

蒸す・煮る を選ぶと“蒸す・煮る”の代表的な

16種類のメニューが表示されます。

49～63ページでは、下記以外のメニューをご紹介します。

- ブロッコリー&アスパラサラダ 13
- ゆで卵 14



にんじん&ウイナーサラダ できるメニュー

ビタミン等保存

かぼちゃ&いんげんのサラダ

材料(4人分) 約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、野菜を並べる。
- 3 2を中段に入れる。

蒸す・煮る >> にんじん&ウイナーサラダ

>> 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.077 などからも選ぶことができます。

手動ですときは: 蒸し物で約16分

- 4 加熱後、マヨネーズをかけ、粗びきしょうをかける。

健康サポート カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No. 077 ビタミン等保存

にんじん&ウイナーのサラダ

材料(4人分) 約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、野菜とウイナーを並べて中段に入れる。

蒸す・煮る >> にんじん&ウイナーサラダ

>> 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。

手動ですときは: 蒸し物で約16分

- 3 加熱後、ウイナーは半分に切り、混ぜ合わせたA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. 076 ビタミン等保存

キャベツの半熟卵サラダ

材料(4人分) 約184kcal 塩分0.6g
 アスパラガス 4本
 キャベツ 4枚(200g)
 卵(冷蔵のもの) M 4個
 ベーコン 4枚
 黒こしょう、粉チーズ 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、卵にキャベツがかぶらないようにしてAを並べる。
 ※卵以外の材料は重なってもかまいません。
- 3 2を中段に入れる。

蒸す・煮る >> キャベツの半熟卵サラダ >> スタート 目安時間 約13分

※ 2人分の場合は、加熱スタート後、30秒以内に固めを押す。

※ 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。

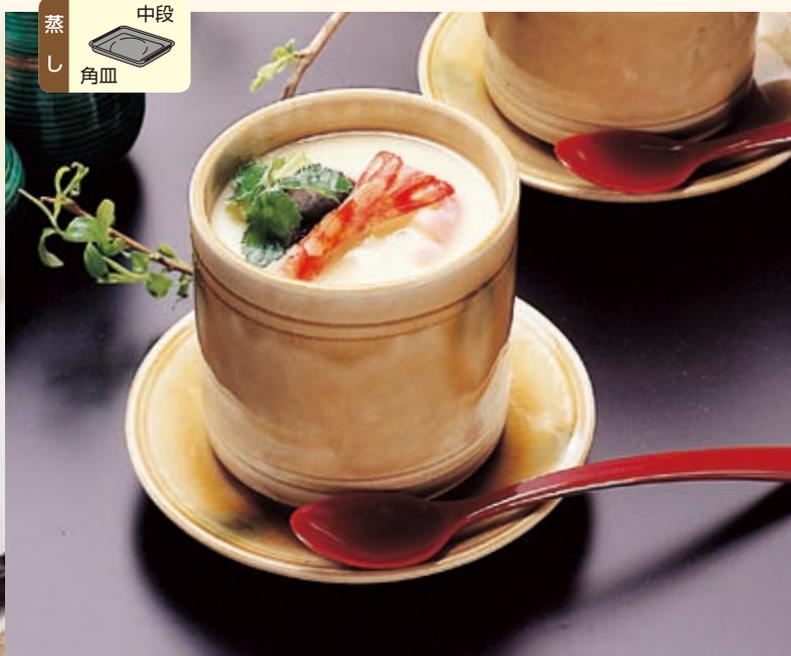
手動ですときは: 蒸し物で約13分 (2人分は約11分)

- 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黒こしょう、粉チーズをかける。
 ※卵の加熱前の温度や大きさなどによって加熱具合が変わることがあります。

蒸し 中段 角皿



蒸し 中段 角皿



茶わん蒸し でできるメニュー

洋風茶わん蒸し

材料(4人分) 約142kcal 塩分1.4g mL=cc

- | | | | | |
|----------------------|----|----------------|-------|-------|
| 鶏もも肉(8等分に切り、塩こしょうする) | 卵液 | 卵 | …………… | M 2個 |
| …………… | | パイオン(固形パイオン1個を | | |
| マッシュルーム(スライス・缶詰) | | 少量の湯で溶き、水でのばす) | | |
| …………… | | A | …………… | 300mL |
| ベーコン(1cm幅に切る) | | 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、**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。卵液を等分に注ぎ、アルミホイルでフタをする。

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。



※蒸し茶わんを使う場合は、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。

- 4 角皿に**3**を並べて**中段**に入れる。

蒸す・煮る >> 茶わん蒸し >> スタート 目安時間 約30分
(蒸らし5分含む)

※お料理集から選ぶのメニュー番号No.079 などからも選ぶことができます。

手動でするときは:ソフト蒸し90℃で約25分。加熱後、庫内で約5分蒸らす。

- 5 加熱後、チャービルを飾る。

茶わん蒸しのポイント

- 卵の溶き方が足りないとうまく固まらないことがあります。はしをボールの底から離さないで混ぜると泡が立ちません。
- 卵とだし汁の割合はおよそ1:4が適当です。

健康サポート

カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No. 079

茶わん蒸し

材料(4人分) 約112kcal 塩分1.7g

- | | | | | | | |
|--------------|-------|------|----|------------------|-------|------|
| 干しいたけ(水でもどす) | …………… | 2枚 | 卵液 | 卵 | …………… | M 2個 |
| 干しいたけのもどし汁 | …………… | 大さじ2 | | だし汁 | …………… | 2カップ |
| A | | | | 塩 | …………… | 少々 |
| しょうゆ | …………… | 大さじ1 | | 薄口しょうゆ | …………… | 小さじ1 |
| 砂糖 | …………… | 大さじ1 | | みりん | …………… | 小さじ2 |
| ささ身 | …………… | 100g | | みつ葉 | …………… | 適量 |
| 酒、薄口しょうゆ | …………… | 各少々 | | *1~4人分まで自動でできます。 | | |
| えび | …………… | 4尾 | | | | |
| かまぼこ | …………… | 4切れ | | | | |
| ぎんなん(缶詰) | …………… | 8粒 | | | | |

- 1 干しいたけは、半分に切っ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)

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

- 2 水タンクに水を入れる。 **水位2まで**
- 3 ささ身は筋を取ってそぎ切りにし、酒と薄口しょうゆをふっておく。えびは尾を残して殻をむき、背ワタを取る。
- 4 卵をよく溶きほぐしてだし汁でのばし、塩、薄口しょうゆ、みりんを加えて混ぜ、こす。
- 5 蒸し茶わんに具を入れ、卵液を8分目まで注ぎ、共ブタをする。
- 6 角皿に**5**を並べて**中段**に入れる。

蒸す・煮る >> 茶わん蒸し >> スタート 目安時間 約30分
(蒸らし5分含む)

※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:ソフト蒸し90℃で約25分。加熱後、庫内で約5分蒸らす。

- 7 加熱後、みつ葉を散らす。



蒸し 中段
角皿・アミ

蒸す・煮る
蒸す



蒸し 中段
角皿・アミ



赤飯

のできるメニュー

山菜おこわ

材料(米2カップ分) 約307kcal (1/4量)
塩分0.5g mL=cc 1カップ=200mL

もち米.....2カップ(340g)
水.....280mL
山菜の水煮(正味).....60g
A[薄口しょうゆ.....大さじ1/2
塩.....少々

*もち米1~3カップ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 洗ったもち米と水を金属製バット(赤飯参照)に入れ、約1時間つけたのち、水気をきった山菜の水煮、Aを加える。
- 3 角皿に調理網をのせ、2をのせる。
- 4 3を中段に入れる。

蒸す・煮る >> 赤飯 >> 分量選択 >> スタート 目安時間 約23分

※お料理集から選ぶのメニュー番号 No.080 などからも選ぶことができます。

手動ですときは:蒸し物で約23分
(1カップは約17分、3カップは約28分)

- 5 加熱後、軽く全体を混ぜ、乾いたフキンをかけて約10分蒸らす。

健康サポート

カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No. 080

赤飯

材料(米2カップ分) 約345kcal (1/4量)
塩分0g mL=cc 1カップ=200mL

もち米.....2カップ(340g)
あずき.....50g
あずきのゆで汁(足りないときは水を加える).....300mL
*もち米1~3カップ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 あずきを鍋でゆでる(ゆで汁は残しておく)。金属製バット(底25.5×19×高さ3.5cm)に洗ったもち米とあずきのゆで汁(足りないときは水を加える)を入れ、約1時間つけ、ゆでたあずきを加える。
- 3 角皿に調理網をのせ、2をのせる。
- 4 3を中段に入れる。

蒸す・煮る >> 赤飯 >> 分量選択 >> スタート 目安時間 約23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:蒸し物で約23分
(1カップは約17分、3カップは約28分)

- 5 加熱後、軽く全体を混ぜ、乾いたフキンをかけて約10分蒸らす。

赤飯・おこわのポイント

- 赤飯やおこわのもち米は、1カップが200mLのもので計量してください。



せいろ蒸し 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

海の幸のせいろ蒸し

材料(2人分) 約195kcal 塩分0.7g

| | |
|-----------------|-----------|
| えび | 8尾 (160g) |
| キャベツ(3~4cm角に切る) | 200g |
| 生さけ(ひと口大に切る) | 100g |
| ほたて貝(殻付き) | 2個 |
| アスパラガス(半分に切る) | 4本 |
| パプリカ(6等分に切る) | 1/2個 |
| しめじ(小房に分ける) | 1パック |
| 竹串 | 4本 |

*4人分も自動でできます。

キャベツの分量は倍量にせず、200gにし、加熱スタート後、30秒以内にひかえめを押す。

- 1 水タンクに水を入れる。水位2まで
- 2 えびは殻と背ワタを取り、竹串に2尾ずつ刺す。
- 3 せいろ(直径24cm高さ8cm)の底にキャベツを広げ、その上に他の材料を並べる。
※加熱するときは、せいろのフタは使いません。
- 4 角皿に調理網をのせ、3をのせ、中段に入れる。

蒸す・煮る >> せいろ蒸し >> 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.081 などからも選ぶことができます。

手動でするときは:蒸し物で約15分(4人分は約20分)

※ポン酢やお好みのたれでお召上がりください。

せいろ蒸しのポイント

- せいろのサイズは、2人分は直径24cm高さ8cm、4人分は直径27cm、高さ8cmのものが適しています。
- 加熱をするときは、フタは使いません。
- 4人分の加熱は、調理網をのせた角皿を下段に入れます。

No. 081

たっぷり野菜のせいろ豚しゃぶ

材料(2人分) 約423kcal 塩分1.6g

| | |
|--------------------|------------|
| 豚バラ薄切り肉(半分に切る) | 160g |
| もやし | 1/2袋(100g) |
| ブロッコリー(小房に分ける) | 1/2個(125g) |
| えのきだけ(汚れた部分を切り落とす) | 1パック(100g) |
| 生しいたけ(石づきを取る) | 2枚 |
| にんじん(3mm厚さの薄切り) | 30g |
| 白ねぎ(みじん切り) | 30g |
| 酢 | 大さじ2 |
| ごま油 | 大さじ1 |
| 砂糖 | 小さじ2 |
| 塩 | 小さじ1/2 |

*4人分も自動でできます。

ブロッコリーにアルミホイルをかぶせます。

*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 せいろ(直径24cm高さ8cm)の半分にもやしを広げ、上に肉を並べ、他の野菜を残り半分に重ならないように並べる。
※加熱するときは、せいろのフタは使いません。
- 3 角皿に調理網をのせて2をのせ、中段に入れる。

蒸す・煮る >> せいろ蒸し >> 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。

手動でするときは:蒸し物で約15分(4人分は約25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。

温泉卵を
こんなメニューに
トッピング!

温泉卵は、だしをはっていただくシンプルな食べ方の他にサラダやパスタ、丼ものなどのトッピングにもどうぞ!



温泉卵 + カルボナーラ



温泉卵 + ハンバーグ



温泉卵 + 鶏の柔らかいハム (56 ページ)

蒸す・煮る
蒸す

蒸し 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. 083
温泉卵

材料(4人分) 約 141kcal 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

温泉卵の加熱は、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、卵を並べる。



- 3 2を中段に入れる。

蒸す・煮る >> 温泉卵 >> スタート 目安時間 約25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:ソフト蒸し70℃で約25分

- 4 加熱後、必ず流水につけて充分冷めてから割る。
※写真は、だしをはっています。だしは市販のめんつゆを使うと便利です。

温泉卵のポイント

- 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。

No.082 ゆで卵 14 ページ ▶



手作り シュウマイ できるメニュー

かにシュウマイ

材料(4人分・20個) 約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) |
| | 片栗粉 | 大さじ1 |
| | 砂糖 | 大さじ1/2 |
| | しょうゆ | 小さじ1 |
| | ごま油、塩 | 各小さじ1/2 |
| | 水 | 小さじ4 |
| | 鶏ガラスープの素、こしょう | 各少々 |
| | 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作る。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、その上に並べる。
- 4 3を中段に入れる。

蒸す・煮る >> 手作り シュウマイ >> 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.084 などからも選ぶことができます。

手動ですときは:蒸し物で約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. 084

手作りシュウマイ

材料(4人分) 約253kcal 塩分1.2g

| | |
|----------------|------------|
| 豚ひき肉 | 300g |
| 塩 | 小さじ1/3 |
| 玉ねぎ(みじん切り) | 1/2個(100g) |
| 片栗粉 | 大さじ2 |
| A 砂糖、酒、しょうゆ | 各大さじ1 |
| チューブ入りしょうが | 小さじ1 |
| 水 | 大さじ2 |
| シュウマイの皮 | 20枚 |
| 片栗粉(倍量の水で溶く) | 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2まで**
- 2 ボールに豚ひき肉と塩を入れてしっかり練り、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、シュウマイの皮をのせて輪の中に押しこみ、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こみ、皮の端を具にはりつけるようにして形作る。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、その上に並べる。
- 4 3を中段に入れる。

蒸す・煮る >> 手作り シュウマイ >> 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:蒸し物で約15分

※写真は、加熱後にきざんだ赤パプリカを飾っています。

手作りシュウマイのポイント

- シュウマイの上部に水溶き片栗粉をつけることにより、しっとり、つややかに蒸し上がります。
- 成形後のシュウマイにラップをかけておくと、皮の乾燥を防ぐことができます。

蒸し 中段
角皿・アミ

蒸す・煮る
蒸す



蒸し 中段
角皿・アミ



蒸し 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

手作り シュウマイ でできるメニュー

No. 085

アスパラの かんたん餃子

材料(4人分・16個) 約202kcal 塩分0.2g
 アスパラガス……………8本
 ぎょうざの皮……………16枚
 A 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する。
- 3 Aを混ぜ合わせ、ぎょうざの皮にのせ、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を中段に入れる。

蒸す・煮る >> アスパラのかんたん餃子 >> スタート

目安時間
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。

手動ですときは: 蒸し物で約14分

ひすいシュウマイ

材料(4人分・16個) 約175kcal 塩分0.9g
 ほうれん草……………300g
 干しいたけ(水でもどす)……………2枚
 白ねぎ、しょうが……………各20g
 豚ひき肉……………160g
 塩……………小さじ1/2
 A しょうゆ……………小さじ1/2
 ごま油……………小さじ2
 片栗粉……………大さじ1
 シュウマイの皮……………16枚
 片栗粉(倍量の水で溶く)……………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2まで**
 - 2 ほうれん草の太い根には、十字の切りこみを入れる。角皿に、葉と茎が交互になるように広げてのせる。
 - 3 2を中段に入れる。
- お料理集から選ぶ >> メニュー番号
 >> No.072 (蒸し野菜(青野菜)) >> スタート 目安時間 約9分
- 手動ですときは: 蒸し物で約9分
- 4 加熱後、水に取って色止めし、細かく刻んで水気をよく絞る。
 - 5 干しいたけ、白ねぎ、しょうがはみじん切りにする。
 - 6 ボールに豚ひき肉と塩を入れてよく練り混ぜ、Aと4、5を加えてさらに混ぜ合わせる。
 - 7 手作りシュウマイ 54ページの3と同じようにする。
 - 8 水タンクに水を入れる。 **水位2まで**
 - 9 7を中段に入れる。

蒸す・煮る >> 手作りシュウマイ

>> 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.084などからも選ぶことができます。

手動ですときは: 蒸し物で約15分

しいたけシュウマイ

材料(4人分・16個) 約141kcal 塩分1.5g
 生しいたけ……………16個
 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 生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を中段に入れる。

蒸す・煮る >> 手作りシュウマイ

>> 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.084などからも選ぶことができます。

手動ですときは: 蒸し物で約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. 086

鶏の柔らかハム

材料(4人分) 約89kcal 塩分2.1g

| | |
|------|----------|
| 鶏むね肉 | 1枚(300g) |
| はちみつ | 大さじ1/2 |
| A 塩 | 小さじ1 |
| こしょう | 少々 |

*鶏むね肉1~2枚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 鶏肉は皮を取り、ビニール袋にAとともに入れて、調味料をよくもみこみ、袋の口を結んで、冷蔵庫で一晩漬けこむ。
※急ぐ場合は、Aの塩を小さじ2にし、冷蔵庫で約1時間漬けこんでも、同じよう加熱できます。
- 3 角皿に調理網をのせて、鶏肉をのせる。
- 4 3を中段に入れる。

蒸す・煮る >> 鶏の柔らかハム >> スタート 目安時間 約33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:ソフト蒸し80℃で約33分

- 5 加熱後、粗熱が取れれば冷蔵庫に入れて冷やす。
- 6 鶏肉を薄切りにして、好みのドレッシングをかける

鶏の柔らかハムのポイント

- 「鶏の柔らかハム」は、加熱によって固くなりがちな鶏むね肉を柔らかく仕上げで作るオードブルです。
 - クセのない味なので、サラダやサンドイッチ、ラーメンの具などいろいろアレンジできます。
 - 一般的なハムとは材料や加熱方法が異なります。塩分控えめで、保存料等も使用していませんので、長期間の保存はできません。
- 保存する場合は、冷蔵庫で保存の上、1~2日以内を目安に食べ切ってください。

おすすめ
手作りドレッシング!

にんじンドレッシング

| | |
|-------------|-----------|
| にんじん(すりおろし) | 1/4本(50g) |
| 玉ねぎ(すりおろし) | 大さじ1~2 |
| オリーブオイル | 大さじ5 |
| レモン汁 | 大さじ1 |
| 塩 | 小さじ1/3 |
| こしょう、砂糖 | 各適量 |

肉・魚介のソフト蒸しについて

(No.086鶏の柔らかハム、No.087シーフードサラダ、No.088牛肉と野菜のシャキシャぶ、No.089蒸し鶏のサラダ仕立て、No.091えびのサラダ)

- 70~85℃の食材に適した温度を維持しながら加熱し、食材の過加熱を防いでソフトに仕上げます。お料理集記載の分量や切り方などを変更したりすると、うまく仕上がらない場合があるため、記載内容通りに調理してください。また魚介類は、新鮮なものをご使用ください。
- 加熱が足りない場合は、**延長**または**手動でするときは**を参考に様子を見ながら加熱を追加してください。

蒸し 上段 角皿

蒸す・煮る 蒸す



健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No. 088

牛肉と野菜のシャキしゃぶ

材料(4人分) 約121kcal 塩分1.5g

| | |
|-------------------|------|
| 牛薄切り肉 | 200g |
| 水菜 | 200g |
| 好みのたれ(ポン酢、ごまだれなど) | 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 水菜は、5~6cmの長さに切る。
- 3 少し深みのある直径24cm位の耐熱性の皿に、上の写真のような市販の焼き網をのせ、その上に水菜を広げてのせる。
- 4 **3**に牛肉を、なるべく重ならないように薄く広げる。
- 5 角皿に**4**をのせ、上段に入れる。

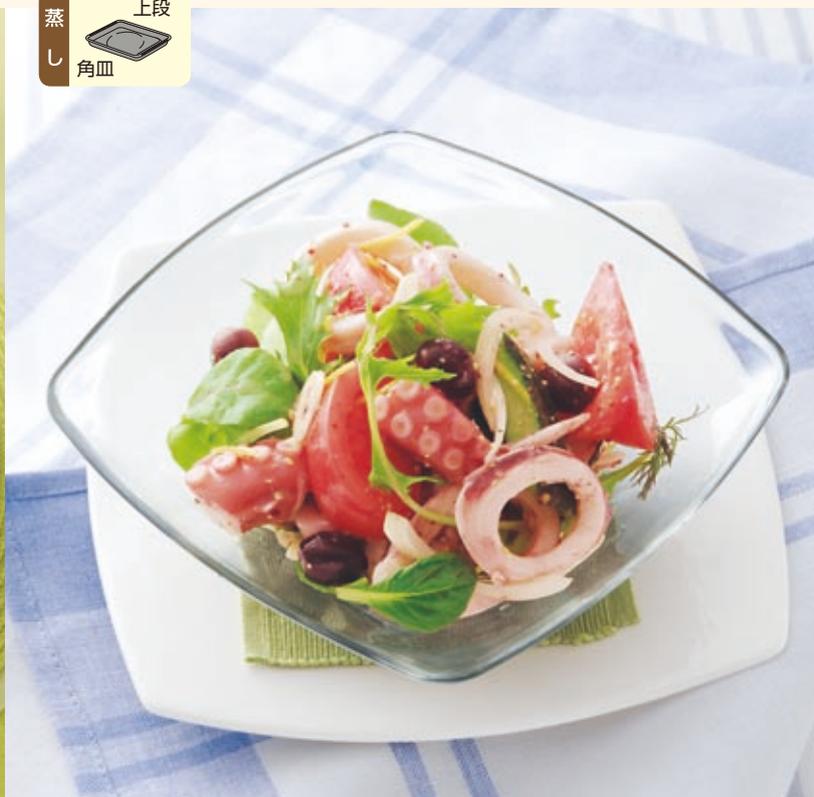
蒸す・煮る >> 牛肉と野菜のシャキしゃぶ >> 分量選択 >> スタート 目安時間 約11分

※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:ソフト蒸し80℃で約11分
(2人分の場合は約9分)

- 6 加熱後、牛肉で水菜を巻いて、好みのたれでいただく。

蒸し 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. 087

シーフードサラダ

材料(4人分) 約110kcal 塩分1.3g

| | |
|-------------------|-----------|
| するめいか | 1枚(約250g) |
| ゆでだこ | 100g |
| 酒 | 大さじ1 |
| トマト(くし切り) | 大1個(200g) |
| きゅうり(乱切り) | 1本 |
| 玉ねぎ(薄切り) | 1/4個(50g) |
| オリーブ | 12粒 |
| 白ワイン、酢 | 各大さじ2 |
| A 粒マスタード | 小さじ1 |
| レモン汁 | 小さじ1/2 |
| 塩 | 小さじ1/3 |
| こしょう | 少々 |
| 赤とうがらし(種を取り、輪切り) | 1本 |
| にんにく(薄切り) | ひとかけ |
| ベビーリーフ、レモンの皮(細切り) | 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 いかは内臓を抜いて水洗いし、胴体は7~8mm厚さの輪切りにする。足は目と目の間に包丁を入れて開き、目と口をとり、2本ずつに切り分ける。たこは、ひと口大に切る。
- 3 底の平らな耐熱容器に**2**を入れ、酒をふり入れる。
- 4 角皿に**3**をのせ、上段に入れる。

蒸す・煮る >> シーフードサラダ >> 分量選択 >> スタート 目安時間 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。

手動ですときは:ソフト蒸し70℃で約12分
(2人分は約11分)

- 5 加熱後汁気をきり、Aを加えてあえる。



煮魚

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

かれいの煮つけ

材料(4人分) 約128kcal 塩分1.6g mL=cc

| | |
|-------|--------------|
| かれい | 4切れ(1切れ100g) |
| 水 | 70mL |
| A 砂糖 | 大さじ1 |
| 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をのせる。
- 5 4を下段に入れる。

蒸す・煮る >> 煮魚 >> 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.101 などからも選ぶことができます。

手動でするときは:煮こみで約28分

- 6 加熱後、器に盛りつけて煮汁をはる。

No. 101

さばのみそ煮

材料(4人分) 約309kcal 塩分3.1g mL=cc

| | |
|------------|--------------|
| さば | 4切れ(1切れ100g) |
| 八丁みそ | 100g |
| 熱湯 | 150mL |
| A 砂糖 | 大さじ2 1/2 |
| みりん | 大さじ3 |
| 酒 | 大さじ2 |
| しょうが(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 深い耐熱容器にさばを重ならないように並べて、熱湯で溶いた八丁みそ、混ぜ合わせた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。
- 3 角皿に2をのせる。
- 4 3を下段に入れる。

蒸す・煮る >> 煮魚 >> 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。

手動でするときは:煮こみで約28分

煮こみ 下段
角皿



蒸す・煮る
煮る

煮こみ 下段
角皿



煮物 (肉・野菜) 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

里いもの煮物

材料(4人分) 約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 |
| 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フタをし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。
- 3 角皿に2をのせる。
- 4 3を下段に入れる。

蒸す・煮る >> 煮物 (肉・野菜) >> スタート 目安時間 約45分

※ お料理集から選ぶのメニュー番号 No.102 などからも選ぶことができます。

手動ですときは:煮こみで約45分

- 5 加熱後、ゆずの皮を散らす。

No. 102 肉じゃが

材料(4人分) 約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 |

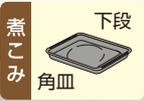
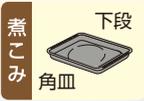
オープン用クッキングペーパー

- 1 水タンクに水を入れる。 **水位1以上**
- 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。
- 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をのせる。
- 5 4を下段に入れる。

蒸す・煮る >> 煮物 (肉・野菜) >> スタート 目安時間 約45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:煮こみで約45分



煮物 (肉・野菜) でできるメニュー

ひじきの煮物

材料(4人分) 約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
 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をのせる。
- 5 4を下段に入れる。

蒸す・煮る >> 煮物 (肉・野菜)
 >> スタート >> ひかえめ 目安時間 約40分
 ※30秒以内に押す

※お料理集から選ぶのメニュー番号No.102などからも選ぶことができます。

手動ですときは:煮こみで約40分

切り干し大根の煮物

材料(4人分) 約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
 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をのせる。
- 5 4を下段に入れる。

蒸す・煮る >> 煮物 (肉・野菜)
 >> スタート >> ひかえめ 目安時間 約40分
 ※30秒以内に押す

※お料理集から選ぶのメニュー番号No.102などからも選ぶことができます。

手動ですときは:煮こみで約40分

かぼちゃの煮物

材料(4人分) 約184kcal 塩分1.2g
 かぼちゃ……………600g
 A { だし汁……………1 1/2カップ
 砂糖……………大さじ3
 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をのせる。
- 5 4を下段に入れる。

蒸す・煮る >> 煮物 (肉・野菜)
 >> スタート >> ひかえめ 目安時間 約40分
 ※30秒以内に押す

※お料理集から選ぶのメニュー番号No.102などからも選ぶことができます。

手動ですときは:煮こみで約40分

煮こみ 下段
角皿

蒸す・煮る
煮る



煮こみ 下段
角皿



煮物
(肉・野菜)

のできるメニュー

鶏の赤ワイン煮

材料(4人分) 約316kcal 塩分1.5g

鶏もも肉……………2枚(500g)(油抜き前)
赤ワイン、水……………各1/2カップ
トマトケチャップ……………100g
固形ブイヨン……………1個
A 薄力粉……………大さじ1
ベイリーフ……………1枚
塩、こしょう……………各少々
タイム……………少々
しめじ……………1パック(100g)
マッシュルーム……………8個
オープン用クッキングペーパー

- 1 肉の油抜き(34ページ)の1～5と同じようにして鶏肉の油抜きし、1枚を4等分に切る。
- 2 水タンクに水を入れる。 **水位1以上**
- 3 深い耐熱容器に油抜きをした肉とAを入れ、容器の中で肉にAをからめる。
- 4 3に小房に分けたしめじとマッシュルームを加える。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。
- 5 角皿に4をのせる。
- 6 5を下段に入れる。

蒸す・煮る >> 煮物(肉・野菜) >> スタート 目安時間 約45分

※お料理集から選ぶのメニュー番号No.102 などからも選ぶことができます。

手動ですときは:煮こみで約45分

鶏の柔らか梅酒煮

材料(4人分) 約339kcal 塩分2.4g

鶏もも肉……………2枚(500g)(油抜き前)
梅酒、水……………各1カップ
しょうゆ……………1/4カップ
A コンソメ(顆粒)……………小さじ1/2
豆板醬……………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(34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1以上**
- 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をのせる。
- 5 4を下段に入れる。

蒸す・煮る >> 煮物(肉・野菜) >> スタート 目安時間 約45分

※お料理集から選ぶのメニュー番号No.102 などからも選ぶことができます。

手動ですときは:煮こみで約45分

味つけの違う煮しめを同時加熱できます！

時間のかかる煮しめも、ヘルシオなら

2種類同時に加熱することができます。

「含め煮」と一緒に「白煮」も準備し、
加熱は下記の個別の操作と同じようにして加熱スタート後、
30秒以内に**しっかり**を押します。
加熱後、続けて**延長**で約10分加熱します。

手動でするときは：煮こみで約1時間

アドバイス

加熱時間の近い煮物メニューは、
加熱具合の様子を見ながら「白煮」と「含め煮」のように同時に加熱することができて便利です。素材の固さや煮こみ具合の調節は**延長**機能を使うとよいでしょう。



白煮

材料(4人分) 約204kcal 塩分2.9g mL=cc

| | | |
|-------|----------------|----------|
| れんこん | 200g | |
| 里いも | 8個 (360g) | |
| くわい | 8個 (220g) | |
| かつおぶし | 1袋 (5g) | |
| A | だし汁 | 2カップ |
| | みりん | 100mL |
| | 薄口しょうゆ | 小さじ2 |
| | 塩 | 小さじ1 1/2 |
| | 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 れんこんは花形に切って酢水にしばらくつけておく。
- 3 里いもは、きのこの形にむく。
- 4 くわいは芽をつぶさないように六角にむく。かつおぶしは、市販のだしパックに入れるか、キッチンペーパーで包んでおく。
- 5 深めの耐熱容器に水気をきった**2, 3, 4, A**を入れ、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。
- 6 角皿に**5**をのせる。
- 7 **6**を下段に入れる。

蒸す・煮る >> 煮物 (肉・野菜) >> スタート 目安時間 約45分

※ お料理集から選ぶ のメニュー番号No.102 などからも選ぶことができます。

手動でするときは：煮こみで約45分

含め煮

材料(4人分) 約117kcal 塩分2.4g mL=cc

| | | |
|-------|----------------|-------|
| こんにゃく | 1枚 (250g) | |
| ごぼう | 小1本 (130g) | |
| にんじん | 小1本 (150g) | |
| かつおぶし | 1袋 (5g) | |
| A | だし汁 | 2カップ |
| | みりん | 100mL |
| | 薄口しょうゆ | 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 こんにゃくは、8mm厚さの短冊切りにし、塩をふってもみ洗いしてから軽くゆでる。縦に3本の切りこみをいれて中央にこんにゃくを通してねじる。(こうするとねじれた形を保ちます。) ごぼうはたわしできれいに洗い、3~4cm長さに切って酢水につけ、アク抜きする。
- 3 にんじんは、ねじり梅の形に切る。かつおぶしは、市販のだしパックに入れるか、キッチンペーパーで包んでおく。
- 4 深めの耐熱容器に水気をきった**2, 3, A**を入れ、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**をのせる。
- 6 **5**を下段に入れる。

蒸す・煮る >> 煮物 (肉・野菜) >> スタート 目安時間 約45分

※ お料理集から選ぶ のメニュー番号No.102 などからも選ぶことができます。

手動でするときは：煮こみで約45分

煮こみ 下段
角皿



蒸す・煮る
煮る

煮こみ 下段
角皿



黒豆 でできるメニュー

昆布豆

材料(4人分) 約388kcal 塩分2.9g

| | |
|----------------|------------|
| 大豆 | 2カップ(280g) |
| 水 | 6カップ |
| 砂糖 | 70g |
| A しょうゆ | 大さじ3 1/2 |
| みりん | 大さじ1 1/2 |
| 塩 | 少々 |
| だし昆布 | 10cm角 |
| オープン用クッキングペーパー | |

- 1 深い耐熱容器に大豆とAを入れフタをして一晩つけておく。
ポイント…容器は、深いふきこぼれのしにくい耐熱容器(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をのせる。
- 5 4を下段に入れる。

蒸す・煮る >> 黒豆 >> スタート 目安時間
約3時間

※お料理集から選ぶのメニュー番号No.104 などからも選ぶことができます。

途中、ピッピッ…という報知音が鳴れば(残り時間が1時間のとき)取り出して適当な大きさに切った昆布を加えて混ぜ合わせ、落としフタとフタをして**スタート**を押す。

※容器を取り出す際は、**とりけし**は押さずに、ドアを開けて取り出してください。

加熱時間の目安:約3時間

健康サポート

カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No. 104 黒豆

材料(4人分) 約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…容器は、深いふきこぼれのしにくい耐熱容器(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をのせる。
- 5 4を下段に入れる。

蒸す・煮る >> 黒豆 >> スタート 目安時間
約3時間

※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。

途中、ピッピッ…という報知音が鳴れば(残り時間が1時間のとき)取り出して砂糖を加えて混ぜ合わせ、落としフタとフタをして**スタート**を押す。

※容器を取り出す際は、**とりけし**は押さずに、ドアを開けて取り出してください。

加熱時間の目安:約3時間

※加熱中に停電などで中断したときは、手動のウォーターオープン(オープン)・予熱なし1段の140°Cで様子を見ながら加熱してください。

- 6 5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。



*「肉・魚介のソフト蒸しについて」(56ページ)もご覧ください。

No.089 蒸し鶏のサラダ仕立て できるメニュー

キャベツと蒸し鶏の中華風

材料(4人分) 約211kcal 塩分1.3g

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

*2人分も自動でできます。

鶏むね肉(150g)は半分に切ります。

- 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。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のをのせ、上段に入れる。

お料理集から選ぶ >> メニュー番号 >> No.089

>> 分量選択 >> スタート 目安時間 約28分

手動でするときは：ソフト蒸し85℃で約28分(2人分は約25分)

- 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。

鶏の香味しょうゆ蒸し

材料(4人分) 約269kcal 塩分1.4g

| | |
|----------|----------|
| 鶏もも肉 | 2枚(500g) |
| 長ねぎの青い部分 | 2本(10cm) |
| しょうが | ひとかけ |
| しょうゆ | 大さじ2 |
| A 砂糖 | 大さじ1 |
| 酒 | 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 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、1枚をそれぞれ半分に切る。
- 3 耐熱容器に鶏肉を皮を上に入れて、長ねぎ、たたいたしょうがのをのせ、合わせたAを全体にかける。
- 4 角皿に3のをのせ、上段に入れる。

お料理集から選ぶ >> メニュー番号 >> No.089

>> 分量選択 >> スタート 目安時間 約28分

手動でするときは：ソフト蒸し85℃で約28分(2人分は約25分)

- 5 加熱後、鶏肉を一度蒸し汁からめ、そのまま粗熱が取れるまでおき、味をなじませる。

*写真は冷めた蒸し汁を一度加熱し、水溶き片栗粉を加えて、とろみをつけたものをかけています。

健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No.089 蒸し鶏のサラダ仕立て

材料(4人分) 約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 |
| しょうゆ、酢 | 各大さじ2 |
| A ごま油 | 大さじ1 |
| 粒マスタード | 小さじ1 |

*2人分も自動でできます。

鶏むね肉(150g)は半分に切ります。

- 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のをのせ、上段に入れる。

お料理集から選ぶ >> メニュー番号 >> No.089

>> 分量選択 >> スタート 目安時間 約28分

手動でするときは：ソフト蒸し85℃で約28分(2人分は約25分)

- 4 加熱後、鶏肉の粗熱が取れば冷蔵庫に入れて冷やす。

- 5 鶏肉を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。

◀ No.078 ジャガイモの薬味あえ



蒸す・煮る
蒸す



*「肉魚介のソフト蒸しについて」(56ページ)もご覧ください。

健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No. 091 えびのサラダ

材料(4人分) 約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
- *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 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 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をのせ、上段に入れる。

お料理集から選ぶ >> メニュー番号 >> No.091

>> 分量選択 >> スタート 目安時間 約15分

手動でするときは:ソフト蒸し80℃で約15分(2人分は約12分)

- 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。

No.090 あさりの酒蒸し のできるメニュー

ぶりの酢煮

材料(4人分) 約236kcal 塩分1.7g

- ぶり..... 4切れ(1切れ80g)
 - A 酒..... 大さじ3
 - 塩..... 少々
 - B だし汁..... 1/2カップ
 - 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をのせ、上段に入れる。

お料理集から選ぶ >> メニュー番号 >> No.090

>> 分量選択 >> スタート 目安時間 約14分

手動でするときは:蒸し物で約14分(2人分は約11分)

- 4 加熱後、器に盛る。
- 5 Bをひと煮立ちさせて、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...さわりでもおいしくできます。

健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No. 090 あさりの酒蒸し

材料(4人分) 約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をのせ、上段に入れる。

お料理集から選ぶ >> メニュー番号 >> No.090

>> 分量選択 >> スタート 目安時間 約14分

手動でするときは:蒸し物で約14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. 093 たいの姿蒸し

材料(4人分) 約72kcal 塩分0.9g

| | |
|---------------|----------|
| れんこだい | 1尾(500g) |
| A 塩 | 小さじ1/2 |
| 酒 | 大さじ3 |
| B しょうが(せん切り) | 10g |
| にんじん(せん切り) | 15g |
| 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をのせ、上段に入れる。

お料理集から選ぶ >> メニュー番号 >> No.093 >> スタート 目安時間 約25分

途中ピッピッ...という報知音が鳴れば取り出して絹さやをのせ、再び上段に入れ、スタートを押す。

※加熱途中に取り出す場合は、とりけしは押さずに、ドアを開けて取り出してください。

手動でするときは:蒸し物で約20分。絹さやを加えて延長で約5分

- 5 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 キー→レンジ >> 600W >> 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。

- 6 加熱後、4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

No. 092 白身魚と野菜のバター蒸し

材料(4人分) 約119kcal 塩分1.7g

| | |
|--------|-------------|
| 白身魚 | 4切れ(1切れ80g) |
| 塩 | 適量 |
| こしょう | 適量 |
| 片栗粉 | 大さじ1 |
| しめじ | 2パック(200g) |
| アスパラガス | 6本 |
| にんじん | 1/2本(100g) |
| ピーマン | 3個 |
| しょうゆ | 大さじ1 |
| バター | 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、ピーマンはせん切りにし、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。

お料理集から選ぶ >> メニュー番号 >> No.092 >> 分量選択 >> スタート

目安時間 約18分

手動でするときは:蒸し物で約18分(2人分は約16分)

※ピーマンの半量をパプリカに代えてもよいでしょう。

蒸し 上段 角皿

蒸す・煮る



蒸し 中段 角皿



蒸し 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. 096 うなぎの蒸しずし

材料(4人分) 約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

*1~4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 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)
- 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4個にすしめしを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をのせる。
- 5 4を上段に入れる。

手動加熱 キー→レンジ 600W

約1分10秒 スタート

お料理集から選ぶ >> メニュー番号 >> No.096

分量選択 スタート 目安時間 約14分

手動でするときは: 蒸し物で約14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. 095 うなぎの大皿蒸し

材料(4人分) 約175kcal 塩分1.6g

- 卵液
- 卵 M 4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片ずつはがす) 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大皿にかば焼きとゆり根を入れ、卵液を流しこむ。
- 4 角皿に3をのせて中段に入れる。

お料理集から選ぶ >> メニュー番号 >> No.095

スタート 目安時間 約40分 (蒸らし5分含む)

手動でするときは: ソフト蒸し90℃で約35分。加熱後、庫内で約5分蒸らす。

- 5 加熱後、飾り用のうなぎをのせてみつ葉を散らす。

健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No. 094 たらちり蒸し

材料(4人分) 約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
- A だし汁 1 1/2カップ
- 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をのせ、上段に入れる。

お料理集から選ぶ >> メニュー番号 >> No.094

分量選択 スタート 目安時間 約20分

手動でするときは: 蒸し物で約20分 (2人分は約18分)



蒸し 上段 角皿



蒸し 中段 角皿

手作り豆腐

材料(4人分) 約58kcal 塩分0g (にがり計算外) 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。(50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 キー→ 蒸し物 ≫ 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**を利用するか、**手動加熱の蒸し物**で様子を見ながら加熱を追加してください。

アレンジメニュー

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。

はもの土びん蒸し

材料(4人分) 約85kcal 塩分2.0g mL=cc
 はも(骨切りして湯通したしたもの)……100g
 えび(殻、背ワタを取る)……4尾
 鶏むね肉(ひと口大に切る)……60g
 しめじ……1/2パック
 A[だし汁……640mL
 薄口しょうゆ、塩……各小さじ1

- 1 水タンクに水を入れる。 **水位2まで**
- 2 土びんなどにはも、えび、鶏肉、しめじを4等分して形よく分け入れ、混ぜ合わせたAを注ぐ。
- 3 角皿に2をのせる。
- 4 3を中段に入れる。

手動加熱 キー→ 蒸し物 ≫ 約16分 ≫ スタート

なるほど!…土びん蒸しの食べ方は、まず、土びんの中の具をちょこに取り、すだちをそこに絞って食べます。次に、ちょこにだし汁を注いで飲みます。

アドバイス…魚は、たいやあなごなどでも代用できます。魚介を先に湯通しすると、だし汁に白いアクのようなものが浮かず、きれいに仕上がります。しめじをまつたけにすると、“まつたけの土びん蒸し”としてぜひたいく一品になります。

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。



蒸し 中段
角皿・アミ

蒸す・煮る
蒸す



蒸し 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. 098 肉団子のもち米蒸し

材料(4人分・20個) 約293kcal 塩分1.2g
豚ひき肉……………200g
塩……………小さじ1/3
青ねぎ(小口切り)……………2本
しょうが(みじん切り)……………ひとかけ
しょうゆ……………大さじ1
酒、水……………各大さじ2
ごま油……………大さじ1
片栗粉……………大さじ2
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を中段に入れる。

お料理集から選ぶ >> メニュー番号 >> No.098

>> スタート 目安時間 約15分

手動ですときは:蒸し物で約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。

健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No. 097 手作り中華まん

材料(8個分) 約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 キー → 発酵

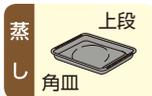
>> 40℃ >> 40~50分 >> スタート

- 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、生地の端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ふちをつまみ、横のふ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… 生地のはきはひっぱるようにして順につまんでいくと、ひだができ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を中段に入れる。

お料理集から選ぶ >> メニュー番号 >> No.097

>> スタート 目安時間 約18分

手動ですときは:蒸し物で約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. 100 キャベツのみそ蒸し

材料(4人分) 約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。

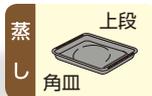
- 1 水タンクに水を入れる。水位2まで
- 2 キャベツは3~4cm角のざく切りにする。玉ねぎは薄切りにする。
- 3 豚バラ肉は3cm幅に切り、Aと混ぜ合わせておく。
- 4 底の平らな耐熱容器に2を敷き、3を平らにのせる。
- 5 角皿に4のをせ、上段に入れる。

お料理集から選ぶ >> メニュー番号 >> No.100

>> 分量選択 >> スタート 目安時間 約18分

手動でするときは:蒸し物で約18分
 (2人分は約16分)

5 加熱後、混ぜ合わせる。



健康サポート
 カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No. 099 いろいろ野菜の蒸し煮

材料(4人分) 約99kcal 塩分1.0g
 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のをせ、上段に入れる。

お料理集から選ぶ >> メニュー番号 >> No.099

>> 分量選択 >> スタート 目安時間 約20分

手動でするときは:蒸し物で約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. 078 ビタミン等保存 じゃがいもの薬味あえ

材料(4人分) 約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
 *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 じゃがいもは皮をむき、それぞれ4等分に切る。
- 3 角皿に調理網をのせて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.078

>> スタート 目安時間 約22分

手動でするときは:蒸し物で約22分

5 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。



蒸す・煮る

蒸す



No.100 キャベツのみそ蒸し でできるメニュー

蒸しベーコン巻き

材料(4人分) 約274kcal 塩分1.6g
 ベーコン.....12枚
 えのきだけ.....1パック(100g)
 大根.....100g
 白ねぎ(5cmの長さ).....8本
 酒.....大さじ4
 A [コンソメ(顆粒).....小さじ1
 塩、こしょう.....各少々
 つまようじ
 *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 ベーコンは半分の長さに切る。えのきだけは汚れた部分を落とし8等分に分ける。大根は1.5cm角の拍子木切りにして8等分する。
- 3 それぞれの野菜をベーコンで巻いてつまようじで刺し、耐熱性の皿に並べ、Aをふりかける。
- 4 角皿に3をのせ、上段に入れる。

お料理集から選ぶ >> メニュー番号 >> No.100

>> 分量選択 >> スタート 目安時間 約18分

手動ですときは:蒸し物で約18分 (2人分は約16分)

キャベツと厚揚げの卵とじ

材料(4人分) 約147kcal 塩分1.5g
 キャベツ.....160g
 厚揚げ.....100g
 白ねぎ.....2/3本
 卵.....M4個
 だし汁.....大さじ5
 A [しょうゆ.....大さじ2
 みりん.....大さじ2
 青ねぎ.....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 キャベツは3~4cm角のざく切り、厚揚げは厚みを半分に切り、ひと口くらいの大きさに切る。白ねぎは斜め薄切りにする。
- 3 底の平らな耐熱容器に、2を入れ、卵を溶いてAを加えたものを、上から全体に回しかける。
- 4 角皿に3をのせ、上段に入れる。

お料理集から選ぶ >> メニュー番号 >> No.100

>> 分量選択 >> スタート 目安時間 約18分

手動ですときは:蒸し物で約18分 (2人分は約16分)

- 5 加熱後、全体を混ぜ、斜め切りにした青ねぎをのせる。
 ※かつおぶしをかけてもよいでしょう。

キムチ豆腐

材料(4人分) 約200kcal 塩分2.1g
 豚もも肉(薄切り).....200g
 もめん豆腐.....1丁(300g)
 白菜キムチ.....200g
 ブイヨン(顆粒).....小さじ1
 A [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
 *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 豚もも肉は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。

お料理集から選ぶ >> メニュー番号 >> No.100

>> 分量選択 >> スタート 目安時間 約18分

手動ですときは:蒸し物で約18分 (2人分は約16分)

- 5 加熱後、小口切りにした青ねぎを散らす。



ビーフシチュー

材料(4人分) 約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 |
| サラダ油 | 適量 |
| 赤ワイン | 大さじ3 |
| じゃがいも(乱切り) | 2個(300g) |
| にんじん(乱切り) | 1本(200g) |
| 玉ねぎ(くし切り) | 1個(200g) |
| マッシュルーム(缶詰・ホール) | 50g |
| トマトピューレ | 100mL |
| A 砂糖 | 大さじ1 |
| ベイリーフ | 1枚 |
| 塩、こしょう | 各少々 |
| バター | 50g |
| 薄力粉 | 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**をのせる。
- 6 **5**を下段に入れる。

手動加熱 キー → 煮こみ >> 約2時間 >> スタート



健康サポート
 カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No. 103 豚の角煮

材料(4人分) 約835kcal 塩分3.5g

| | |
|-------------------|-------------|
| 豚バラ肉(かたまり) | 800g (油抜き前) |
| 酒 | 1/2カップ |
| 砂糖、しょうゆ | 各大さじ5 |
| A にんにく、しょうが(各薄切り) | 各ひとつかけ |
| 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(34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**をのせる。
- 5 **4**を下段に入れる。

お料理集から選ぶ >> メニュー番号 >> No.103 >> スタート 目安時間 約1時間10分

手動でするときは:煮こみで約1時間10分

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。

No.101 煮魚 58 ページ ▶
 No.102 煮物(肉・野菜) 59 ページ ▶

焼き上げ
上段
角皿

蒸す・煮る
煮る



パエリア

材料(4人分) 約511kcal 塩分2.3g
mL=cc 1カップ=200mL

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。サフランは大さじ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の煮汁と水をたして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、きっちりおおいませう。
※4の具は加熱後に加えます。

炊き上げ
付属品は
入れません



おかゆ

材料(4人分) 約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 キー→ **レンジ** 》 500W
》 約30分 》 **スタート**
- 3 加熱後、続けて**延長**で約5分加熱する。加熱後、庫内で約10分蒸らす。

8 7を上段に入れる。

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** 》 250℃ 》 約25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。

炊き上げ
付属品は
入れません



ごはん

材料 約151kcal (1カップの1/4量)
塩分0g mL=cc 1カップ=200mL

| 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 ~ 540mL | 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)
手動加熱 キー→ **レンジ** 》 600W
》 **設定時間(上表参照)** 》 **スタート**



- 3 加熱後、**とりけし**を押して、すぐに
手動加熱 キー→ **レンジ** 》 200W
》 **設定時間(上表参照)** 》 **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。

ごはん・おかゆのポイント

- ごはん・おかゆは**レンジ加熱**で加熱します。
- 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。