の「あり」、「なし」や水を「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

- 予熱なしで、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。

#### ビタミンCなどを多く残したいメニュー 水

(例) 焼き野菜

- 予熱ありで、ウォーターオープン加熱を使います。
- 庫内の酸素濃度が下がりやすいように予熱し、さらに低酸素状態を維持しながら焼き上げます。

#### 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

- 予熱なしで、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

- 予熱なしで、グリル加熱を使います。(水は使いません)

### おさえておきたいコツとポイント

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、焼き色をしっかりめにつけたい場合は、グリル加熱を使います。(水は使いません)

お料理集記載の各メニューの手動での加熱時間を1～2割程度、減らして焼くとよいでしょう。

「鶏の照り焼き」「ハンバーグ」は、ヘルシオ教室 ▶ 焼き色をしっかりつける を選ぶと自動で加熱することができます。

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。

※アルミホイルを敷くときは、調理網の脚で押さえるようにします。

### おすすめメニュー

#### 鶏のねぎみそ焼き (29ページ)

過熱水蒸気で、余分な油を落としながら柔らかく焼き上げます。付け合わせのじゃがいもも同時にできて便利です。

#### 肉の油抜き (34ページ)

過熱水蒸気で、余分な油を落とします。煮物などの下ごしらえにご利用いただくと、肉が柔らかく仕上がります。

## お総菜

料理は、  
家族への愛情や  
健康を願う気持ちが  
あってこそ。  
「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：為後 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  
幅広く活躍し、多数の著作がある。

# 「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。

### から揚げ・竜田揚げ

(例) から揚げ(鶏もも肉)、豚肉の竜田揚げ風

- 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) とんかつ、えびフライ

- 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。

- 『こんがりパン粉』までつけて冷凍しておいた生のとんかつ等を解凍せずに焼くこともできます。生から焼く場合と同じ要領・操作で加熱しますが、加熱後、延長で2～5分加熱を追加します。

### 春巻き・揚げシュウマイ

(例) おつまみ春巻き、揚げシュウマイ

- 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。

## おさえておきたいコツとポイント

### から揚げ・竜田揚げなどのポイント

- 材料を指定の切り方より小さく切ると固く仕上がることがあります。
- 調味料の汁気はよくきります。(から揚げは、キッチンペーパーでよく拭き取るとカラリと焼きあがります。)
- 粉は全体にまんべんなくまぶしつけ、余分な粉は払います。
- 粉をつけたあとは、粉が湿らないうちに加熱してください。

### 市販のから揚げ粉を使わないでから揚げを作るとき

材料(4人分)

鶏手羽元…………… 12本(1本60g)  
(鶏もも肉の場合は、2枚(500g))

A しょうゆ…………… 大さじ 1 2/3  
酒…………… 大さじ 1 1/3  
にんにく(すりおろす)…………… 適量  
塩、こしょう…………… 各少々  
B 片栗粉、コーンスターチを1:1で混ぜ合わせたもの…………… 適量

1 鶏肉(鶏もも肉の場合は、1枚をそれぞれ8等分に切る)はビニール袋にAとともに入れ、袋の口を結んで上下を返しながらか蔵室で約1時間漬けておく。

2 別のビニール袋に1の鶏肉を入れかえ、Bを加えて袋をゆすり、粉をまぶしつける。

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。

※アルミホイルを敷くときは、調理網の脚で押さえるようにします。

## おすすめメニュー

から揚げ(鶏もも肉) (11ページ)

から揚げ(手羽元) (41ページ)、酢豚(43ページ)

ヘルシオの脱油効果を利用して揚げ油を使わずにヘルシーに調理することができます。

とんかつ (23ページ)

油で揚げず「こんがりパン粉」を使うのでヘルシーに調理することができます。また火加減を気にせず、しかも形くずれせずに4人分が一度に作れます。

## こんがりパン粉

材料

パン粉…………… 60g  
サラダ油…………… 大さじ3

\*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。

### 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 キー → レンジ >> 600W >> 約2分20秒 >> スタート

半量(30g)の加熱時間: 約1分50秒 → 約1分20秒 → 50秒 ~ 1分  
2倍量(120g)の加熱時間: 約3分20秒 → 約1分40秒 → 約1分10秒

2 加熱後、混ぜて再びフタをせずに **延長** を押して約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** を押して40～50秒に合わせ、**スタート** を押して加熱を続け、全体をきつね色にする。

ポイント…色がつき始めると急に黒くなるので、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。



焼く・フライ を選ぶと「焼く・フライ」の代表的な**16種類**のメニューが表示されます。**18**～**27**ページでは、下記以外のメニューをご紹介します。

- から揚げ(鶏もも肉) ..... **11**
- 焼きいも ..... **12**
- ピザ(冷蔵・冷凍) ..... **149**
- スポンジケーキ ..... **124**
- ロールパン ..... **142**



健康サポート  
 カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No. 017 **カロリーダウン**

## チキンステーキ

材料(4人分) 約315kcal☆ 塩分1.8g

- 鶏もも肉 ..... 2枚 (500g)
- 赤パプリカ ..... 1個
- 黄パプリカ ..... 1個
- 塩、黒こしょう ..... 各少々
- にんにく(薄切り) ..... 1かけ
- 好みのハーブ ..... 大さじ1
- A オリーブオイル ..... 大さじ2
- 塩 ..... 小さじ1
- 黒こしょう ..... 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それぞれ2等分に切る。
- 3 ビニール袋にAと鶏肉を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵庫で約30分漬けておく。パプリカは大きめのくし切りにして種を取っておく。
- 4 角皿に調理網をのせて、3の肉に塩、黒こしょうをふる。皮を上にしてのせ、パプリカも肉の横にのせる。
- 5 4を中段に入れる。

焼く・フライ >> チキンステーキ >> 分量選択 >> スタート 目安時間 約22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。

手動でするときは:ウォーターグリル・予熱なしで約22分 (2人分は約20分)

- 6 加熱後、パプリカを適当な大きさに切って盛る。

健康サポート  
 カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No. 016 **カロリーダウン**

## 鶏の照り焼き

材料(4人分) 約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。

- 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冷蔵庫で約30分漬けておく。
- 4 角皿に調理網をのせ、鶏肉の皮を上にしてのせる。
- 5 4を中段に入れる。

焼く・フライ >> 鶏の照り焼き >> 分量選択 >> スタート 目安時間 約20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。

手動でするときは:ウォーターグリル・予熱なしで約20分 (2人分は約18分)

※焼き色をしっかりつけたい場合は、**16**ページの「おさえておきたいコツとポイント」をご覧ください。

焼き上げ

上段



角皿

焼く・フライ  
焼く



焼き上げ

上段



角皿



ハンバーグ でできるメニュー

## 豆腐ハンバーグ

材料(4人分) 約220kcal 塩分1.2g

もめん豆腐	1丁 (300g)
玉ねぎ(みじん切り)	50g
パン粉	30g
牛乳	大さじ3
合びき肉	200g
塩	小さじ1/2
A「溶き卵	M1/2個分
こしょう	少々
大根おろし、あざつき	各適量
ポン酢しょうゆ	適量
アルミホイル	

\*2人分も自動でできます。

**1** 豆腐は乾いたふきんか、キッチンペーパーに包んで斜めにしたまな板にのせ、皿などで重しをして水気をよくきる。

ポイント…水気をしっかりきると、上手に仕上がります。

**2** 玉ねぎを耐熱容器に入れ、ラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)ハンバーグ(右記)の**1**と同じようにし、加熱時間は約1分20秒にする。

**3** 水タンクに水を入れる。 **水位1以上**

**4** ハンバーグ(右記)の**4**～**6**と同じ要領で**1**も加えて生地を作り、成形する。

**5** **4**を上段に入れる。

焼く・フライ >> ハンバーグ >> 分量選択 >> スタート 目安時間  
約21分

※お料理集から選ぶのメニュー番号No.028 などからも選ぶことができます。

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)

**6** 加熱後、器に盛り、大根おろしとあざつきをのせ、ポン酢しょうゆをかける。

健康サポート

カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No. 028

## ハンバーグ

材料(4人分) 約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	

\*2人分も自動でできます。

**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 キー→レンジ >> 600W >> 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しっかり練り、**2**と**4**、**A**を加えて混ぜる。

**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…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**を上段に入れる。

焼く・フライ >> ハンバーグ >> 分量選択 >> スタート 目安時間  
約21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。

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)

**8** 加熱後、好みのソースをかける。

※焼き色をしっかりつけたい場合は、**16**ページの「おさえておきたいコツとポイント」をご覧ください。



グラタン できるメニュー

健康サポート  
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No. 029

## マカロニグラタン

材料(4人分) 約402kcal 塩分1.3g

ホワイトソース	2カップ分
(141 ページを参照して作る)	
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。

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)

手動加熱 キー→レンジ≫600W≫約4分≫スタート

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、こしょうし、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等分にかけ、ピザ用チーズを散らす。

4 角皿の中央寄りに3を並べて、上段に入れる。

※グラタンは、水は使いません。(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。)

焼く・フライ≫グラタン≫分量選択≫スタート 目安時間 約19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。

手動でするときは:グリル・予熱なしで約19分(2人分は約15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、濃いめを押します。
- 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)手動加熱のレンジ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。
- 2段で焼く場合は、4皿ずつを2枚の角皿にのせ、上段と下段に入

れます。手動加熱のグリル・予熱なしで約28分にセットし、上段が約23分で焼けますので、取り出して下段の角皿を180℃回転させて向きを変えてから上段に入れかえて、様子を見ながら焼きを焼いてください。

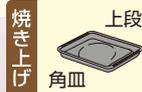
- 市販の冷凍グラタンは、パッケージ記載の加熱内容を参考に手動で加熱します。

※メーカーや中身の材料、保存状態、製造年月日などにより、仕上がりが異なることがありますので、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。



焼く・フライ  
焼く



グラタン でできるメニュー

## ドリア

材料(4人分) 約493kcal 塩分1.4g

ホワイトソース	1カップ分	
(141ページを参照して作る)		
A	鶏もも肉(ひと口大に切る)	200g
	玉ねぎ(薄切り)	1/2個(100g)
	マッシュルーム(缶詰・スライス)	50g
	白ワイン	大さじ1
生クリーム	1/2カップ	
ごはん	250g	
B	トマトケチャップ	大さじ3
	塩、こしょう	各少々
ピザ用チーズ	80g	

\*2人分も自動でできます。

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)

手動加熱 キー → レンジ ≫ 600W ≫ 約4分50秒 ≫ スタート

2 加熱後、出た煮汁は生クリームとともにホワイトソースに混ぜて固さを調節する。

3 1の具、ごはん、**B** を混ぜ、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、2のソースをかけてピザ用チーズを散らす。

4 3を角皿の中央寄りに並べて上段に入れる。

焼く・フライ ≫ グラタン ≫ 分量選択 ≫ スタート 目安時間 約19分

※お料理集から選ぶのメニュー番号 No.029 などからも選ぶことができます。

手動するときには: グリル・予熱なしで約19分(2人分は約15分)

## 海の幸の豆乳グラタン

材料(4人分) 約406kcal 塩分1.5g

ホワイトソース	1カップ分	
(141ページを参照して作る)		
A	豆乳(成分無調整)	2カップ
	薄力粉、バター	各30g
	マスタード	大さじ1
	塩、こしょう	各少々
生さけ(ひと口大に切る)	300g	
えび(殻、尾、背ワタを取る)	100g	
ほたて貝柱(半分に切る)	4個	
マッシュルーム(缶詰・スライス)	60g	
白ワイン	大さじ2	
バター	20g	
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。

1 141ページのホワイトソースと同じようにして、牛乳を豆乳に置きかえてホワイトソースを作る。マスタードは、塩、こしょうとともに加える。

2 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 キー → レンジ ≫ 600W ≫ 約4分50秒 ≫ スタート

3 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。

4 薄くバター(分量外)をぬったグラタン皿に2を4等分して入れ、ホワイトソースを等分につけ、ピザ用チーズを散らす。

5 4を角皿の中央寄りに並べて上段に入れる。

焼く・フライ ≫ グラタン ≫ 分量選択 ≫ スタート 目安時間 約19分

※お料理集から選ぶのメニュー番号 No.029 などからも選ぶことができます。

手動するときには: グリル・予熱なしで約19分(2人分は約15分)

6 加熱後、パセリを散らす。

予熱  
付属品は  
入れません  
(予熱目安時間  
約10分)

焼き上げ  
上段  
角皿



予熱  
付属品は  
入れません  
(予熱目安時間  
約10分)

焼き上げ  
上段  
角皿



ピンチョス

焼き野菜サラダ

焼き野菜 できるメニュー

ビタミン等保存

## 焼きかぼちゃの コロコロサラダ

材料(4人分) 約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  
\*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。 **水位1以上**
- 2 角皿にかぼちゃを平らに入れる。
- 3 予熱する。(付属品・食品は入れません)  
焼く・フライ >> 焼き野菜 >> 分量選択  
>> スタート >> 薄め ※30秒以内に押す  
※お料理集から選ぶのメニュー番号 No.048  
などからも選ぶことができます。
- 4 予熱が完了すれば、2を上段に入れる。**スタート**を押す。 **目安時間 約11分**

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱ありで約11分(2人分は約9分)

- 5 混ぜ合わせたAであえ、好みの野菜と合わせる。

ビタミン等保存

## ピンチョス

材料(4人分) 約148kcal 塩分0.7g  
パプリカ  
なす  
かぼちゃ  
小玉ねぎ  
マッシュルーム  
塩、こしょう..... 各少々  
オリーブオイル..... 適量  
オリーブ、フランスパン(薄切り)..... 各適量  
\*2人分も自動でできます。

合計で300g  
くらいにする

●ピンチョスはスペインのフィンガーフードです。

- 1 水タンクに水を入れる。 **水位1以上**
- 2 パプリカは小切りにして、なす、かぼちゃ、小玉ねぎは、5mm厚さに切る。
- 3 角皿に2、マッシュルームを平らに入れる。
- 4 予熱する。(付属品・食品は入れません)  
焼く・フライ >> 焼き野菜 >> 分量選択

>> スタート

※お料理集から選ぶのメニュー番号 No.048  
などからも選ぶことができます。

- 5 予熱が完了すれば、3を上段に入れる。**スタート**を押す。 **目安時間 約13分**

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱ありで約13分(2人分は約10分)

- 6 加熱後、塩、こしょうをしてオリーブオイルにしばらく漬け、フランスパンや、オリーブなどとともにつまみに刺す。

健康サポート

カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No. 048 ビタミン等保存

## 焼き野菜サラダ

材料(4人分) 約101kcal  
(ドレッシングAの場合) 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A  
マヨネーズ..... 大さじ2  
酢..... 大さじ1  
塩、粗びきこしょう..... 各少々  
生クリーム..... 大さじ1  
砂糖..... 大さじ1  
白ワイン(または水)..... 大さじ1  
ドレッシングB  
しょうゆ、酢、オリーブオイル..... 各小さじ2  
砂糖、粗びきこしょう..... 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1以上**
- 2 角皿に野菜を平らに入れる。
- 3 予熱する。(付属品・食品は入れません)  
焼く・フライ >> 焼き野菜 >> 分量選択

>> スタート

※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。

- 4 予熱が完了すれば、2を上段に入れる。**スタート**を押す。 **目安時間 約13分**

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱ありで約13分(2人分は約10分)

- 5 加熱後、合わせたドレッシング(A、B好みで)をかける。(写真はAをかけています。)

焼き上げ 中段  
角皿・アミ

焼く・フライ  
焼く・フライ



焼き上げ 中段  
角皿・アミ



焼き上げ 中段  
角皿・アミ

約123kcal減  
約490kcal



とんかつ できるメニュー

健康サポート

カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

カロリーダウン

約124kcal減  
約231kcal

## 明太子フライ

材料(4人分) 約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  
 \*2人分も自動でできます。

- 1 こんがりパン粉(17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、明太子のをせて巻く。
- 3 2に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。角皿に調理網をのせて、ささ身を並べる。
- 4 3を中段に入れる。

焼く・フライ >> とんかつ >> 分量選択

>> スタート 目安時間 約16分

※ お料理集から選ぶのメニュー番号No.063などからも選ぶことができます。

手動でするときは：グリル・予熱なしで約16分(2人分は約15分)

カロリーダウン

約91kcal減  
約332kcal

## アスパラの肉巻きフライ

材料(4人分) 約423kcal☆ 塩分1.0g

こんがりパン粉  
 [パン粉.....60g  
 サラダ油.....大さじ3  
 豚も肉(薄切り).....16枚(200g)  
 アスパラガス.....8本  
 青じそ.....16枚  
 塩、こしょう.....各少々  
 A [梅肉.....20g  
 練りわさび.....20g  
 白ごま.....適量  
 薄力粉、溶き卵.....各適量  
 \*2人分も自動でできます。

- 1 こんがりパン粉(17ページ)を参照してこんがりパン粉を作る。
- 2 アスパラガスは根元の固い部分を切り落とす。
- 3 豚肉を少し重なるくらいに4枚広げ、塩、こしょうをし、混ぜ合わせたAをぬって青じそを4枚敷きつめる。その上にアスパラガスを2本のせて、端から巻く。同じものをもう3本作る。
- 4 3に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。角皿に調理網をのせて肉巻きを並べる。
- 5 4を中段に入れる。

焼く・フライ >> とんかつ >> 分量選択

>> スタート 目安時間 約16分

※ お料理集から選ぶのメニュー番号No.063などからも選ぶことができます。

手動でするときは：グリル・予熱なしで約16分(2人分は約15分)

No. 063 カロリーダウン

## とんかつ

材料(4人分) 約613kcal☆ 塩分0.6g

こんがりパン粉  
 [パン粉.....60g  
 サラダ油.....大さじ3  
 豚ロース肉.....4枚(1枚130g)  
 塩、こしょう.....各少々  
 薄力粉、溶き卵.....各適量  
 \*2人分も自動でできます。

- 1 こんがりパン粉(17ページ)を参照してこんがりパン粉を作る。
- 2 豚肉は脂肪と赤身の境の部分に数力所切り目を入れて筋切りをする。  
ポイント...筋切りをしないと、火が通るときに筋が縮んでそり返ります。
- 3 肉全体を肉たたきでたたき、柔らかくして、両面に塩、こしょうをふる。  
ポイント...肉たたきがないときは、空き瓶やすりこ木などでたたくとよいでしょう。
- 4 3の肉に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。角皿に調理網をのせて肉を並べる。
- 5 4を中段に入れる。

焼く・フライ >> とんかつ >> 分量選択

>> スタート 目安時間 約16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。

手動でするときは：グリル・予熱なしで約16分(2人分は約15分)



## 健康サポート

カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

## No. 040 減塩

## 塩ざけ

材料(4人分) 約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。

- 1 水タンクに水を入れる。 **水位1以上**
- 2 角皿に油をぬった調理網をのせ、魚の表側を上にして並べる。
- 3 2を中段に入れる。

焼く・フライ >> 塩ざけ  
塩ざけ

>> 分量選択 >> スタート 目安時間  
約26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。

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで26~27分(2人分は23~24分)

## ひとくち memo

★自動メニューのNo.040塩ざけ・塩さば、No.041魚の開き、No.036ベーコン・ハム(34ページ)、No.046ししゃも(38ページ)のできるメニューは、水を使って塩分を軽減しながら焼きますが、素材自体に含まれる塩分量が多い場合、焼き上げ後も塩辛く感じることがあります。

## ◆◆◆「焼き魚」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、予熱の「あり」、「なし」や水を「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》※自動加熱は、それぞれに適した加熱が入ります。

## 減塩したいメニュー 水

(例) 塩ざけ、塩さば、あじの開き

- 自動メニューの No.040 塩ざけ・塩さば、No.041 魚の開き、No.046 ししゃも で加熱します。
- 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。

## 油を減らしたいメニュー 水

(例) さばの塩焼き、さんまの塩焼き

- 予熱ありで、ウォーターグリル加熱を使います。
- 焼き色がつきやすいように予熱し、熱量の高い過熱水蒸気で食品に火を通しながら余分な脂を落とします。

## たれ焼き・みそ漬メニュー

(例) ぶりの照り焼き、さわらのみそ漬

- 予熱なしで、グリル加熱を使います。
- たれやみそは焼けやすいので、予熱はしません。また、ウォーターグリル加熱を使用すると水蒸気でたれやみそが薄まることあるため、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。

冷凍した魚を解凍せずに焼くこともできます。

切り身魚の塩焼きや、1尾150g以下の1尾魚の塩焼き、開きは、生を焼く場合と同じ要領・操作で、凍っている魚をそのまま焼くことができます。冷凍の仕方は、「為後先生のワンポイントアドバイス」25ページをご覧ください。

## おさえておきたいコツとポイント

手動加熱でお好みに応じて焼くこともできます。

塩や油を減らす目的がなく、焼き色をしっかりめにつけたい場合は、予熱ありでグリル加熱を使います。(水は使いません)

お料理集記載の各メニューの手動での加熱時間を1~2割程度、減らして焼くとよいでしょう。

「塩さば」「さばの塩焼き」「さんまの塩焼き」は、

**ヘルシオ教室 >> 焼き色をしっかりつける** を選ぶと自動で加熱することができます。「さんまの塩焼き」は、「さばの塩焼き」でスタート後、30秒以内に濃いめを押します。

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。

※魚の鮮度によっては、皮がはがれて焼き上がる場合があります。



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。

※アルミホイルを敷くときは、調理網の脚で押さえるようにします。

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類似メニューの加熱を参考にしてください。脂肪分の少ない魚は予熱ありのグリル加熱で塩に砂糖を少量加えたもの(「為後先生のワンポイントアドバイス」の「おいしく仕上げるひと工夫」を参照)を用いるとよいでしょう。

焼き上げ 中段  
角皿・アミ

焼く・フライ 焼く



焼き上げ 中段  
角皿・アミ



焼き上げ 中段  
角皿・アミ



魚の開き できるメニュー

減塩

## さんまの開き

材料(4人分) 約219kcal 塩分1.1g  
さんまの開き……………4枚(1枚120g)  
\*2人分も自動でできます。

- 1 あじの開き(右記)の1~2と同じようにする。
- 3 2を中段に入れる。

焼く・フライ >> 魚の開き

>> 分量選択 >> スタート 目安時間 約28分

※ お料理集から選ぶのメニュー番号No.041などからも選ぶことができます。

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで28~29分(2人分は23~24分)

健康サポート

カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

## No. 041 減塩 あじの開き

材料(4人分) 約109kcal 塩分1.1g  
あじの開き……………4枚(1枚100g)  
\*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。水位1以上
- 2 角皿に油をぬった調理網をのせ、魚の皮を上にして並べ、尾は反りを防ぐため調理網の下にくぐらせる。
- 3 2を中段に入れる。

焼く・フライ >> 魚の開き

>> 分量選択 >> スタート 目安時間 約28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。

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで28~29分(2人分は23~24分)

No. 040 減塩

## 塩さば

材料(4人分) 約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。

- 1 塩さば(24ページ)の1~2と同じようにする。
- 2 1を中段に入れる。

焼く・フライ >> 塩さば

>> 分量選択 >> スタート 目安時間 約26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。

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで26~27分(2人分は23~24分)

※ 焼き色をしっかりつけたい場合は、24ページの「おさえておきたいコツとポイント」をご覧ください。

知って 差が出る!

### 為後先生のワンポイントアドバイス

#### おいしく仕上げるひと工夫

- 塩をふってから魚から出てきた水気には、魚の臭み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。
- 塩焼きの場合、塩の分量に対し、2割の砂糖を加えると素材のうまみが増し、また、焼き色もきれいにつきます。この「砂糖入りの塩」は魚(いわしやさんま、あじなど)をはじめ、鶏肉や豚肉などの下味にも応用できて便利です。

#### 冷凍の仕方(塩焼きにする場合)

- さんまなどに塩(または、「砂糖入りの塩」左記参照)をして、約10分おき、いったん洗って水気をふき取ります。表面に吸収した塩が身にまんべんなくいきわたるようそのまま20~30分おいてから冷凍します



予熱

付属品は  
入れません  
(予熱目安時間  
約10分)

焼き上げ

中段  
角皿・アミ



予熱

付属品は  
入れません  
(予熱目安時間  
約10分)

焼き上げ

中段  
角皿・アミ

健康サポート  
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

## No. 043 さんまの塩焼き

材料(4人分) 約326kcal 塩分2.0g

さんま……………4尾(1尾150g)  
塩……………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1以上**
- 2 さんまは両面に塩をふって約30分おき、出てきた水気をふく。さんまが大きい場合は、半分に切る。  
ポイント… 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。  
ポイント… 塩の分量に対し、2割の砂糖を加えると素材のうまみが増し、また、焼き色もきれいにつきます。
- 3 予熱する。(付属品・食品は入れません)  
**焼く・フライ** >> **さんまの塩焼き** >> **分量選択** >> **スタート**  
※ 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。
- 4 予熱が完了すれば、角皿に油をぬった調理網をのせて、2の表側を上にしてのせ、**中段**に入れる。  
**スタート**を押す。 **目安時間 約23分**



※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。



※塩に2割の砂糖を加えたものをふって焼いたものです。塩のみの場合これより薄めに仕上がります。

手動でするときは:ウォーターグリル・予熱ありで23~25分  
(2人分は18~20分)

※焼き色をしっかりつけたい場合は、**24**ページの「おさえておきたいコツとポイント」をご覧ください。

健康サポート  
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

## No. 042 さばの塩焼き

材料(4人分) 約192kcal 塩分1.9g

さば……………4切れ(1切れ100g)  
塩……………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1以上**
- 2 魚は皮に切り目を入れ、両面に塩をふって約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)  
**焼く・フライ** >> **さばの塩焼き** >> **分量選択** >> **スタート**  
※ 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。
- 4 予熱が完了すれば、角皿に油をぬった調理網をのせて魚の表側を上にして並べ、**中段**に入れる。  
**スタート**を押す。 **目安時間 約16分**

手動でするときは:ウォーターグリル・予熱ありで約16分  
(2人分は約14分)

※焼き色をしっかりつけたい場合は、**24**ページの「おさえておきたいコツとポイント」をご覧ください。



焼く・フライ  
焼く



魚の  
照り焼き

でできるメニュー

健康サポート

カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

## さばの黒酢照り焼き

材料(4人分) 約226kcal 塩分2.3g

さば……………4切れ(1切れ100g)  
たれ「黒酢、しょうゆ……………各大さじ3  
「みりん……………大さじ2

\*2人分も自動でできます。

1 さばは皮に切り目を入れ、ぶりの照り焼き(右記)の1~2と同じようにする。(たれは残しておく)

2 1を中段に入れる。

焼く・フライ >> 魚の照り焼き >> 分量選択

>> スタート >> 薄め ※30秒以内に押す 目安時間 約14分

※お料理集から選ぶのメニュー番号No.044などからも選ぶことができます。

手動ですときは:グリル・予熱なしで約14分(2人分は約13分)

3 耐熱容器に1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 キー→レンジ >> 600W >> 約1分10秒 >> スタート

4 加熱後、器に盛った魚にかける。

## さわらのみそ漬



材料(4人分) 約155kcal 塩分0.9g

さわらのみそ漬……………4切れ(1切れ80g)

\*2人分も自動でできます。

1 角皿に油をぬった調理網をのせて余分なみそをふき取ってから表側を上にして並べる。

2 1を中段に入れる。

焼く・フライ >> 魚の照り焼き >> 分量選択 >> スタート 目安時間 約15分

※お料理集から選ぶのメニュー番号No.044などからも選ぶことができます。

手動ですときは:グリル・予熱なしで約15分(2人分は約14分)

## No. 044

## ぶりの照り焼き

材料(4人分) 約241kcal 塩分2.0g

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

\*2人分も自動でできます。

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か約30分冷蔵庫で漬けておく。

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 角皿に油をぬった調理網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を中段に入れる。

焼く・フライ >> 魚の照り焼き >> 分量選択 >> スタート 目安時間 約15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。

手動ですときは:グリル・予熱なしで約15分(2人分は約14分)

ポイント…盛りつけるときは、腹が手前です。

## たいのみそ漬



材料(4人分) 約122kcal 塩分0.8g

たいのみそ漬……………4切れ(1切れ80g)

\*2人分も自動でできます。

1 角皿に油をぬった調理網をのせて余分なみそをふき取ってから表側を上にして並べる。

2 1を中段に入れる。

焼く・フライ >> 魚の照り焼き >> 分量選択 >> スタート 目安時間 約15分

※お料理集から選ぶのメニュー番号No.044などからも選ぶことができます。

手動ですときは:グリル・予熱なしで約15分(2人分は約14分)



約58kcal減  
約291kcal



## No. 019 鶏のもも焼き できるメニュー

カロリーダウン

約58kcal減  
約212kcal

### 鶏のもも焼き (レモンガーリック)

材料(4人分) 約270kcal☆ 塩分0.3g

鶏骨つきもも肉……………4本(1本200g)  
塩、こしょう……………各適量  
Aレモン汁……………大さじ1 1/3  
Aにんにく(すりおろす)……………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1以上**
- 2 鶏のもも焼き(オレンジソース)の2と同じようにして、Aをよくすり込み、4と同じようにする。
- 3 2を中段に入れる。

お料理集から選ぶ >> メニュー番号 >> No.019 >> 分量選択

>> スタート 目安時間 約29分

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで約29分  
(2人分は約27分)

健康サポート  
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

カロリーダウン

### 鶏のもも焼き (オレンジソース)

材料(4人分) 約349kcal☆ 塩分0.8g

鶏骨つきもも肉……………4本(1本200g)  
塩、こしょう……………各適量  
オレンジソース  
マーマレード……………140g  
バター……………10g  
塩……………小さじ1/3  
こしょう、ローズマリー……………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1以上**
- 2 鶏肉は皮にフォークで穴を明け、裏から骨に添って肉を切り開き、塩、こしょうをする。
- 3 オレンジソースの材料を合わせておく。
- 4 角皿に調理網をのせ、鶏肉の皮を上にしてのせる。
- 5 4を中段に入れる。

お料理集から選ぶ >> メニュー番号 >> No.019 >> 分量選択

>> スタート 目安時間 約29分

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで約29分  
(2人分は約27分)

- 6 オレンジソースをあたためて、肉にかける。  
アドバイス … オレンジソースに水溶性コーンスターチを加えて煮ると、とろみのあるソースも楽しめます。

焼き上げ 中段 約8kcal減 約347kcal  
角皿・アミ

焼く・フライ 焼く



焼き上げ 中段 約24kcal減 約244kcal  
角皿・アミ



焼き上げ 中段 約24kcal減 約317kcal  
角皿・アミ



健康サポート  
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

## No. 021 カロリーダウン 鶏のねぎみそ焼き

材料(4人分) 約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。

- 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の鶏肉のみそをかるくしごき取る。角皿に調理網をのせ、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を中段に入れる。

お料理集から選ぶ >> メニュー番号 >> No.021  
>> 分量選択 >> スタート 目安時間 約20分

手動でするときは:ウォーターグリル・予熱なしで約20分(2人分は約18分)

健康サポート  
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

## No. 020 カロリーダウン 鶏のキムチ添え

材料(4人分) 約268kcal☆ 塩分0.6g  
鶏もも肉……………2枚(500g)  
塩、こしょう……………各少々  
キムチ……………40g  
青ねぎ(小口切り)……………適量  
マヨネーズ……………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き、塩、こしょうをする。
- 3 角皿に調理網をのせ、鶏肉の皮を上にしてのせ、中段に入れる。

お料理集から選ぶ >> メニュー番号 >> No.020  
>> 分量選択 >> スタート 目安時間 約22分

手動でするときは:ウォーターグリル・予熱なしで約22分(2人分は約20分)

- 4 加熱後、食べやすい大きさに切って皿に盛り、キムチ、青ねぎをのせ、マヨネーズをしぼる。

健康サポート  
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

## No. 018 カロリーダウン 鶏のトマトソースかけ

材料(4人分) 約341kcal☆ 塩分0.4g  
鶏もも肉……………2枚(500g)  
塩、こしょう……………各適量  
トマト(1cm角に切る)……………2個(300g)  
青じそ(1cm角に切る)……………10枚  
オリーブオイル……………大さじ3  
にんにく(薄切り)……………3かけ  
塩……………小さじ2/3  
A レモン汁……………大さじ3  
こしょう……………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、こしょうをし、しばらくおく。
- 3 角皿に調理網をのせ、鶏肉の皮を上にしてのせる。

4 3を中段に入れる。

お料理集から選ぶ >> メニュー番号 >> No.018  
>> 分量選択 >> スタート 目安時間 約22分

手動でするときは:ウォーターグリル・予熱なしで約22分(2人分は約20分)

- 5 肉を焼いている間に、トマトを耐熱性ボールに入れる。フライパンにオリーブオイルを熱してにんにくを色づくまで炒め、トマトのボールに油ごと入れてAと青じそを加えて味をととのえる。

アドバイス … オリーブオイルの量は好みで調節してください。

- 6 肉が焼ければ、適当な大きさに切って器に盛り、5のトマトソースをかける。

焼き上げ



中段

約29kcal減

約269kcal



焼き上げ



中段

約15kcal減

約218kcal



焼き上げ



中段

約10kcal減

約283kcal



健康サポート

カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

## No. 024 カロリーダウン

## 手羽元の香り焼き

材料(4人分)

約298kcal☆ 塩分4.7g mL=cc

鶏手羽元……………12本(1本60g)  
たれ

しょうゆ……………	90mL
砂糖……………	大さじ3
酒……………	大さじ2
ごま油……………	大さじ1
豆板醤……………	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1以上**
- 2 ビニール袋にたれとフォークで皮に穴をあけた手羽元を入れ、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。
- 3 角皿に調理網をのせ、汁気をきった肉を並べる。

4 3を中段に入れる。

お料理集から選ぶ &gt;&gt; メニュー番号 &gt;&gt; No.024

&gt;&gt; 分量選択 &gt;&gt; スタート 目安時間 約25分

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで約25分(2人分は約22分)

健康サポート

カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

## No. 023 カロリーダウン

## タンドリーチキン

材料(4人分) 約233kcal☆ 塩分3.2g

鶏手羽元……………12本(1本60g)

A	塩……………	小さじ1
	レモン汁……………	1/2個分
	プレーンヨーグルト……………	150g
	にんにく、しょうが(すりおろす)	各大さじ1/2
B	カレー粉、ターメリック……………	各小さじ1 1/2
	塩……………	小さじ1
	チリパウダー……………	小さじ1/2

\*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。 **水位1以上**
- 2 手羽元に **A** をすり込む。ビニール袋に **B** と汁気をぬぐった肉を入れ、袋の口を結んで、冷蔵室で2~3時間漬けておく。  
**アドバイス** ……一晩漬けておくとさらに肉に味がしみ込んでおいしくなります。
- 3 角皿に調理網をのせ、汁気をきった肉を並べる。

4 3を中段に入れる。

お料理集から選ぶ &gt;&gt; メニュー番号 &gt;&gt; No.023

&gt;&gt; 分量選択 &gt;&gt; スタート 目安時間 約25分

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで約25分(2人分は約22分)

健康サポート

カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

## No. 022 カロリーダウン

## 焼きとり

材料(8本・4人分)

約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

竹串

\*2人分も自動でできます。

- 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室で約1時間漬けておく。
- 4 角皿に調理網をのせ、3を並べる。
- 5 4を中段に入れる。

お料理集から選ぶ &gt;&gt; メニュー番号 &gt;&gt; No.022

&gt;&gt; 分量選択 &gt;&gt; スタート 目安時間 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19分)

焼き上げ 中段  
角皿・アミ

約17kcal減  
約231kcal

焼く・フライ  
焼く



焼き上げ 中段  
角皿・アミ

約8kcal減  
約258kcal



焼き上げ 中段  
角皿・アミ

約18kcal減  
約151kcal



健康サポート  
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

## No. 027 カロリーダウン 手羽先の黒酢焼き

材料(4人分) 約248kcal☆ 塩分2.8g  
鶏手羽先……………12本(720g)  
たれ  
黒酢、しょうゆ、砂糖……………各大さじ4  
\*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。 **水位1以上**
- 2 鶏手羽先は裏側に骨に沿って切り込みを入れる。
- 3 ビニール袋に手羽先とたれを入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵庫で約30分漬けておく。
- 4 角皿に調理網をのせ、鶏肉の表を上にして並べる。
- 5 4を中段に入れる。

お料理集から選ぶ >> メニュー番号 >> No.027

>> 分量選択 >> スタート 目安時間 約25分

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで約25分(2人分は約22分)

アドバイス … 鶏肉を漬けこんだたれを煮つめて、焼き上がった鶏肉につけながら食べてもよいでしょう。

健康サポート  
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

## No. 026 カロリーダウン ピリ辛チキン

材料(4人分) 約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。

- 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冷蔵庫で約30分漬けておく。
- 5 角皿に調理網をのせ、鶏肉の皮を上にしてのせる。
- 6 5を中段に入れる。

お料理集から選ぶ >> メニュー番号 >> No.026

>> 分量選択 >> スタート 目安時間 約20分

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで約20分(2人分は約18分)

- 7 加熱後、七味とうがらしをふる。

健康サポート  
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

## No. 025 カロリーダウン 鶏のゆず風味焼き

材料(4人分) 約169kcal☆ 塩分1.1g  
鶏もも肉(皮なし)……………2枚(500g)  
A〔塩……………小さじ1/2  
酒……………大さじ1  
ゆず……………1個  
赤とうがらし……………1本  
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1以上**
- 2 鶏肉にAをよくすり込んでおく。
- 3 ゆずは皮をむいて細かく刻み、果汁は絞って残しておく。赤とうがらしも種を取ってから、細かく刻む。ゆずの皮と赤とうがらしを混ぜて塩を加える。
- 4 角皿に調理網をのせ、鶏肉の皮のついていた方を、下にしてのせ、表面にゆずの皮と赤とうがらしを広げてぬる。
- 5 4を中段に入れる。

お料理集から選ぶ >> メニュー番号 >> No.025

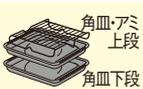
>> 分量選択 >> スタート 目安時間 約22分

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで約22分(2人分は約20分)

- 6 肉が焼ければ、適当な大きさに切って器に盛り、ゆず果汁をかける。



焼き上げ



角皿・アミ  
上段  
角皿下段

約65kcal減  
約330kcal



焼き上げ



中段

角皿・アミ



焼き上げ



中段

角皿・アミ

約55kcal減  
約274kcal

### No.030 スペアリブ のできるメニュー

健康サポート  
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

## No. 031 カロリーダウン 豚肉のしょうが焼き

材料(4人分) 約395kcal☆ 塩分2.1g  
豚肉しょうが焼き用……………400g  
玉ねぎ(約3mmの半月切り)…小2個(300g)  
しょうゆ、みりん、酒……………各大さじ3  
A 砂糖……………大さじ1  
片栗粉(同量の水で溶く)……………小さじ2  
しょうが(すりおろす)……………20g  
アルミホイル  
\*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。 **水位1以上**
- 2 角皿に調理網をのせ、豚肉を並べる(多少重なってもよい)。
- 3 底の平らな耐熱容器に **A** を入れて混ぜ合わせ、もう1枚の角皿の左側のにせる。右側にアルミホイルを敷いて玉ねぎを並べる。
- 4 **2**を上段に入れ、**3**を下段に入れる。

お料理集から選ぶ >> メニュー番号 >> No.031

>> 分量選択 >> スタート 目安時間 約17分

手動ですときは：ウォーターオープン(オープン)・予熱なし2段の250℃で約17分(2人分は約15分)

- 5 加熱後、肉と玉ねぎを耐熱容器の調味料に加えてあえる。

## カロリーダウン スペアリブの黒酢風味

材料(4人分) 約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。

- 1 水タンクに水を入れる。 **水位1以上**
- 2 スペアリブ(右記)の**2**~**3**と同じようにする。
- 3 **2**を中段に入れる。

お料理集から選ぶ >> メニュー番号 >> No.030

>> 分量選択 >> スタート 目安時間 約26分

手動ですときは：ウォーターオープン(オープン)・予熱なし1段の190℃で約26分(2人分は約23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 … 肉に漬けたたれを煮つけて器に盛った肉にかけてもよいでしょう。

健康サポート  
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

## No. 030 カロリーダウン スペアリブ

材料(4人分) 約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  
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。

- 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 角皿に調理網をのせ、汁気をきった**2**を並べる。
- 4 **3**を中段に入れる。

お料理集から選ぶ >> メニュー番号 >> No.030

>> 分量選択 >> スタート 目安時間 約26分

手動ですときは：ウォーターオープン(オープン)・予熱なし1段の190℃で約26分(2人分は約23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。

焼き上げ 中段  
角皿・アミ

焼く・フライ  
焼く



焼き上げ 中段  
角皿・アミ



大根とにんじん

約25kcal減  
約196kcal  
アスパラ  
とにんじん

## No.032 野菜の肉巻き できるメニュー

約25kcal減

カロリーダウン

約225kcal

### 白ねぎの和風ロール

材料(4人分) 約250kcal☆ 塩分1.4g

豚もも肉(薄切り).....400g  
白ねぎ.....2本  
塩、こしょう.....各少々  
A [みそ、みりん、すりごま(白).....各大さじ2  
砂糖.....小さじ2

(梅味) A を下記に変える。

A [梅肉.....40g  
しょうゆ.....小さじ2  
白ごま.....大さじ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1以上**
- 2 白ねぎは青い部分を切り落として8等分する。
- 3 野菜の肉巻き(アスパラとにんじん)(右記)と同じ要領で肉を8等分し、混ぜ合わせたAをぬり、2を1本ずつのせて端から巻き、肉の表面にも塩、こしょうをする。
- 4 角皿に調理網をのせ、巻き終わりを下にして肉巻きを並べる。
- 5 4を中段に入れる。

お料理集から選ぶ >> メニュー番号 >> No.032

>> 分量選択 >> スタート 目安時間 約20分

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで約20分(2人分は約18分)

約25kcal減

カロリーダウン

約158kcal

### 野菜の肉巻き (大根とにんじん)

材料(4人分) 約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。

- 1 水タンクに水を入れる。 **水位1以上**
- 2 野菜の肉巻き(アスパラとにんじん)(右記)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 角皿に調理網をのせ、巻き終わりを下にして肉巻きを並べる。
- 4 3を中段に入れる。

お料理集から選ぶ >> メニュー番号 >> No.032

>> 分量選択 >> スタート 目安時間 約20分

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで約20分(2人分は約18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。

健康サポート

カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

カロリーダウン

### 野菜の肉巻き (アスパラとにんじん)

材料(4人分) 約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。

- 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 角皿に調理網をのせ、巻き終わりを下にして肉巻きを並べる。
- 5 4を中段に入れる。

お料理集から選ぶ >> メニュー番号 >> No.032

>> 分量選択 >> スタート 目安時間 約20分

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで約20分(2人分は約18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 キー→レンジ >> 600W

>> 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。



焼き上げ 中段  
角皿・アミ

健康サポート  
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

## No. 036 減塩 ベーコン・ハム

ベーコン2枚 約162kcal 塩分0.8g  
ハム2枚 約196kcal 塩分2.5g

【できる種類と分量】

ベーコン……………2~6枚(1枚20g)  
ハム……………2~6枚(1枚50g)

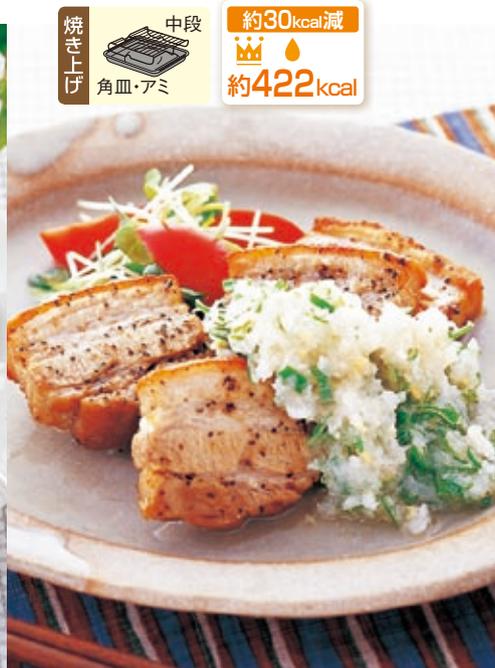
\*メーカーや種類によって仕上がりが異なります。  
様子を見ながら加熱してください。

- 1 水タンクに水を入れる。 **水位1以上**
- 2 角皿に調理網をのせ、ベーコン(またはハム)を並べる。
- 3 2を中段に入れる。

お料理集から選ぶ >> メニュー番号 >> No.036

>> スタート **目安時間**  
約16分

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで約16分



焼き上げ 中段  
角皿・アミ 約30kcal減  
約422kcal

健康サポート  
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

## No. 035 カロリーダウン 豚バラ肉のおろしがけ

材料(4人分) 約452kcal☆ 塩分1.3g  
mL=cc

豚バラ肉(かたまり)……………600g(油抜き前)  
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  
塩、黒こしょう……………各少々  
\*2人分も自動でできます。

- 1 肉の油抜き(右記)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1以上**
- 3 大根はすりおろし、軽く水気をきる。Aと混ぜ合わせ、しょうが、青ねぎとともにあえておろしだれを作る。
- 4 油抜きした肉を縦半分に切り、塩、黒こしょうをふりかける。
- 5 角皿に調理網をのせ、肉を並べる。
- 6 5を中段に入れる。

お料理集から選ぶ >> メニュー番号 >> No.035

>> 分量選択 >> スタート **目安時間**  
約11分

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで約11分(2人分は約9分)

※脂身のつき方などにより焼け方が異なりますので、お好みに応じて**延長**してください。

- 7 加熱後、3のおろしだれをかける。



焼き上げ 中段  
角皿・アミ 約208kcal減  
約479kcal

豚バラ肉200g

約21kcal減  
約203kcal

鶏もも肉 1/2枚

健康サポート  
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

## No. 033 カロリーダウン 肉の油抜き(豚バラ肉かたまり)

### No. 034 カロリーダウン 肉の油抜き(鶏もも肉)

豚バラ肉(200g) 約687kcal☆ 塩分0.2g  
鶏もも肉(125g) 約224kcal☆ 塩分0.1g

【できる種類と分量】

豚バラ肉(かたまり)……………250~800g  
鶏もも肉……………1~3枚(1枚250g)

- 1 水タンクに水を入れる。 **水位1以上**
- 2 肉は5cm角に切る。  
※鶏肉の油抜きをするときには切りません。
- 3 角皿に調理網をのせ、肉の脂身(鶏もも肉は皮)を上にしてのせる。
- 4 3を中段に入れる。

豚バラ肉かたまりの場合

お料理集から選ぶ >> メニュー番号 >> No.033

>> 分量選択 >> スタート **目安時間**  
約29分

鶏もも肉の場合

お料理集から選ぶ >> メニュー番号 >> No.034

>> スタート **目安時間**  
約23分

**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。

- 5 加熱後、肉を湯で洗う。

手動ですときは:

**豚バラ肉かたまりの場合**  
ウォーターオープン(オープン)・予熱なし1段の190℃で約29分(400g未满是約23分)

**鶏もも肉の場合**  
同じようにして190℃で約23分

焼き上げ 中段  
角皿・アミ

焼く・フライ  
焼く



健康サポート  
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

## No. 038

### 焼き豚

材料(6人分) 約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)	各少々

- 1 水タンクに水を入れる。 **水位1以上**
- 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時間漬けこむ。
- 4 角皿に調理網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を中段に入れる。

お料理集から選ぶ >> メニュー番号 >> No.038 >> スタート 目安時間 約1時間 (蒸らし10分含む)

手動ですときは:ウォーターオープン(オープン)・予熱なし1段の170℃で約50分。加熱後、庫内で約10分蒸らす。

- 6 加熱後、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 キー→レンジ >> 600W >> 約2分30秒 >> スタート

- 8 加熱後、6にかける。

焼き上げ 中段  
角皿・アミ

約9kcal減  
約251kcal



健康サポート  
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

## No. 037

カロリーダウン

### ローストポークのハーブマリネ焼き

材料(6人分) 約260kcal☆ 塩分1.6g mL = cc

豚ロース肉(かたまり)	600g
塩	大さじ1/2
こしょう	小さじ1
マリネ液	
オリーブオイル	50mL
ドライハーブ(バジル、オレガノ、キャラウェイシード、タイムなど)	大さじ1 1/2
にんにく(みじん切り)	大さじ1
ローズマリー(みじん切り)	大さじ2

たこ糸

- 1 水タンクに水を入れる。 **水位1以上**
- 2 豚肉にたこ糸を巻きつけてしばり、形をととのえて塩、こしょうをすりこむ。
- 3 ビニール袋にマリネ液と2を入れて空気を抜き、袋の口を閉めて冷蔵庫で2～3時間漬けこむ。
- 4 角皿に調理網をのせ、肉の脂身を上にのせる。(マリネ液は残しておく)
- 5 4を中段に入れる。

お料理集から選ぶ >> メニュー番号 >> No.037 >> スタート 目安時間 約1時間5分 (蒸らし10分含む)

手動ですときは:ウォーターオープン(オープン)・予熱なし1段の170℃で約55分。加熱後、庫内で約10分蒸らす。

- 6 加熱後、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。肉のたこ糸を取り、薄切りにして器に盛る。
- 7 耐熱容器に4で残しておいたマリネ液を入れ、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 キー→レンジ >> 600W >> 約50秒 >> スタート

- 8 加熱後、6にかける。

アドバイス...

- ・マリネ液の油分が気になる方は、市販のノンオイルドレッシングをかけてもおおいしく召し上がれます。
- ・豚肉には、甘酸っぱい果物が合います。ご家庭にある、お好みのジャムを添えてもよいでしょう。



## 牛ロースの塩釜焼き

材料(6人分) 約423kcal 塩分0.8g

牛ロース肉(かたまり).....	800g
こしょう.....	少々
好みのドライハーブ(バジル、オレガノ、キャラウェイシード、 タイムなど).....	適量
塩(安価なものでも可).....	1kg
卵白.....	M 2個分
オープン用クッキングペーパー	

- 1 牛肉にこしょうをして、まわりに好みのハーブをまぶす。
- 2 ボールに塩と卵白を入れ、手でメレンゲのようになるまでよく混ぜる。
- 3 角皿にオープン用クッキングペーパーを敷いて2を少し敷き、その上に肉の脂身を上にしてのせ、残りの2をつけて肉全体をおおい、肉の側面の中心部あたりに小指で穴を開ける。

### ポイント…

- ・焼き上がった塩釜はカチカチの状態になるため、肉の加熱具合を見るために、あらかじめ塩釜に穴を開けて金串が刺せる様にしておきます。
- ・加熱後、肉の中心部に金串を刺して10秒くらいで抜き、串を手首にあてて生ぬるければ、レア状態で仕上がっていることがわかります。

- 4 3を下段に入れる。

手動加熱 キー→ オープン ≫ 予熱なし 1段 ≫ 190℃  
≫ 45~50分 ≫ スタート

- 5 加熱後、金づちなどで塩釜を割り、薄切りにする。

### 「塩釜焼き」で楽しい演出を！

パーティのテーブルに、焼き上がった塩釜を登場させ、みんなの前で金づちで割る楽しさは、パーティが盛り上がることうけあい。庫内のお手入れも、肉が塩でおおわれているので、油の飛び散りがなく、臭いが出ないのもうれしいですね。

## ローストビーフ

材料(6人分) 約589kcal 塩分0.9g

牛ロース肉(かたまり).....	800g
塩、こしょう.....	各少々
グレービーソース	
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).....	1/2カップ
ブランデー.....	大さじ1/2
ホースラディッシュ(すりおろす).....	大さじ2 1/2
※ない場合は、粒マスタードをお好みの量使ってください。	
生クリーム.....	大さじ2
酢.....	大さじ1
塩.....	少々
たこ糸	

- 1 水タンクに水を入れる。 **水位1以上**
- 2 牛肉にたこ糸を巻きつけてしばり、形をととのえて塩、こしょうをすりこむ。
- 3 角皿に調理網をのせて肉の脂身を上にしてのせる。
- 4 3を中段に入れる。

手動加熱 キー→ ウォーターオープン ≫ ウォーターオープン(オープン) ≫ 予熱なし 1段  
≫ 220℃ ≫ 約30分 ≫ スタート

- 5 加熱後、庫内で約10分蒸らす。

ポイント… 金串を中心に刺し、10秒くらいで抜き、串を手首にあてて生ぬるければOK。ローストビーフはレア状態で仕上げます。

- 6 牛肉を取り出し、角皿にたまった脂と肉汁をブイヨンで洗うようにして耐熱容器に移す。ブランデーを加えてフタをせず(庫内中央)に置く。(角皿は入れません)

手動加熱 キー→ レンジ ≫ 600W ≫ 約1分20秒 ≫ スタート

- 7 加熱後、静かに置き、上にたまった脂は取り除いてAを加えて、混ぜ合わせる。薄切りにした肉に添える。



健康サポート  
 カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No. 039 カロリーダウン

焼き肉

材料(4人分) 約349kcal☆ 塩分0.3g

- 焼き肉用牛肉.....400g
- 市販の焼き肉のたれ.....大さじ6
- かぼちゃ(7~8mmの薄切り).....200g
- 玉ねぎ(半月の輪切りにし、つまようじを刺す).....小1個(150g)
- キャベツ(8cm角くらいにちぎる).....150g
- ピーマン(縦半分に切る).....4個
- エリンギ(縦に3~4等分).....2本(100g)

アルミホイル

\*2人分も自動でできます。

角皿に調理網をのせ、材料を並べて中段に入れます。

- 1 水タンクに水を入れる。 **水位1以上**
- 2 ビニール袋に肉と焼き肉のたれを入れてよくもみこみ、約5分おく。
- 3 角皿に調理網をのせ、肉を並べる。
- 4 もう1枚の角皿にアルミホイルを敷き、キャベツを敷き詰め、上に残りの野菜を並べる。
- 5 3を上段に入れ、4を下段に入れる。

お料理集から選ぶ >> メニュー番号 >> No.039 >> 分量選択

>> スタート 目安時間  
約18分

手動するときには：ウォーターオープン(オープン)・予熱なし2段の250℃で約18分(2人分はウォーターグリル・予熱なしで約14分)

- 6 加熱後、お好みで焼き肉のたれをかける。  
 ※肉はたれに漬けこまず、塩こしょうだけで焼いてもよいでしょう。

焼き上げ 下段  
 角皿・アミ

ローストチキン

材料(6人分) 約312kcal 塩分1.1g

- 鶏.....1羽(1.5kg)
- 塩、こしょう.....各適量
- たこ糸、竹串

- 1 水タンクに水を入れる。 **水位1以上**
- 2 下処理した鶏は、腹の中に塩、こしょうをし、たこ糸と竹串で形をととのえる。全体に塩、こしょうをすりこみ、約30分おく。
- 3 角皿に調理網をのせて鶏肉をのせる。
- 4 3を下段に入れる。

手動加熱 キー→ ウォーターオープン >> ウォーターオープン(オープン) >> 予熱なし1段  
 >> 220℃ >> 約40分 >> スタート

- 5 ももの肉の厚いところに竹串を刺して、透きとおった肉汁が出れば焼き上がり。

焼き上げ 上段 角皿



焼き上げ 中段 角皿・アミ



予熱 付属品は入れません (予熱目安時間 約10分) 焼き上げ 中段 角皿・アミ



健康サポート カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

## No. 046 減塩 ししゃも

材料(4人分) 約72kcal 塩分0.5g  
ししゃも……………12尾(1尾16g)  
\*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。 **水位1以上**
- 2 角皿に油をぬった調理網をのせ、ししゃもを並べる。
- 3 2を中段に入れる。

お料理集から選ぶ >> メニュー番号 >> No.046

>> スタート 目安時間 約18分

手動するときには:ウォーターグリル・予熱なしで18~19分

アドバイス …ししゃもと同じくらいの大きさの干ものも同じ操作でできます。

健康サポート カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

## No. 045 たいの姿焼き

材料(4人分) 約109kcal 塩分0.9g  
たい……………1尾(500g)  
塩……………適量  
アルミホイル

- 1 水タンクに水を入れる。 **水位1以上**
- 2 たいはうろこを取ってエラといっしょに内臓を取り、水洗いして水気をふく。表面に串でたくさん穴をあける。塩をふって約10分おき、洗って水気をふく。

※串で穴をあけるのは、魚が新鮮な場合、皮がむけたり、身がはじけるのを防ぐためです。

- 3 予熱する。(付属品・食品は入れません)

お料理集から選ぶ >> メニュー番号 >> No.045

>> スタート

- 4 身に塩をふり、ひれには多めに塩をして、ひれを形よく広げアルミホイルを巻く(アルミホイルを巻くことで、ひれの焦げすぎを防ぎます)。
- 5 予熱が完了すれば、角皿に油をぬった調理網をのせて、たいの表側を上にしてのせ、中段に入れる。**スタート**を押す。 **目安時間 約18分**

手動するときには:ウォーターグリル・予熱ありで18~20分

## 海の幸のホイル焼き

材料(4人分) 約187kcal 塩分0.9g

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

- 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、上段に入れる。

手動加熱 キー→ウォーターグリル >> 予熱なし

>> 18~19分 >> スタート

- 4 加熱後、ポン酢しょうゆを添える。

- No.040 塩ざけ・塩さば……………24~25 ページ▶
- No.041 魚の開き……………25 ページ▶
- No.042 さばの塩焼き/No.043 さんまの塩焼き……………26 ページ▶
- No.044 魚の照り焼き……………27 ページ▶

焼き上げ 上段  
角皿

焼く・フライ  
焼く

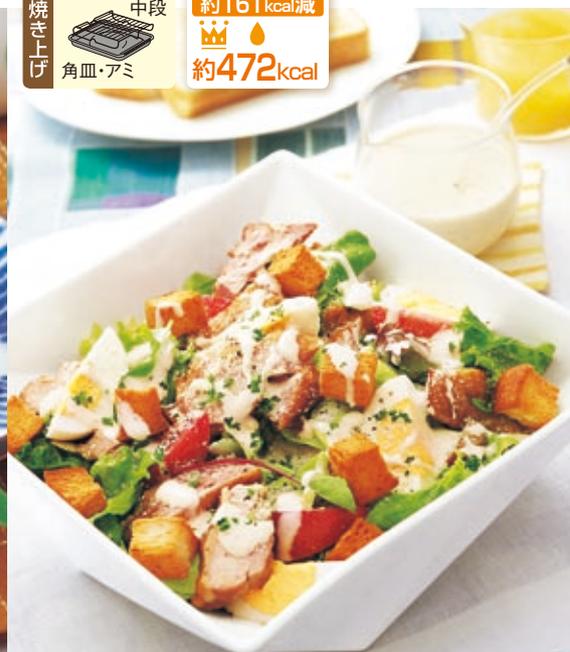


焼き上げ 上段  
角皿



焼き上げ 中段  
角皿・アミ

約161kcal減  
約472kcal



健康サポート  
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

## No. 051 バインドオニオン

材料(4人分) 約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  
 \*2人分も自動でできます。

- 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を上段に入れる。

お料理集から選ぶ >> メニュー番号 >> No.051

>> 分量選択 >> スタート **目安時間 約26分**

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで約26分(2人分は約24分)

- 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。

6 加熱後、卵は必ず流水につけて充分冷めてから殻をむき、適当な大きさに切る。肉はそぎ切りにし、レタス、プチトマト、食パン(クルトン)、ゆで卵とともに器に盛る。よく混ぜ合わせたBをサラダにかけ、粉チーズをふる。  
\*きざみパセリを飾ってもよいでしょう。

**ひとくち memo** ★スキムミルクは、様々な料理に混ぜることで、くせもなくカルシウムを手軽にとることができます。カルシウム補給に常備されるとよいでしょう。

健康サポート  
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

## No. 049 焼きなす

材料(4人分) 約23kcal 塩分0.7g  
 なす……………4本(1本100g)  
 おろししょうが……………適量  
 しょうゆ……………適量

- 1 水タンクに水を入れる。 **水位1以上**
- 2 なすは洗って水気をふき、竹串で数ヶ所穴を開ける。
- 3 角皿に2を並べ、上段に入れる。

お料理集から選ぶ >> メニュー番号 >> No.049

>> スタート **目安時間 約30分**

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで約30分

- 4 加熱後、水に取って皮をむき、おろししょうがとしょうゆを添える。

健康サポート  
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

## No. 047 カロリーダウン シーザーサラダ

材料(4人分) 約633kcal☆ 塩分3.0g  
 鶏もも肉……………2枚(500g)  
 レモン汁、おろしにんにく……………各大さじ1  
 A 好みのドライハーブ(バジル、タイムなど)……………適量  
 塩、こしょう……………各適量  
 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  
 プチトマト(半分に切る)……………12個  
 B フレンチドレッシング(市販のもの)、  
 スキムミルク……………各大さじ4  
 粉チーズ……………大さじ4  
 アルミホイル  
 \*2人分も自動でできます。

**ご注意** ゆで卵は、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く。
- 3 ビニール袋にAと2の鶏肉を入れ、よくもみこむ。
- 4 角皿に調理網をのせ、3の肉を皮を上にしてのせ、その横にアルミホイルで1個ずつ包んだ卵、1.5cm角に切った食パンを並べる。



- 5 4を中段に入れる。

お料理集から選ぶ >> メニュー番号 >> No.047

>> 分量選択 >> スタート **目安時間 約25分**

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで約25分(2人分は約20分)

No.048 焼き野菜 …… 22 ページ ▶  
 No.050 焼きいも …… 12 ページ ▶



No.052 じゃがいもの重ね焼き できるメニュー

### 大根とベーコンのチーズ焼き

材料(4人分) 約244kcal 塩分0.8g  
大根……………400g  
ベーコン……………4枚  
塩、こしょう……………各少々  
生クリーム……………大さじ6  
ピザ用チーズ……………40g  
パン粉……………大さじ4  
\*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。 **水位1以上**
- 2 大根は3mm厚さのいちよう切り、ベーコンは1cm幅の短冊切りにしておく。
- 3 底の平らな耐熱容器に2をまんべんなく並べ、塩、こしょうをふる。上から、生クリーム、ピザ用チーズ、パン粉を散らす。
- 4 角皿に3をのせて上段に入れる。

お料理集から選ぶ >> メニュー番号 >> No.052

>> 分量選択 >> スタート 目安時間 約26分

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで約26分(2人分は約24分)

### ポテトとコーンのらくらくグラタン

材料(4人分) 約198kcal 塩分0.8g  
じゃがいも……………2個(300g)  
玉ねぎ……………1/2個(100g)  
ベーコン……………2枚  
スイートコーン(缶詰・クリーム)…1缶(190g)  
こしょう……………少々  
ピザ用チーズ……………60g  
\*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。 **水位1以上**
- 2 じゃがいもは皮をむき3mm厚さの半月切り、玉ねぎは薄切り、ベーコンは1cm幅の短冊切りにしておく。
- 3 グラタン皿4皿に、2をまんべんなく並べ、こしょうをふる。上から、コーンクリームをかけ、ピザ用チーズを散らす。
- 4 角皿に3をのせて上段に入れる。

お料理集から選ぶ >> メニュー番号 >> No.052

>> 分量選択 >> スタート 目安時間 約26分

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで約26分(2人分は約24分)

健康サポート

カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

## No. 052

### じゃがいもの重ね焼き

材料(4人分) 約116kcal 塩分0.6g  
じゃがいも……………2個(300g)  
コンビーフ……………1/2缶(50g)  
にんにく……………1かけ  
ピザ用チーズ……………40g  
塩、こしょう……………各少々  
パセリ……………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1以上**
- 2 じゃがいもは皮をむき5mm厚さに切る。にんにくは粗みじん切りにしておく。
- 3 底の平らな耐熱容器にじゃがいもの半量を敷き、じゃがいもの上にコンビーフの半量をのせ、またその上にじゃがいも、コンビーフの順にのせる。
- 4 3ににんにくを散らして塩、こしょう、ピザ用チーズを散らす。
- 5 角皿に4をのせて上段に入れる。

お料理集から選ぶ >> メニュー番号 >> No.052

>> 分量選択 >> スタート 目安時間 約26分

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで約26分(2人分は約24分)

- 6 加熱後、刻んだパセリを散らす。

焼き上げ 中段 約39kcal減 約237kcal  
角皿・アミ

焼く・フライ  
焼く・フライ



焼き上げ 中段 約42kcal減 約224kcal  
角皿・アミ



焼き上げ 上段 角皿



健康サポート  
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

## No. 056 カロリーダウン 鶏のゆかり衣揚げ

材料(4人分) 約276kcal☆ 塩分1.2g  
鶏もも肉……………2枚(500g)  
A「卵白……………2個分  
ゆかり粉……………10g  
\*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。 **水位1以上**
- 2 卵白は少し泡立つくらいに溶きほぐし、ゆかり粉を加えて混ぜ合わせる。
- 3 鶏もも肉は1枚をそれぞれ8等分に切り、2にくぐらせる。角皿に油をぬった調理網をのせて肉を並べる。
- 4 3を中段に入れる。

お料理集から選ぶ >> メニュー番号 >> No.056

>> 分量選択 >> スタート 目安時間 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)

健康サポート  
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

## No. 055 カロリーダウン から揚げ(手羽元)

材料(4人分) 約266kcal☆ 塩分1.4g  
鶏手羽元……………12本(1本60g)  
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。

- 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Aを入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵庫で約10分漬けこむ。
- 3 別のビニール袋に2の手羽元を入れかえ、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る。
- 4 角皿に油をぬった調理網をのせて肉を並べる。
- 5 4を中段に入れる。

お料理集から選ぶ >> メニュー番号 >> No.055

>> 分量選択 >> スタート 目安時間 約23分

手動ですときは：ウォーターグリル・予熱なしで約23分(2人分は約21分)

健康サポート  
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

## No. 053 焼きそば

材料(4人分) 約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(1玉150g)  
豚バラ薄切り肉(ひと口大に切る)……………150g  
キャベツ(3cm角切り)……………200g  
ピーマン(細切り)……………2個  
もやし……………1/2袋(100g)  
にんじん(短冊切り)……………50g  
アルミホイル  
\*2人分も自動でできます。

- 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 めんをほぐして、2の角皿に広げてのせる。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を上段に入れる。



お料理集から選ぶ >> メニュー番号 >> No.053

>> 分量選択 >> スタート 目安時間 約16分

手動ですときは：ウォーターグリル・予熱なしで約16分(2人分は約14分)

- 5 加熱後、混ぜる。

焼き上げ



中段

角皿・アミ

約31kcal減  
約208kcal



健康サポート

カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

## No. 058 カロリーダウン

### 豚肉の竜田揚げ風

材料(4人分) 約239kcal☆ 塩分2.0g

豚肉しょうが焼き用(半分に切る)	300g
たれ	
しょうゆ	大さじ3
みりん・酒	各小さじ2
砂糖	小さじ2/3
しょうが・にんにく(すりおろす)	各1かけ
青ねぎ(小口切り)	2本分
片栗粉	大さじ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1以上**
- 2 ボールに豚肉とたれを入れて混ぜ、肉を20等分につまんで、片栗粉をまぶし、余分な粉は払い落とす。角皿に調理網をのせて、肉を並べる。
- 3 2を中段に入れる。

お料理集から選ぶ >> メニュー番号 >> No.058 >> 分量選択

>> スタート 目安時間 約15分

手動でするときは:ウォーターグリル・予熱なしで約15分  
(2人分は約13分)

焼き上げ



中段

角皿・アミ

約130kcal減  
約481kcal



健康サポート

カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

## No. 057 カロリーダウン

### から揚げ(豚肉)

材料(4人分) 約611kcal☆ 塩分2.1g

豚バラ肉(かたまり)	500g
から揚げ粉(市販のもの)	適量
大根おろし	適量
A しょうゆドレッシング(市販のもの)	適量
ごま油、七味とうがらし	各適量
青じそ、パプリカ	各適量

\*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。

- 1 水タンクに水を入れる。 **水位1以上**
- 2 豚肉は3cm角に切り、ビニール袋に入れ、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る。
- 3 角皿に油をぬった調理網をのせて脂身を上にして並べる。
- 4 3を中段に入れる。

お料理集から選ぶ >> メニュー番号 >> No.057 >> 分量選択

>> スタート 目安時間 約21分

手動でするときは:ウォーターグリル・予熱なしで約21分  
(2人分は約18分)

- 5 混ぜ合わせたAをかける。

酢豚用に肉だけを No.057 で加熱することができます。  
酢豚(43ページ)を参照して肉に下味をつけ、粉をまぶしつけてから上記3~4と同じ要領で加熱する。

焼き上げ  
中段  
角皿・アミ

約29kcal減  
約270kcal

焼く・フライ  
フライ



健康サポート  
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No. 060 カロリーダウン

揚げシューマイ

材料(4人分)(20個分) 約299kcal☆ 塩分1.0g

- 豚ひき肉……………300g
  - 塩……………小さじ1/2
  - たけのこの水煮(みじん切り)……………40g
  - 玉ねぎ(みじん切り)……………1個(200g)
  - 酒……………大さじ1 1/3
  - 片栗粉……………大さじ1
  - 砂糖……………小さじ2
  - しょうゆ……………小さじ1
  - ごま油……………小さじ1/2
  - こしょう……………少々
  - シューマイの皮……………20枚
  - グリーンピース……………20粒
  - サラダ油……………大さじ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1以上**
- 2 ボールに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。
- 3 親指と人差し指で輪を作り、シューマイの皮のを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作る。飾り用のグリーンピースのをせる。
- 4 角皿に調理網をのせてシューマイを並べ、ハケでサラダ油をまんべんなくぬる。
- 5 4を中段に入れる。

お料理集から選ぶ >> メニュー番号 >> No.060 >> 分量選択

>> スタート 目安時間 約23分

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで約23分(2人分は約21分)

アドバイス…市販の冷凍シューマイにハケでサラダ油をまんべんなくぬっても同じ操作でできます。

焼き上げ  
角皿・アミ 上段  
角皿下段

約78kcal減  
約308kcal



健康サポート  
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No. 059 カロリーダウン

酢豚

材料(4人分) 約386kcal☆ 塩分2.8g mL=cc

- 豚もも肉(かたまり)……………300g
  - しょうゆ、みりん……………各小さじ2
  - 片栗粉……………大さじ2
  - 玉ねぎ……………1個(200g)
  - たけのこの水煮……………60g
  - パプリカ……………1/3個(60g)
  - ピーマン……………2個
  - パイナップル(缶詰・スライス)……………2枚
  - 干しいたけ(水でもどす)……………2枚
- 干しいたけのもどし汁(足りないときは水を加える)……………80mL
  - 砂糖……………大さじ5
  - しょうゆ、酢、トマトケチャップ……………各大さじ3
  - 酒……………大さじ2
  - 片栗粉……………大さじ1 1/2
  - 鶏がらスープの素……………小さじ2
  - アルミホイル
- \*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。 **水位1以上**
- 2 豚肉は調理網にのる程度のひと口大に切る。
- 3 ビニール袋に2としょうゆ、みりんを入れ、よくもみこむ。別のビニール袋に汁気をきった豚肉を入れかえ、片栗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 角皿に油をぬった調理網をのせて、3の肉を並べる。
- 5 玉ねぎは12等分のくし切りにし、Aは全てひと口大に切る。
- 6 底の平らな耐熱容器にBを入れて混ぜ合わせ、Aを加えてもう1枚の角皿の手前にのせる。奥側にアルミホイルを敷いて玉ねぎを並べる。
- 7 4を上段に入れ、6を下段に入れる。



お料理集から選ぶ >> メニュー番号 >> No.059 >> 分量選択 >> スタート 目安時間 約22分

手動ですときは:ウォーターオープン(オープン)・予熱なし2段の250℃で約22分(2人分は約18分)

- 8 加熱後、耐熱容器の野菜をよく混ぜ合わせてとろみをつけ、肉と玉ねぎを加えてあえる。
- ※加熱後の豚肉に片栗粉が残ることがありますが、調味料と混ぜ合わせると目立たなくなります。

焼き上げ



約14kcal減  
約146kcal



健康サポート  
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

## No. 062 カロリーダウン かれいのあんかけ

材料(4人分) 約160kcal☆ 塩分1.9g

かれい	4切れ(1切れ100g)
しょうゆ、サラダ油	各小さじ2
片栗粉	大さじ2
にんじん(せん切り)	30g
生しいたけ(薄いそぎ切り)	4枚
絹さや(筋を取って細切り)	12枚
だし汁	1カップ
しょうゆ、みりん	各大さじ2 1/2
片栗粉	大さじ1
砂糖	小さじ1 1/2
青ねぎ(斜め切り)	2本
しょうが(せん切り)	2かけ

オープン用クッキングペーパー

\*2人分も自動でできます。

- 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 バットや皿などにしょうゆ、サラダ油を入れ、2のかれいを加えてからめながら下味をつけ、キッチンペーパーで軽く水分をふきとり、別の皿に入れた片栗粉を表面にまぶす。
- 4 角皿にオープン用クッキングペーパーを敷き、魚の表側を上にして並べる。  
※かれいは身がくずれやすいので、調理網は使わずに角皿に並べます。
- 5 底の平らな耐熱容器に **A** を入れて混ぜ合わせ、もう1枚の角皿にのせる。
- 6 **4** を上段に入れ、**5** を下段に入れる。

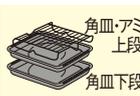
お料理集から選ぶ >> メニュー番号 >> No.062 >> 分量選択

>> スタート **目安時間 約25分**

手動でするときは：ウォーターオープン（オープン）・予熱なし2段の250℃で約25分（2人分は約20分）

- 7 加熱後、かれいを器に入れ、耐熱容器のあんに青ねぎを混ぜ合わせたものをかけてしょうがを天盛りにする。

焼き上げ



約44kcal減  
約237kcal



健康サポート  
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

## No. 061 カロリーダウン さばのおろし煮風

材料(4人分) 約281kcal☆ 塩分1.6g mL=cc

さば	4切れ(1切れ100g)
しょうゆ	小さじ2
片栗粉	大さじ2
大根	160g
だし汁	120mL
しょうゆ、みりん	各大さじ1
塩	少々
青ねぎ(小口切り)	1/2本

\*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。 **水位1以上**
- 2 さばは皮に切り目を入れる。大根はおろして軽く水をきっておく。
- 3 バットや皿などにしょうゆを入れ、2のさばを加えてからめながら下味をつけ、別の皿に片栗粉を入れて表面にまぶし、余分な粉を払う。
- 4 角皿に油をぬった調理網のをせ、魚の表側を上にして並べる。
- 5 底の平らな耐熱容器に **A** と2の大根おろしを入れて混ぜ合わせ、もう1枚の角皿にのせる。
- 6 **4** を上段に入れ、**5** を下段に入れる。

お料理集から選ぶ >> メニュー番号 >> No.061 >> 分量選択

>> スタート **目安時間 約22分**

手動でするときは：ウォーターオープン（オープン）・予熱なし2段の250℃で約22分（2人分は約18分）

- 7 加熱後、さばを器に入れ、耐熱容器の調味料をかけ、青ねぎを散らす。

焼き上げ 中段  
角皿・アミ

約94kcal減  
約404kcal

焼く・フライ  
フライ



健康サポート  
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No. 065 カロリーダウン

レバーナッツフライ

材料(4人分) 約498kcal☆ 塩分2.3g

- こんがりパン粉
- パン粉.....60g
  - 〔サラダ油.....大さじ3
- 牛レバー.....400g
- A しょうゆ.....大さじ3
- 酒.....大さじ2
- カレー粉.....小さじ2
- にんにく(すりおろす).....1かけ
- ピーナッツ.....100g
- 薄力粉.....適量
- 卵.....適量
- \*2人分も自動でできます。

- 1 こんがりパン粉(17ページ)を参照してこんがりパン粉を作る。
- 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をし、身を引き締める。
- 3 レバーの水気をよくふき取り、厚さ5mm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冷蔵庫で約30分漬けておく。
- 4 ピーナッツは皮をむき、布かペーパータオルを敷いたまな板にのせ、包丁で粗く刻み、こんがりパン粉に混ぜる。
- 5 3の汁気をきって、薄力粉、溶き卵、ピーナッツ入りこんがりパン粉の順に衣をつける。角皿に調理網をのせて並べる。
- 6 5を中段に入れる。

お料理集から選ぶ >> メニュー番号 >> No.065 >> 分量選択

>> スタート 目安時間 約14分

手動ですときは:グリル・予熱なしで約14分(2人分は約13分)

焼き上げ 中段  
角皿・アミ

約129kcal減  
約309kcal



健康サポート  
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No. 064 カロリーダウン

ポテトコロッケ

材料(4人分) 約438kcal☆ 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).....4個(600g)
- A 玉ねぎ(みじん切り).....1個(200g)
- 牛ひき肉(ほぐす).....100g
- バター.....適量
- B 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
- \*2人分も自動でできます

- 1 こんがりパン粉(17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 角皿に調理網をのせて、じゃがいもを並べる。
- 4 3を中段に入れる。

お料理集から選ぶ >> メニュー番号 >> No.074 >> スタート 目安時間 約22分

手動ですときは:蒸し物で約22分

※ No.074 蒸し野菜(いも・かぼちゃ) で加熱すると甘みが増します。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)、手動加熱のレンジ600Wで約9分加熱してください。

- 5 加熱後、熱いうちに皮をむいてつぶす。
  - 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 キー→レンジ >> 600W >> 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12等分し、小判形にととのえて薄力粉、溶き卵、1のこんがりパン粉の順に衣をつけて角皿に調理網をのせてコロッケを並べる。
  - 9 8を中段に入れる。

お料理集から選ぶ >> メニュー番号 >> No.064

>> 分量選択 >> スタート 目安時間 約16分

手動ですときは:グリル・予熱なしで約16分(2人分は約15分)

焼き上げ



中段

約94kcal減

約222kcal



焼き上げ



中段

約84kcal減

約185kcal



焼き上げ



中段

約44kcal減

約98kcal



健康サポート

カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

## No. 068 カロリーダウン

## いわしのフライ

材料(4人分) 約316kcal☆ 塩分0.5g

こんがりパン粉

〔パン粉……………60g  
〔サラダ油……………大さじ3  
いわし……………8尾(1尾60g)  
塩、こしょう、カレー粉……………各少々  
薄力粉、溶き卵……………各適量

\*2人分も自動でできます。

- 1 こんがりパン粉(17ページ)を参照してこんがりパン粉を作る。
- 2 いわしは頭を取り、腹を切って内臓を出す。これを手開きにして中骨を取り、背びれを切り取る。  
なるほど!…中骨を包丁で細かく刻んで、いわしの身にぬりつけて使うと無駄がなく、カルシウムもたっぷり摂れます。
- 3 いわしの身に塩、こしょう、カレー粉をふり、しばらくおく。
- 4 3に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。角皿に調理網をのせて、魚を並べる。
- 5 4を中段に入れる。

お料理集から選ぶ &gt;&gt; メニュー番号 &gt;&gt; No.068

&gt;&gt; 分量選択 &gt;&gt; スタート 目安時間 約12分

手動ですときは：グリル・予熱なしで約12分(2人分は約11分)

健康サポート

カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

## No. 067 カロリーダウン

## エリンギのフライ

材料(4人分) 約269kcal☆ 塩分1.3g

こんがりパン粉

〔パン粉……………60g  
〔サラダ油……………大さじ3  
エリンギ……………6本  
ハム……………4枚  
スライスチーズ……………4枚  
塩、こしょう……………各少々  
薄力粉、溶き卵……………各適量

\*2人分も自動でできます。

- 1 こんがりパン粉(17ページ)を参照してこんがりパン粉を作る。
- 2 エリンギは、縦半分に切り、切ったものの真ん中に切り込みを入れる。ハムとチーズは、1枚を3等分に切り、エリンギにそれぞれ1枚ずつはさむ。
- 3 2に塩、こしょうをして、薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。角皿に調理網をのせてエリンギを並べる。
- 4 3を中段に入れる。

お料理集から選ぶ &gt;&gt; メニュー番号 &gt;&gt; No.067

&gt;&gt; 分量選択 &gt;&gt; スタート 目安時間 約14分

手動ですときは：グリル・予熱なしで約14分(2人分は約13分)

健康サポート

カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

## No. 066 カロリーダウン

## えびフライ

材料(4人分) 約142kcal☆ 塩分0.5g

こんがりパン粉

〔パン粉……………60g  
〔サラダ油……………大さじ3  
えび……………大8尾(1尾30g)  
塩、こしょう、酒……………各少々  
薄力粉、溶き卵……………各適量

\*2人分も自動でできます。

- 1 こんがりパン粉(17ページ)を参照してこんがりパン粉を作る。
- 2 えびの殻と背ワタを取り、塩、こしょうして酒をまぶす。
- 3 2に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。角皿に調理網をのせて、えびを並べる。
- 4 3を中段に入れる。

お料理集から選ぶ &gt;&gt; メニュー番号 &gt;&gt; No.066

&gt;&gt; 分量選択 &gt;&gt; スタート 目安時間 約12分

手動ですときは：グリル・予熱なしで約12分(2人分は約11分)

## カキフライ

かき(400g)も同じ操作でできます。

焼き上げ 上段  
角皿

約10kcal減  
約75kcal

焼く・フライ  
フライ



焼き上げ 中段  
角皿・アミ

約12kcal減  
約499kcal



焼き上げ 中段  
角皿・アミ

約86kcal減  
約311kcal



健康サポート  
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

## No. 071 カロリーダウン フライドポテト

材料(4人分) 約85kcal☆ 塩分0.8g

じゃがいも……………2個(300g)  
サラダ油……………小さじ2  
塩……………適量  
アルミホイル

\*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。 **水位1以上**
- 2 じゃがいもは皮をよく洗って1個を8等分のくし切りにし、ビニール袋に入れてサラダ油を加えて袋をゆすり、表面に油をからめる。
- 3 アルミホイルを敷いた角皿に2を重ねるように広げる。
- 4 3を上段に入れる。

お料理集から選ぶ >> メニュー番号 >> No.071

>> 分量選択 >> スタート 目安時間 約28分

手動でするときは:ウォーターグリル・予熱なしで約28分(2人分は約25分)

- 5 加熱後、すぐに塩をふる。  
※お好みで加熱後バターを加えてからめてもよいでしょう。

健康サポート  
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

## No. 070 カロリーダウン おつまみ春巻き

材料(4人分) 約511kcal☆ 塩分1.0g

ツナ(缶詰)……………200g  
ピザ用チーズ……………60g  
A パセリ……………少々  
カレー粉……………小さじ4  
マヨネーズ……………大さじ4  
春巻きの皮……………8枚  
薄力粉、水……………各適量  
サラダ油……………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。角皿に調理網をのせて春巻きを並べる。
- 6 5を中段に入れる。

お料理集から選ぶ >> メニュー番号 >> No.070

>> 分量選択 >> スタート 目安時間 約20分

手動でするときは:ウォーターグリル・予熱なしで約20分(2人分は約17分)

### 梅じそ味

汁気をきったツナ200gと、梅肉、練りわさび各大さじ2、白ごま小さじ4を混ぜ合わせる。青じそ16枚は1枚ずつ皮にのせて、同様に巻く。

健康サポート  
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

## No. 069 カロリーダウン 春巻き

材料(4人分) 約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  
春巻きの皮……………8枚  
薄力粉、水……………各適量  
サラダ油……………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。角皿に調理網をのせて春巻きを並べる。
- 6 5を中段に入れる。

お料理集から選ぶ >> メニュー番号 >> No.069

>> 分量選択 >> スタート 目安時間 約20分

手動でするときは:ウォーターグリル・予熱なしで約20分(2人分は約17分)