

肉&野菜 セット

おなじみのメニューが
バランスのよい組み合わせ
で一度に加熱できます。



肉&野菜セットのポイント

- セットメニューのうち、どちらか一品のみを加熱する場合は、「手動ですときは」の記載加熱方法を参考に様子を見ながら加熱してください。
付属品は、角皿にのせた調理網にのせるメニューは中段に、角皿に直接のせるメニューは上段に入れて加熱します。

※ お料理集から選ぶ >> セットメニュー >> 肉&野菜セット から選ぶこともできます。



健康サポート

カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No. 105 カロリーダウン

鶏の照り焼き&野菜のもろみあえ

材料(4人分) 約296kcal☆ 塩分2.6g

- 鶏もも肉…2枚(500g)
- なす…2本(200g)
- しょうゆ…大さじ3
- きのこ(しめじ、エリンギ、生しいたけなど)…100g
- みりん…大さじ2
- 酒…大さじ1
- もろみみそ…大さじ2
- 砂糖…小さじ1

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 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2とA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分漬けこむ。
- 4 なすは縦半分に切り、半月切りにする。しめじは小房に分け、エリンギ、生しいたけは、なすと同じくらいの大きさに切る。
- 5 4を2つに分けてアルミホイルで包む。
- 6 角皿に調理網をのせ、3の鶏肉を皮を上にして調理網の中央にのせる。5を鶏肉の前後にのせる。
- 7 6を中段に入れる。

お料理集から選ぶ >> メニュー番号 >> No.105 >> 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18分)

- 8 加熱後、なすときのこをもろみみそであえる。



焼き上げ 1~2人分
中段 3~4人分
角皿・アミ 中段 角皿下段
約8kcal減
約450kcal

健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No. 107 カロリーダウン 春巻き&チンジャオロース

材料(4人分) 約458kcal☆ 塩分2.2g mL=cc

- ささ身…4本(200g)
 - 酒、しょうゆ…各小さじ1/2
 - 青じそ…4枚
 - プロセスチーズ…80g
 - しそ梅(チューブ入り)…適量
 - 春巻きの皮…8枚
 - 薄力粉、水…各適量
 - サラダ油…適量
 - ピーマン…6~7個(200g)
 - ゆでたけのこ…150g
 - 牛薄切り肉…150g
 - 市販のチンジャオロースの素(レトルト)…1箱(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て左側に春巻きを並べ、右側にアルミホイルをフチを立てて敷き、チンジャオロースを入れ、中段に入れます。

- 1 水タンクに水を入れる。水位1以上
- 2 ささ身は筋を取りのぞき、斜め半分に切って酒としょうゆをかけてしばらくおく。青じそは半分に切り、プロセスチーズは8等分に切る。ピーマンとたけのこはせん切りにする。牛肉は細切りにする。
- 3 薄力粉を同量の水で溶く。
- 4 春巻きの皮1枚に半分に切った青じそ1枚、半分に切ったささ身を1個とプロセスチーズをのせ、しそ梅を絞って包み、巻き終わりを3でとめる。これを8本作る。
- 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 2のピーマン、たけのこ、牛薄切り肉をチンジャオロースの素であえ、アルミホイルを敷いたもう1枚の角皿に広げる。
- 7 5を中段に、6を下段に入れる。

お料理集から選ぶ >> メニュー番号 >> No.107 >> 分量選択

>> スタート 目安時間 約20分

手動でするときは:ウォーターオープン(オープン)・予熱なし2段の250℃で約20分(2人分はウォーターグリル・予熱なしで約17分)



焼き上げ 1~2人分
角皿・アミ 中段 ソースは庫内中央 3~4人分
角皿・アミ 中段 角皿下段
約56kcal減
約347kcal

健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No. 106 カロリーダウン から揚げ&焼き野菜&トマトソース

材料(4人分) 約403kcal☆ 塩分3.0g

- 鶏もも肉…2枚(500g)
 - 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
 - パプリカ…1個(160g)
 - 冷凍フレンチフライドポテト…120g
 - ミックスハーブソルト…適量
 - 冷凍枝豆…10さや
 - トマトの水煮…120g
 - オリーブオイル…小さじ2
 - 好みのドライハーブ、塩、こしょう…各適量
- 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て鶏肉と野菜を並べ、中段に入れ、Cのソースは庫内中央に置きます。

- 1 水タンクに水を入れる。水位1以上
- 2 から揚げ(鶏もも肉)(11ページ)の2~5を参照して、鶏肉の準備をする。
- 3 パプリカは、12等分に切る。別のビニール袋にBを入れ、フライドポテトにハーブソルトをまぶす。
- 4 高さ3cm位の小さめの耐熱容器にCを入れ、混ぜ合わせる。
- 5 もう1枚の角皿の半分にアルミホイルを敷き、3と冷凍枝豆を並べる。空いているスペースに4の耐熱容器をのせる。
- 6 2を中段に、5を下段に入れる。

お料理集から選ぶ >> メニュー番号 >> No.106

>> 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人分はウォーターグリル・予熱なしで約19分)

- 7 加熱後、枝豆はさやから出し、から揚げと野菜を盛り付け、ソースをかけていただく。

焼き上げ
上段
角皿



焼き上げ
1~2人分

中段
角皿・アミ

3~4人分
角皿・アミ
中段
角皿下段

約85kcal減
約238kcal



健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No. 109 ハンバーグ&添え野菜&ゆで卵

材料(4人分) 約474kcal 塩分1.7g

- ハンバーグの材料
… 19 ページ参照
- じゃがいも … 2個 (300g)
- にんじん … 80g
- バター (小切り) … 20g
- 塩、こしょう … 各少々
- 卵 (冷蔵のもの) … 4個
- 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。

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 ハンバーグ (19 ページ) の1、2、4 ~ 6を参照してハンバーグ生地を作る。ただし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個を並べる。
- 3 じゃがいもは皮をむいてそれぞれ6等分にする。にんじんは、4 ~ 5cm長さに切り、それぞれ8等分に切って面取りする。卵は1個ずつアルミホイルで包む。
- 4 2の角皿の右側にアルミホイルで型を作り、3の野菜を入れバターを散らし、塩こしょうをふる。卵はあいているスペースにのせる。

5 4を上段に入れる。

お料理集から選ぶ >> メニュー番号 >> No.109 >> 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)

6 加熱後、卵は必ず流水につけて充分冷めてから殻をむく。ハンバーグには好みのソースをかける。

健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No. 108 カロリーダウン ヒレカツ&大根サラダ

材料(4人分) 約323kcal☆ 塩分2.5g

- こんがりパン粉
〔パン粉 … 120g
サラダ油 … 大さじ6〕
- 豚ヒレ肉 (かたまり) … 360g
- 塩、こしょう … 各適量
- 薄力粉、溶き卵 … 各適量
- 大根 … 300g
- 塩 … 小さじ1/3
- 貝割れ菜 … 1/2パック
- かにかまぼこ (細かくさく) … 4本
- 市販の和風ドレッシング … 適量

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て左側に豚肉を並べ、大根はアルミホイルに包んでのせ、中段に入れます。

- 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1cm厚さ強に切り、両面に塩、こしょうをふる。大根はせん切りにする。
- 3 豚肉に薄力粉、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豚肉を並べる。
- 4 大根は底の平らな耐熱容器に入れ、塩をふってアルミホイルでフタをする。もう一枚の角皿にのせる。
- 5 3を中段に、4を下段に入れる。

お料理集から選ぶ >> メニュー番号 >> No.108 >> 分量選択

>> スタート 目安時間 約21分

手動ですときは:オープン・予熱なし2段の250℃で約21分 (2人分はグリル・予熱なしで約15分)

6 加熱後、大根の水分を捨ててAを加え、和風ドレッシングであえる。

魚&野菜 セット

おなじみのメニューが
バランスのよい組み合わせ
で一度に加熱できます。

魚&野菜セットのポイント

- セットメニューのうち、どちらか一品のみを加熱する場合は、「手動でするときは」の記載加熱方法を参考に様子を見ながら加熱してください。付属品は、**角皿**にのせた調理網にのせるメニューは**中段**に、**角皿**に直接のせるメニューは**上段**に入れて加熱します。

※ **お料理集から選ぶ** >> **セットメニュー** >> **魚&野菜セット** から選ぶこともできます。

健康サポート

カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No. 110

さばの塩焼き&もやしのおえ物

材料(4人分) 約202kcal 塩分3.8g

- さば…4切れ(1切れ100g)
- 塩…適量
- A
 - ハム(短冊切り)…6枚
 - もやし…1袋(200g)
 - キャベツ(短冊切り)…160g
- ポン酢しょうゆ…適量

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 さば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 耐熱容器に **A** を材料表の順に入れ、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布タにする。
- 4 予熱する(付属品・食品は入れません)。
- 5 角皿に油をぬった調理網をのせ、さばを皮を上にして並べる。
- 6 予熱が完了すれば、**3** を**庫内中央**に置き、**5** を**上段**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)

- 7 加熱後、野菜はポン酢であえる。

予熱 付属品は入れません
(予熱目安時間 約10分)

焼き上げ 角皿・アミ上段
野菜は庫内中央



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. 112 減塩 さんまの開き&焼き里いも

材料(4人分) 約249kcal 塩分1.8g

- さんま開き…4枚(1枚120g)
- 里いも…8個(240g)
- 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 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 里いもは洗って上下を少し切り落とし、空いているスペースに並べる。
- 4 **3**を**中段**に入れる。

お料理集から選ぶ >> メニュー番号 >> No.112 >> 分量選択

>> スタート 目安時間 約28分

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26~27分)

- 5 加熱後、里いもは半分に切り、お好みで塩をふっていただく。

予熱
付属品は
入れません
(予熱目安時間
約10分)
焼き上げ
角皿・アミ
上段
野菜は庫内中央



健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No. 111 さんまの塩焼き&きんぴら

材料(4人分) 約397kcal 塩分3.3g

- さんま…4尾(1尾150g)
- 塩…適量
- ごぼう…100g
- にんじん…1/2本(100g)
- さやいんげん…40g
- しょうゆ…大さじ2
- 砂糖…小さじ4
- ごま油…小さじ2
- いりごま…適量

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 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。
- 3 ごぼうはさがきにして、水にさらしてアクをぬく。にんじんとさやいんげんは細切りにする。
- 4 耐熱容器に**3**と**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ブタにする。
- 5 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.111 >> 分量選択 >> スタート

- 6 角皿に油をぬった調理網をのせ、さんまを並べる。
- 7 予熱が完了すれば、**4**を**庫内中央**に置き、**6**を**上段**に入れる。**スタート**を押す。 目安時間 約23分

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱ありで約23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. 114 減塩 塩さば&粉ふきいも

材料(4人分) 約415kcal 塩分2.3g

- 塩さば …4切れ(1切れ100g)
 - じゃがいも …4個(1個150g)
 - しょうゆ …小さじ2
 - A [●バター …10g
 - 青じそ(細切り) …4枚
- *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。じゃがいもは皮をむかず、1個を4等分する。
- 3 角皿に油をぬった調理網をのせ、さばを皮を上にして中央寄りに並べる。さばの周りに2のじゃがいもを皮を下にして並べる。
- 4 3を中段に入れる

お料理集から選ぶ >> メニュー番号 >> No.114 >> 分量選択

>> 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
(2人分は24~25分)

- 5 加熱後、じゃがいもは熱いうちに皮をむいてボールに入れ、ヘラで半分くらいの大きさにし、Aを加えてゆするように混ぜ、青じそを散らす。



健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No. 113 減塩 塩ざけ&焼きなす

材料(4人分) 約183kcal 塩分2.1g

- 塩ざけ …4切れ(1切れ80g)
 - なす …4本(1本100g)
 - おろししょうが …適量
 - しょうゆ …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 なすは洗って水気をふき、縦半分に切る。
- 3 角皿に油をぬった調理網をのせ、さけの皮を上にして並べる。
- 4 もう1枚の角皿にアルミホイルを敷き、薄く油をぬってなすを皮を上にして並べる。
- 5 3を上段に、4を下段に入れる

お料理集から選ぶ >> メニュー番号 >> No.113 >> 分量選択

>> スタート 目安時間 約25分

手動ですときは:ウォーターオープン(オープン)・予熱なし2段の250℃で25~26分(2人分はウォーターグリル・予熱なしで22~23分)

- 6 加熱後、なすは水にとって皮をむき、おろししょうがとしょうゆであえる。
※写真の焼きなすは、いりごまと芽ねぎを散らしています。

モーニング セット

一日の始まりを、
バリエーション豊かな
モーニングセットが
サポートします。

モーニングセットのポイント

- 入門メニューの **15** ページにも紹介しています。
- パンメニューとおかずはどの組み合わせでも加熱できます。
- **1～2人分(1段調理)** は、**角皿**に調理網をのせて食品をのせ、**中段**に入れます。
- **3～4人分(2段調理)** は、パンは**角皿**にのせて**上段**に入れ、おかずなどは**角皿**にのせて、**下段**に入れます。調理網は使いません。
- トーストのみの場合は、**15** ページをご覧ください。



※ **80～81** ページのメニューは共通です。
ただし、No.116 目玉焼き&バーニャカウダ風の
1～2人分は、ソースを庫内中央に置きます。

※ **お料理集** から選ぶ >> **セットメニュー** >> **モーニング** から選ぶこともできます。



健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No. 116 目玉焼きトースト& バーニャカウダ風

材料(2人分) 約460kcal 塩分2.0g

- 食パン(常温・4～6枚切り) …2枚
 - トマトケチャップ …30g
 - マヨネーズ …30g
 - 卵 …M2個
 - アスパラガス …2本
 - にんじん …40g
 - パプリカ …1/2個 (80g)
 - にんにく(すりおろす) …小さじ1 1/3
 - アンチョビフィレ(細かくきざむ) …3g
 - 牛乳 …大さじ1
 - オリーブオイル …大さじ1
- アルミホイル

* 4人分も自動でできます。
4人分の場合は、アスパラガスは、アルミホイルを巻く必要はありません。また、**3**の容器は、野菜をのせた角皿の空いたスペースに置きます。

1 水タンクに水を入れる。 **水位1以上**

2 アスパラガスは固い部分を切り落とし、穂先側半分はアルミホイルを巻く。にんじんは、1cm角の棒状に切り、パプリカは6等分に切る。

3 小さい耐熱容器に **A** を入れて混ぜ合わせ、牛乳を少しずつ加えて溶きのばすように混ぜ合わせてからオリーブオイルを加えて混ぜる。

4 角皿に調理網をのせて **2** を手前側半分に並べる。奥側に食パンを並べ、食パンのふちに沿ってケチャップとマヨネーズを絞り出し、中央に卵をそっと割る。

5 **3** を庫内中央に置き、**4** を中段に入れる。

お料理集 から選ぶ >> **メニュー番号** >> No.116

>> **分量選択** >> **スタート** **目安時間** 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. 117 トースト&巣ごもり卵

材料(4人分) 約331kcal 塩分2.1g

- 食パン(常温・4～6枚切り) …2枚
 - ベーコン …2枚
 - 卵 …M2個
 - キャベツ …80g
 - 塩、こしょう …少々
- オープン用クッキングペーパー

* 4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 ベーコンは半分に切り、キャベツはせん切りにする。

3 角皿に調理網をのせ、奥側に食パンを並べる。手前側にオープン用クッキングペーパーを敷き、ベーコンを2枚ずつ並べ、2等分したキャベツをドーナツ状に盛り、中央のくぼみに卵を割り入れ、塩、こしょうをふる。

4 **3** を中段に入れる。

お料理集 から選ぶ >> **メニュー番号** >> No.117

>> **分量選択** >> **スタート** **目安時間** 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. 120 きな粉トースト& 焼きバナナ

材料(2人分) 約268kcal 塩分0.8g

●食パン(常温・4~6枚切り)…2枚

A ●きなこ…大さじ1
●砂糖…小さじ1
●マーガリン…適量

●バナナ(皮付きのまま1本ずつ
バラバラにしておく)…2本

*4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 容器にAを入れて混ぜ合わせ、マーガリンを加えて好みの固さにし、食パンにぬる。

3 角皿に調理網をのせ、2とバナナ(皮付きのまま)をのせる。中段に入れる。

お料理集から選ぶ >> メニュー番号 >> No.120

>> 分量選択 >> スタート 目安時間 約13分

※焼きバナナは、皮が黒く仕上がりますが、甘みが増しておいしくいただけます。

※焼きバナナはそのままでも、きなこトーストにのせて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. 119 卵とウインナーの ロールサンド

材料(2人分) 約322kcal 塩分1.6g

スクランブルエッグ

●卵…M1個
●ピザ用チーズ…大さじ1
●牛乳…大さじ1
●ミックスベジタブル…大さじ1
●塩、こしょう…各少々
●マヨネーズ…適量

●ウインナー(軽く切り込みを入れる)…2本

●ロールパン…4個

●トマトケチャップ、マスタード…各適量

アルミケース…1枚

*4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 マヨネーズ以外のスクランブルエッグの材料を全てココット型に入れ、混ぜ合わせる。(4人分の場合は、2つのココット型に分け入れる) ウインナーはアルミケースに並べてのせる。ロールパンは縦に切りこみを入れておく。



3 角皿に調理網をのせて2のココット、ウインナーをのせる。ロールパンも並べて中段に入れる。

お料理集から選ぶ >> メニュー番号 >> No.119

>> 分量選択 >> スタート 目安時間 約13分

4 加熱後、ココット型の卵に、マヨネーズを適量加えて混ぜ、スクランブルエッグにする。ロールパンに、卵、ウインナーをはさみ、ウインナーのほうにトマトケチャップとマスタードをかける。



健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No. 118 じゃこトースト& ほうれん草ココット

材料(2人分) 約534kcal 塩分3.0g

●食パン(常温・4~6枚切り)…2枚

●マヨネーズ…大さじ2

●ちりめんじゃこ…20g

●味つけのり…適量

●ピザ用チーズ…80g

●ほうれん草…70g

●ベーコン(1cm幅に切る)…1枚

●卵…M2個

●塩、こしょう…各少々

*4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 ほうれん草は3cm長さに切り、軽く塩をして水分が出るまでよくもむ。



3 食パンにマヨネーズをぬって、ちりめんじゃこ、味つけのり(手で小さくちぎる)、ピザ用チーズの順に等分してのせる。

4 ココット型2個に水気をしぼったほうれん草とベーコンを等分して入れ、真ん中にくぼみを作り、そこに卵を1個ずつ割り入れ塩、こしょうする。

5 角皿に調理網をのせて3、4のをせ、中段に入れる。

お料理集から選ぶ >> メニュー番号 >> No.118

>> 分量選択 >> スタート 目安時間 約13分

お弁当セット (21品組合せ自在)

お好みの組み合わせで、
彩り・栄養もバランス
のとれた手作りランチ
ができます。



No. 121 お弁当セット (21品組合せ自在)

水タンクに水を入れます。水位1以上



お料理集
から選ぶ



メニュー番号



No.121



スタート



約15分

※手動ですときは右記のポイント参照。
※82～83ページのメニューは共通です。

※

お料理集
から選ぶ



セットメニュー



お弁当/
バスタセット

から選ぶこともできます。

お弁当セットのポイント

- どの組み合わせの場合でも、角皿にのせ、上段に入れます。
- 角皿にのれば、どの組み合わせでも加熱できます。
- 耐熱容器は上の写真を参考に底の平らな浅めのものお使いください。
- お手入れを簡単にするために、アルミケースを使ってよいでしょう。
- 手動ですときは、ウォーターグリル・予熱なしで約15分を目安に加熱してください。



アスパラガス

チーズ



梅おおか

ささ身ロール

チーズ

材料(1人分) 約118kcal 塩分0.8g

・ささ身…1本・塩、こしょう…各少々・プロセスチーズ…20g・味つけのり…2枚

アスパラガス

材料(1人分) 約53kcal 塩分0.2g

・ささ身…1本・アスパラガス…1本・塩、こしょう…各少々

梅おおか

材料(1人分) 約77kcal 塩分1.9g

・ささ身…1本・塩、こしょう…各少々・A【梅肉…20g(梅干し1～2個分)・かつおぶし…1パック(3g)・みりん…小さじ1】

1 ささ身は筋を取って身の厚いところを開いて5mm厚さにし、塩、こしょうをして横方向に置く。

チーズ

1 に味つけのり、プロセスチーズをのせて端から巻いてしっかり包む。

アスパラガス

アスパラガスは固い部分を切り落とし、1 にのせ端から巻いてしっかり包む。

梅おおか

1 に混ぜ合わせたAをぬり、端から巻いてしっかり包む。



ヘルシー大学いも

材料(1人分) 約112kcal 塩分0.4g

・さつまいも…50g・黒ごま…適量
・A【はちみつ…大さじ1/2・砂糖…大さじ1・しょうゆ…小さじ1/2・酢…数滴】・アルミホイル

- 1 さつまいもは皮をむき、2～3mmの厚さに切る。
- 2 アルミホイルで型を作って、1をできるだけ重ならないように並べる。耐熱容器にAを混ぜ合わせ、さつまいもと一緒に加熱する。
- 3 加熱後、Aをさつまいもにからめ、黒ごまをふる。

油揚げのチーズ巻き

材料(1人分) 約132kcal 塩分0.9g

・油揚げ…1/2枚・プロセスチーズ…20g・青じそ…2枚・みそ…適量

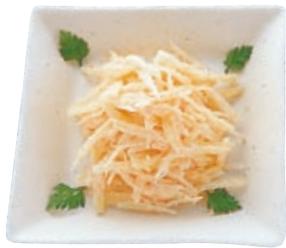
- 1 油揚げは両端を切り落として1枚の長方形に開く。
- 2 青じそは片面にみそを薄くぬり、1に広げてのせる。
- 3 チーズをのせ、端から巻いて、巻き終わりをつまようじでとめる。

肉巻きブロッコリー & トマト

材料(1人分) 約223kcal 塩分0.3g

・豚肩ロース肉(薄切り)…4枚・塩、こしょう…各少々・ブロッコリー…2房・トマト(1個を8等分にくし切りにしたもの)…2切れ

- 1 豚肉に塩、こしょうで下味をつける。ブロッコリーは水でさっと洗い、塩をふる。
- 2 ブロッコリー、トマトに豚肉を巻きつける。



タラモサラダ

材料(1人分) 約145kcal 塩分0.9g

・じゃがいも…1/2個・A【たらこ…1/4腹
・マヨネーズ…大さじ1・塩、こしょう…各少々】

- 1 じゃがいもは細いせん切りにし、耐熱容器に入れて加熱する。
- 2 たらこは薄皮に切り目を入れて中身をしごきだし、マヨネーズ、塩、こしょうと混ぜあわせ、加熱後の1とあえる。



「鶏そぼろ」と「いり卵」を同時に作ってごはんのせると「2色ごはん」ができます。



鶏そぼろ

材料(1人分) 約121kcal 塩分1.4g

・鶏ひき肉…50g・A【酒…小さじ1 1/2
・砂糖…小さじ2・しょうゆ…小さじ1 1/2】

- 1 耐熱容器に材料を入れてよく混ぜる。
- 2 加熱後、そぼろ状になるようにかき混ぜる。
- 3 お弁当に詰めたごはんの上のせる。

いり卵

材料(1人分) 約153kcal 塩分1.9g

・卵…2個・A【牛乳…大さじ1・砂糖…小さじ1・塩…小さじ1/4】

- 1 耐熱容器に卵を割りほぐし、Aを加えてよく混ぜる。
- 2 加熱後、いり卵状になるようにかき混ぜる。
- 3 お弁当に詰めたごはんの上のせる。



じゃがいものカレーソテー

材料(1人分) 約124kcal 塩分1.3g

・じゃがいも…1/2個・にんじん…1/8本・A【しょうゆ…大さじ1・砂糖…小さじ2・サラダ油…小さじ1・カレー粉…小さじ1/2】

- 1 じゃがいも、にんじんはマッチ棒くらいの棒状に切る。
- 2 耐熱容器に1を入れ、Aを加えて、混ぜ合わせる。



まいたけのきんぴら

材料(1人分) 約101kcal 塩分1.7g

・まいたけ…1/2パック・しめじ…1/2パック・油揚げ…1/4枚・A【しょうゆ…小さじ2・砂糖…小さじ1・ごま油…小さじ1・七味とうがらし…少々】

- 1 まいたけは細かくさいて、しめじは小房に分ける。油揚げは5mm幅に切る。
- 2 耐熱容器に1を入れ、Aを加えてよくあえる。



牛肉ときのこのソース炒め

材料(1人分) 約150kcal 塩分1.4g

・牛薄切り肉…60g・しめじ…1/2パック・A【ウスターソース…小さじ1・しょうゆ…小さじ1・酒…小さじ1】

- 1 牛肉は食べやすい大きさに切り、しめじは小房に分ける。
- 2 耐熱容器に1を入れ、Aを加えて混ぜ合わせる。



かんたんチンジャオ

材料(1人分) 約371kcal 塩分2.0g

・焼き肉用牛肉…3~4枚(65g)・ピーマン…1個・塩、こしょう…各少々・A【砂糖…大さじ1・しょうゆ…小さじ2・ごま油…小さじ1/2・白ごま…適量】

- 1 牛肉は細切りにして、塩、こしょうで下味をつける。ピーマンは種とへたを取り細切りにする。
- 2 耐熱容器に1を入れ、Aを加えて混ぜる。



セサミチキン

材料(1人分) 約138kcal 塩分0.2g

・鶏もも肉…60g・塩、こしょう…各少々
・白ごま、黒ごま…各適量

- 1 鶏肉は身の厚いところを開いて4等分に切り、塩、こしょうでしっかり下味をつける。鶏肉に、白ごま、黒ごまをそれぞれまぶしつける。
- 2 耐熱容器(または、アルミケース)に鶏肉の皮を上にして入れる。



エリンギのベーコン巻き

材料(1人分) 約88kcal 塩分0.5g

・エリンギ…1/2本・ベーコン…1~2枚
・塩、こしょう…各少々

- 1 エリンギは縦半分に切る。ベーコンは半分の長さに切り、エリンギに塩、こしょうする。
- 2 エリンギの軸にベーコンを巻き、つまようじで巻き終わりをとめる。



冷凍ハンバーグ

材料(1人分) 約112kcal 塩分0.6g
・市販のお弁当用冷凍ハンバーグ…2個(1個25～30g)

- 1 包装(プラスチック容器など)をはずす。
※付属のソースなどは加熱できません。



冷凍春巻き

材料(1人分) 約146kcal 塩分0.6g
・市販のお弁当用冷凍春巻き…2個(1個25～30g)

- 1 包装(プラスチック容器など)をはずす。



豚肉と高菜の混ぜごはん(具)

材料(1人分) 約369kcal 塩分2.8g
・豚もも肉(薄切り)…50g・ごはん…適量・塩、こしょう…各少々・高菜漬け…30g・A【酒…大さじ1/2・しょうゆ…小さじ1・砂糖…小さじ1/4】

- 1 豚肉は細切りにして、塩、こしょうで下味をつける。高菜漬けは水で軽く洗い、水気をしぼって細かく刻む。
- 2 耐熱容器に1を入れ、Aを加えてよく混ぜる。
- 3 加熱後、ごはん混ぜこむ。



じゃがいもとベーコンのバターしょうゆ

材料(1人分) 約171kcal 塩分0.9g
・じゃがいも…1/2個・ベーコン…1枚・バター…5g・塩、黒こしょう…各少々・しょうゆ…適量

- 1 じゃがいもは、皮をむいて2～3mm厚さのいちょう切りにする。ベーコンは5mm幅に切る。
- 2 耐熱容器に1を入れ、塩、黒こしょう、しょうゆで下味をつけて、上にバターをのせる。



鶏マヨグラタン

材料(1人分) 約220kcal 塩分0.5g
・鶏もも肉…60g・塩、こしょう…各少々・ブロッコリー…2房・粉チーズ…適量・A【マヨネーズ…大さじ1・カレー粉…小さじ1/2】・アルミケース…2枚

- 1 鶏肉は身の厚いところを開いて4等分に切り、塩、こしょうでしっかり下味をつける。ブロッコリーはさっと水で洗って、軽く塩をふる。
- 2 アルミケース2枚それぞれに鶏肉2切れと、ブロッコリー1房を入れ、上から混ぜ合わせたAをかけ、粉チーズを適量ふりかける。



かぼちゃのきんぴら

材料(1人分) 約100kcal 塩分1.3g
・かぼちゃ…50g・A【しょうゆ…大さじ1/2・砂糖、ごま油…各小さじ1・七味とうがらし…少々】

- 1 かぼちゃは皮をむいて、2～3mmの厚さのいちょう切りにする。
- 2 耐熱容器に1を入れてAを加え、混ぜ合わせる。



豚肉の甘辛炒め

材料(1人分) 約226kcal 塩分2.0g
・豚肩ロース肉(薄切り)…70g・塩、こしょう…各少々・マーマレード…大さじ1・しょうゆ…小さじ2

- 1 豚肉は食べやすい大きさに切って耐熱容器に入れ、塩、こしょうで下味をつけ、マーマレード、しょうゆを加えて混ぜる。



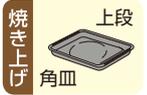
かぼちゃサラダ

材料(1人分) 約130kcal 塩分0.4g
・かぼちゃ…50g・A【ツナ…大さじ1・マヨネーズ…大さじ1/2・コーヒーフレッシュ…1個分・塩、こしょう…各少々】

- 1 かぼちゃは皮をむいて、1cm角に切り、耐熱容器に入れて加熱する。
- 2 加熱後、混ぜ合わせたAとあえる。

No. 121

お弁当セット (21品組合せ自在)



水タンクに水を入れます。水位1以上

お料理集から選ぶ >> メニュー番号 >> No.121

>> スタート 目安時間 約15分

※手動でするときは82ページのポイント参照。

※84ページのメニューは共通です。

パスタセット

スパゲティのゆでとソースのあたためが同時にできます。

※ お料理集から選ぶ ≫ セットメニュー ≫ お弁当/パスタセット から選ぶこともできます。

No. 122 スパゲティ&ソース



材料(2人分) mL=cc

- スパゲティ(7分ゆで・太さ1.6mmのもの) … 200g
- 水 … 300mL
- サラダ油 … 小さじ2
- 塩 … 適量
- スパゲティソース(2~3人分用)(缶詰または、レトルト) … 1缶または1袋(290g)

*4人分も自動でできます。

*サラダ油はスパゲティをほぐしやすくするために入れます。

ご注意 缶詰やレトルトパックは、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 スパゲティは、レンジ用パスタゆで容器(9×27×高さ6cm)に入れ、分量の水、サラダ油、塩を入れる。

3 角皿に2の容器とスパゲティソースをのせる。上段に入れる。



お料理集から選ぶ ≫ メニュー番号 ≫ No.122 ≫ 分量選択

≫ スタート 目安時間 約23分

手動ですときは:蒸し物で約23分(4人分は約27分)

※スパゲティのメーカーや、ゆで容器のサイズによって、仕上がりが変わることがありますので、麺が固い場合は様子を見ながら延長してください。



4 加熱後、スパゲティをよくほぐして水気をきり、ソースをかける。

※鍋でゆでた場合に比べ、ややプリプリ感が少ない仕上がりになります。

※4人分の場合は、2個の容器にスパゲティを分け入れます。



ナポリタン(2人分)

も上記と同じ操作で作れます



材料(2人分) 約768kcal
塩分4.6g mL=cc

- スパゲティ(7分ゆで・太さ1.6mmのもの) … 200g
- 水 … 300mL
- サラダ油 … 小さじ2
- 塩 … 適量
- 玉ねぎ(薄切り) … 1/2個(100g)
- ピーマン(細切り) … 3個
- ベーコン(細切り) … 4枚
- A ●サラダ油 … 大さじ1 1/2
- トマトケチャップ … 120mL
- 塩 … 小さじ1/2
- こしょう … 少々



上記の要領でスパゲティを準備。

Aを耐熱容器に入れ、混ぜ合わせる。

上記の「スパゲティ&ソース」の2人分と同じようにし加熱スタート後、30秒以内にしっかりと押し。

加熱後、スパゲティをよくほぐして水気をきり、Aに加えてあえる。

手動ですときは:蒸し物で約25分

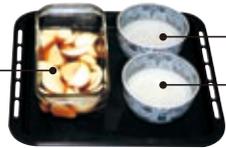
ごはん&おかず セット

ごはんとおかずが同時に作れます。
加熱中は、他の家事もできるので便利です。

ごはん&おかずセットのポイント

1～2人分(1段調理)

・角皿にのせて下段に入れます。
アルミホイルでフタをする



オープン用クッキングペーパーで落としフタをする。
(アルミホイルのフタはしません)

3～4人分(2段調理)

・おかずは庫内中央(フラットテーブル)に置きます。
・ごはんは角皿にのせて上段。

おかず



オープン用クッキングペーパーで落としフタをして、アルミホイルでフタをする



ごはん

アルミホイルでフタをする。

- 主食とおかずを組み合わせることで、食べきり量の夕食を一度に作る事ができます。
- 手動でするときは、3～4人分の場合、煮こみで50～55分(2人分の場合は35～40分)を目安に加熱してください。
- お料理集内で紹介している同一メニューと加熱方法などが異なりますが、仕上がりに支障はありません。

ご注意

加熱後のアルミホイルは、やけどに気をつけて、はずしてください。

※ お料理集から選ぶ >> セットメニュー >> ごはん&おかずセット から選ぶこともできます。

※ 86～87ページのメニューは共通です。
水タンクに水を入れます。水位1以上



健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No. 123 ごはん&肉じゃが

材料(4人分) 約608kcal 塩分3.3g 1カップ=200mL mL=cc

- じゃがいも…4個(600g)
- 玉ねぎ…2個(400g)
- 牛薄切り肉…200g
- 水…1 1/2カップ
- 砂糖…大さじ3
- 酒、みりん…各大さじ2
- しょうゆ…大さじ5
- 米…2カップ(340g)
- 水…480～500mL(無洗米の場合は水を1割増しにする)

オープン用クッキングペーパー
アルミホイル

*2人分も自動でできます。
肉じゃがは、材料と水は半量にし、調味料は4人分と同量にします。

- 1 じゃがいもは8つ切りにし、玉ねぎは12等分のくし切りにする。牛肉は3～4cm幅に切る。
- 2 耐熱容器に肉をほぐして入れ、じゃがいも、玉ねぎの順に入れて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、アルミホイルでフタをする。
- 3 2を庫内中央に置く。Bはごはん(87ページ)を参照して準備し、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.123

>> 分量選択 >> スタート 目安時間 約55分

手動でするときは:上記参照

- 4 加熱後、ごはんは取り出してアルミホイルをかけたまま約10分蒸らしてから混ぜる。

ごはん

材料(4人分) mL=cc 1カップ=200mL

- ・米…2カップ(340g)
- ・水…480～500mL(無洗米の場合は水を1割増しにする)

1 耐熱容器に洗った米と分量の水を入れ、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。(米を浸漬する必要はありません。)



※写真の耐熱容器は、直径21cm、高さ9cmです。(容器の高さは9cm以下のものをお使いください)

※アルミホイルでフタをする場合は、すき間ができないようにきっちりかぶせます。

アルミフタの作り方

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5cm外をはさみで切る。



- 炊きあがったごはんの底や周囲にお焦げができることがあります。取り出してアルミホイルをかけたまま約10分蒸らしてから混ぜてください。
- ごはんのみ1～2カップ炊くときは73ページを参照してください。

どんぶりごはん

(どんぶり1～2個までできます。)

材料(1人分・小さいどんぶり1個分) mL=cc
1カップ=200mL

- ・米…1/2カップ(85g)
- ・水…130～150mL

1 小さいどんぶりに洗った米と分量の水を入れ、アルミホイルで作ったフタをして、しっかり押さえる。(米を浸漬する必要はありません。)



※水は、米1/2カップに1人分ずつどんぶ 2人分を1つの容 につき110～130mLにりて加熱する場合 器で加熱する場合 してください。

2 組み合わせるおかずと共に角皿にのせ、下段に入れる。

3 加熱後、取り出してアルミホイルをかけたまま約10分蒸らしてから混ぜる。(各写真のごはんは、盛りつけ後のものです。)

市販の釜飯の素を使って、炊き込みごはんも炊けます。

上記の要領で、どんぶりに米と水を入れたあと、釜飯の素を1人分につき、約20gを加えて混ぜ、同じ要領で加熱します。

健康サポート

カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No. 124

ごはん&肉豆腐

材料(4人分) 約700kcal 塩分3.6g
mL=cc 1カップ=200mL

- 牛薄切り肉(ひと口大に切る)…400g
 - 焼き豆腐(8等分に切る)…1丁(300g)
 - A ●しょうゆ、みりん…各80mL
 - 砂糖…50g
 - 水…1/2カップ
 - 米…2カップ(340g)
 - B ●水…480～500mL
- (無洗米の場合は水を1割増しにする)

オープン用クッキングペーパー
アルミホイル

*2人分も自動でできます。

1 耐熱容器に肉と豆腐を入れる。Aを混ぜ合わせて上からかけ、肉ができるだけ汁に漬かるようにし、豆腐も上下を返して汁をからめる。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すフタにし、アルミホイルでフタをする。(1～2人分の場合もアルミホイルでフタをします。)

2 1を庫内中央に置く。Bはごはん(上記)を参照して準備し、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.124

>> 分量選択 >> スタート 目安時間 約50分



手動ですときは: 86ページポイント参照

3 加熱後、ごはんは取り出してアルミホイルをかけたまま約10分蒸らしてから混ぜる。

※88～89ページのメニューは共通です。
水タンクに水を入れます。 **水位1以上**



健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No. 127 麦ごはん&トマトカレー

材料(4人分) 約497kcal 塩分1.7g mL=cc
1カップ=200mL

- A**
 - 玉ねぎ(みじん切り) … 1個(200g)
 - にんじん(みじん切り) … 80g
 - しょうが(みじん切り) … 1かけ
 - にんにく(みじん切り) … 1かけ
- サラダ油 … 大さじ1
 - 鶏ひき肉 … 160g
 - 大豆水煮 … 100g
 - トマトジュース … 380mL
- B**
 - 水 … 100mL
 - カレー粉 … 大さじ3
 - コンソメ(顆粒) … 小さじ2
 - ウスターソース … 大さじ1
 - バター … 10g
 - 片栗粉 … 大さじ2
- C**
 - 米 … 1カップ(170g)
 - 押し麦 … 1カップ(120g)
 - 水 … 480～500mL

*押し麦は洗う必要はありません。
*押し麦の代わりに雑穀米を入れてもよいでしょう。雑穀米に表示されている水の分量を増量してください。

- 1 熱したフライパンにサラダ油を入れ、**A**を加えて玉ねぎが半透明になるまで炒め、耐熱容器に入れる。
- 2 **1**に**B**を加えて混ぜ合わせ、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、アルミホイルでフタをする。
- 3 **2**は庫内中央に置く。**C**はごはん(87ページ)を参照して準備し(フタをする前に全体を混ぜる)、角皿にのせ、上段に入れる。

お料理集から選ぶ >> メニュー番号 >> No.127 >> 分量選択

>> スタート 目安時間 約50分

手動ですときは: 86 ページポイント参照

- 4 加熱後、麦ごはんは取り出してアルミホイルをかけたまま約10分蒸らしてから混ぜる。

健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No. 125 ごはん&焼きなす&さばのみそ煮

材料(4人分) 約683kcal 塩分4.1g mL=cc
1カップ=200mL

- さば … 4切れ(1切れ100g)
- 八丁みそ … 120g
- 熱湯 … 240mL
- しょうが(せん切り) … 適量
- A**
 - みりん … 大さじ5
 - 砂糖 … 大さじ4
 - 酒 … 大さじ3
- なす … 4本(1本100g)
- B**
 - 米 … 2カップ(340g)
 - 水 … 480～500mL (無洗米の場合は水を1割増しにする)

オープン用クッキングペーパー
アルミホイル

*2人分も自動でできます。
さばのみそ煮を2人分作るときは、みそは半量にし、熱湯は180mLにします。

- 1 耐熱容器にさばを重ならないように並べる。熱湯で溶いた八丁みそ、混ぜ合わせた**A**を上からかけて、しょうがを加え、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、アルミホイルでフタをする。
- 2 なすは洗って水気をふき、竹串で数カ所穴を開けて1本ずつアルミホイルで包む。
- 3 **1**を庫内中央に置く。**B**はごはん(87ページ)を参照して準備し、角皿にのせ、**2**も横に置いて上段に入れる。

お料理集から選ぶ >> メニュー番号 >> No.125 >> 分量選択

>> スタート 目安時間 約50分

手動ですときは: 86 ページポイント参照

- 4 加熱後、ごはんは取り出してアルミホイルをかけたまま約10分蒸らしてから混ぜる。なすは、水につけて皮をむき、しょうがじょうゆであえる。

*写真はトマトと青じそを加え、ドレッシングであえています。

ご注意 アルミホイルで包んだ食品の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。



No.126 カレーライス でできるメニュー

ドライカレー&カレーピラフ

材料(4人分) 約654kcal 塩分4.0g mL=cc
1カップ=200mL

- | | |
|---|---|
| <p>A</p> <ul style="list-style-type: none"> ●玉ねぎ(みじん切り) …2個(400g) ●にんじん(みじん切り) …1本(200g) ●ピーマン(みじん切り) …2個 ●にんにく(みじん切り、チューブ入りでも可) …少々 <p>B</p> <ul style="list-style-type: none"> ●サラダ油 …大さじ1 ●合びき肉 …300g ●薄力粉 …大さじ2 ●カレー粉 …大さじ3 ●トマトケチャップ …大さじ3 ●ウスターソース …大さじ1$\frac{1}{3}$ ●パイオン(固形パイオン2個を少量の湯で溶き、水でのばす) …1カップ ●塩 …小さじ$\frac{1}{2}$ ●こしょう …少々 | <p>C</p> <ul style="list-style-type: none"> ●米 …2カップ(340g) ●パイオン(固形パイオン1個を少量の湯で溶き、水でのばす) …480~500mL ●カレー粉 …小さじ2 ●バター(小さく切る) …20g ●塩、こしょう …各少々 <p>オープン用クッキングペーパー
アルミホイル</p> <p>*2人分も自動でできます。</p> |
|---|---|

- 1 熱したフライパンにサラダ油を入れ、Aを加えて玉ねぎが半透明になるまで炒め、耐熱容器に入れる。
- 2 1にBを加えて混ぜ合わせ、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、アルミホイルでフタをする。
- 3 2を庫内中央に置く。Cはごはん(87ページ)を参照して準備し(フタをする前に全体を混ぜる)、角皿にのせ、上段に入れる。

お料理集から選ぶ >> メニュー番号 >> No.126

>> 分量選択 >> スタート 目安時間 約55分

手動ですときは: 86 ページポイント参照

- 4 加熱後、カレーピラフは取り出してアルミホイルをかけたまま約10分蒸らしてから混ぜる。

健康サポート

カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No. 126 カレーライス

材料(4人分) 約738kcal 塩分3.6g mL=cc
1カップ=200mL

- 市販のカレールー …120g
 - 熱湯 …4カップ
 - しょうが、にんにく(各みじん切り。チューブ入りでも可) …各適量
 - バター …20g
 - 牛薄切り肉(3~4cm幅に切り、塩、こしょうで下味をつける) …300g
 - 玉ねぎ …小2個(300g)
 - にんじん … $\frac{1}{2}$ 本(100g)
 - じゃがいも …2個(300g)
- A**
- 米 …2カップ(340g)
 - 水 …480~500mL(無洗米の場合は水を1割増しにする)
- オープン用クッキングペーパー
アルミホイル
- *2人分も自動でできます。

- 1 耐熱容器にカレールーを入れ、熱湯でよく溶いておく。
- 2 玉ねぎは薄切りに、にんじんとじゃがいもは1cm角に切る。
- 3 熱したフライパンにバターを溶かして、しょうが、にんにくとともに牛肉を炒めて1の容器に入れる。続けて野菜をフライパンに入れ、玉ねぎがしんなりして、じゃがいもが半透明になるくらいまで5分ほど炒めたら、1の容器に入れ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、アルミホイルでフタをする。
- 4 3を庫内中央に置く。Aはごはん(87ページ)を参照して準備し、角皿にのせ、上段に入れる。

お料理集から選ぶ >> メニュー番号 >> No.126 >> 分量選択

>> スタート 目安時間 約55分

手動ですときは: 86 ページポイント参照

- 5 加熱後、ごはんは取り出してアルミホイルをかけたまま約10分蒸らしてから混ぜる。

今晚&翌朝おかずセット

「今晚のおかず」と「翌朝のおかず」が一度に作れて合理的です。

※ お料理集から選ぶ >> セットメニュー >> 今晚&翌朝おかずセット から選ぶこともできます。

No. 128

健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

焼き上げ
角皿上段
角皿下段

麻婆豆腐&なすの揚げびたし

材料(4人分) 約219kcal 塩分2.0g mL=cc

- もめん豆腐 … 1.5丁(450g)
 - 豚ひき肉 … 100g
 - 白ねぎ(みじん切り) … 10cm
 - 市販の麻婆豆腐の素(レトルト) … 1袋(3~4人前)
 - なす … 2本(200g)
 - ししとう … 8本
 - サラダ油 … 大さじ1
 - しょうゆ … 小さじ2
 - めんつゆ(濃縮タイプは指導通りの水を加える) … 50mL
- キッチンペーパー

*麻婆豆腐の素は、メーカーにより、とろみ付けの粉や水を加えるタイプのものがあります。パッケージ指導通りに、とろみ付けの粉や水を麻婆豆腐の素といっしょに加えます。100mL以上の水を加える指導のあるものは、スタート後、30秒以内にしっかりと押しします。

- 1 水タンクに水を入れる。水位1以上
- 2 底の平らな耐熱容器にAを入れてよく混ぜ合わせる。
- 3 豆腐は、半丁ずつキッチンペーパーに包んで耐熱性の皿にのせ、フタをせずに庫内中央に置く。(角皿は入れません)
- 4 加熱後、1.5cm角に切って2に加え、豆腐をくずさないように軽く混ぜる。
- 5 なすは、へたを取り、横半分にして皮に格子状に切りこみを入れ、3等分に切る。ししとうは切りこみを入れて種を取る。
- 6 ビニール袋に5とBを入れ、調味料をまぶしつける。

手動加熱 キー → レンジ → 500W
約3分 スタート



今晚

翌朝

- 7 角皿に4をのせ、上段に入れる。もう1枚の角皿にアルミホイルを敷き、6を並べ、下段に入れる。

お料理集から選ぶ >> メニュー番号

>> No.128 >> スタート 目安時間 約18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18分

- 8 加熱後、なすとししとうを器に入れ、めんつゆをかけて冷蔵庫で一晩置き、味を含ませる。

No. 129

健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

焼き上げ
1~2人分 中段 3~4人分
角皿・アミ 角皿・アミ 上段 角皿下段

鶏ゆずこしょう焼き&大根のごまびたし

材料(4人分) 約264kcal 塩分3.1g

- 手羽中 … 12本(1本40g)
 - ゆずこしょう … 小さじ2
 - みりん、しょうゆ … 各大さじ2
 - 大根 … 400g
 - みそ、みりん … 各大さじ2
 - 砂糖、すりごま … 各大さじ1
 - しょうゆ … 大さじ1/2
 - みりん、しょうゆ … 各小さじ1
 - かつおぶし … 1パック
- 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 手羽中は、骨と骨の間に包丁を入れて切りこみを入れ、そのまま包丁をおろして片側の骨(軟骨)を切り離し、V字にする。ビニール袋にAと手羽中を入れ、途中上下を返しながらか約20分漬けこむ。
- 3 大根は、厚めに皮をむき、2cm厚さのいちよう切りにする。皮はせん切りにしてアルミホイルにのせ、Cをかけて混ぜ合わせ、包む。
- 4 角皿の半分にアルミホイルを敷き、3のいちよう切りにした大根を並べ、横にホイルに包んだ大根をのせる。
- 5 もう1枚の角皿に調理網をのせ、2の手羽中を皮を上にして並べ、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.129 >> 分量選択 >> スタート 目安時間 約23分



今晚

翌朝

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23分
(2人分はウォーターグリルで約20分)

- 6 加熱後、いちよう切りにした大根はBとあえて冷蔵庫で一晩置き、味を含ませる。

今晚



翌朝



健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No. 131 ポテトグラタン & きのこのマリネ

材料(4人分) 約260kcal 塩分1.5g

- じゃがいも…2個(300g)
 - ベーコン…3枚
 - まいたけ…1パック
 - マヨネーズ…大さじ3
 - 牛乳…大さじ1
 - マスタード…小さじ1
 - にんにく(すりおろし)…少々
 - 塩、こしょう…各少々
 - パン粉…大さじ1
 - きのこ(しめじ、エリンギ、生しいたけ、えのきたけなど)…300g
 - マリネ液
 - A
 - にんにく(みじん切り)…ひとかけ
 - 赤とうがらし(種を取って輪切り)…1本
 - レモン汁…1/2個分
 - オリーブオイル…大さじ2
 - 塩…小さじ1/2
 - こしょう…少々
 - 好みのドライハーブ…小さじ1
 - B
 - アルミホイル
- *2人分も自動でできます

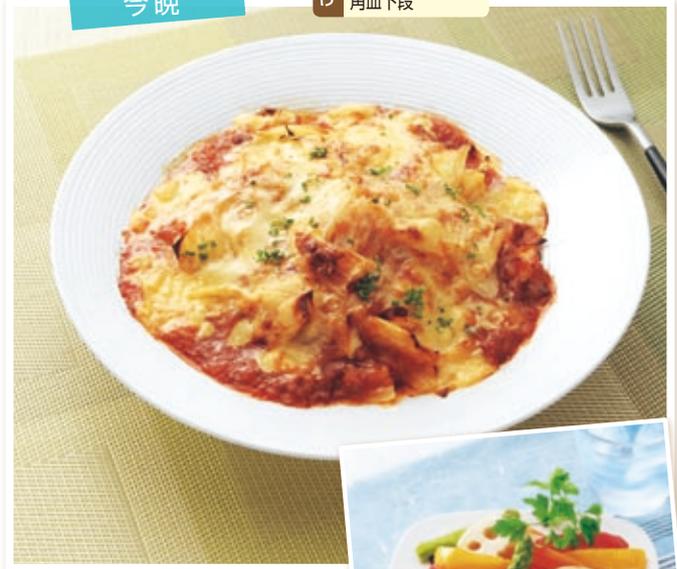
- 1 水タンクに水を入れる。 **水位1以上**
- 2 じゃがいもは皮をむき、3mm厚さの半月切り、ベーコンは1cm幅の短冊切りにする。
- 3 まいたけはほぐし、**A**とあえる。
- 4 底の平らな耐熱容器に**2**を並べて塩、こしょうし、**3**を全体にのせて上にパン粉を散らし、角皿にのせる。
- 5 きのこは食べやすい大きさに切り、別の底の平らな耐熱容器に入れ、**B**を加えてアルミホイルでフタをし、もう1枚の角皿にのせる。
- 6 **4**を上段に、**5**を下段に入れる。

お料理集から選ぶ >> メニュー番号 >> No.131 >> 分量選択 >> スタート 目安時間 約23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23分(2人分は約20分)

- 7 加熱後、マリネは冷蔵庫で一晩置き、味を含ませる。

今晚



翌朝



健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No. 130 キャベツのミートソース焼き & ピクルス

材料(4人分) 約245kcal 塩分3.5g mL=cc

- キャベツ…300g
 - ミートソース(缶詰またはレトルトパック)…1缶または1袋(260g)
 - ピザ用チーズ…50g
 - オリーブオイル…大さじ2
 - パセリ(みじん切り)…適量
 - マリネ液
 - 酢…150mL
 - 水…50mL
 - 砂糖…大さじ3
 - 塩…大さじ1/2
 - ローリエ…1枚
 - 粒黒こしょう…3~5粒
 - A
 - にんじん(4~5cm長さの1cm角の棒状)
 - 大根(4~5cm長さの1cm角の棒状)
 - パプリカ(1cm幅に切る)
 - れんこん(1cm厚さの半月切り)
 - アスパラガス(4等分に切る)
 - カリフラワー(小房に分ける)
- 合わせて400g
- 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 キャベツはを3~4cm角に切って底の平らな耐熱容器に入れ、ラップをして庫内中央に置く(角皿は入れません。)
- 3 加熱後、余分な水分を捨て、その上にミートソースをまんべんなく広げ、ピザ用チーズを散らし、角皿にのせる。
- 4 ピニール袋に**A**とオリーブオイルを入れ、野菜にオイルをなじませる。耐熱容器にマリネ液の材料を入れ、軽く混ぜ合わせる。
- 5 もう1枚の角皿にアルミホイルを敷き、**4**の容器をのせ、空いているスペースに**4**の野菜を並べる。
- 6 **3**を上段に、**5**を下段に入れる。

お料理集から選ぶ >> メニュー番号 >> No.130 >> 分量選択 >> スタート 目安時間 約23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23分(2人分は約20分)

- 7 加熱後、キャベツのミートソース焼きには、パセリを散らし、野菜は、マリネ液に入れて冷蔵庫で一晩置き、味を含ませる。

蒸し 1/2人分 中段 3/4人分 角皿・アミ 上段 角皿・アミ 下段

今晚



翌朝

健康サポート カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No. 133

シュウマイ & ポテトツナサラダ

材料(4人分) 約402kcal 塩分2.6g

- 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、水 … 各大さじ2
 - しょうゆ、酒、砂糖 … 各大さじ1
 - チューブ入りしょうが … 小さじ1
 - シュウマイの皮 … 20枚
 - 水溶き片栗粉 … 適量
 - じゃがいも … 2個(300g)
 - ツナ(缶詰・汁気をきってほぐす) … 1缶(165g)
 - マヨネーズ … 大さじ2
 - 塩、こしょう … 各適量
- オープン用クッキングペーパー
- *2人分も自動でできます
角皿に調理網をのせてオープン用ペーパーを敷き、左側にシュウマイを並べ、横に野菜をのせて中段に入れます。

- 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。
ポイント…水溶き片栗粉をシュウマイの上部につけることにより、しっとり、つややかに蒸し上がります。加熱するまでしばらく放置する際は、ラップをかけて皮の乾燥を防ぎます。
- 4 じゃがいもは皮をむいて5mm角のマチ棒程度の大きさに切り、金ザルに入れる。
- 5 **3**を上段に入れ、もう1枚の角皿に**4**のをせ、下段に入れる。

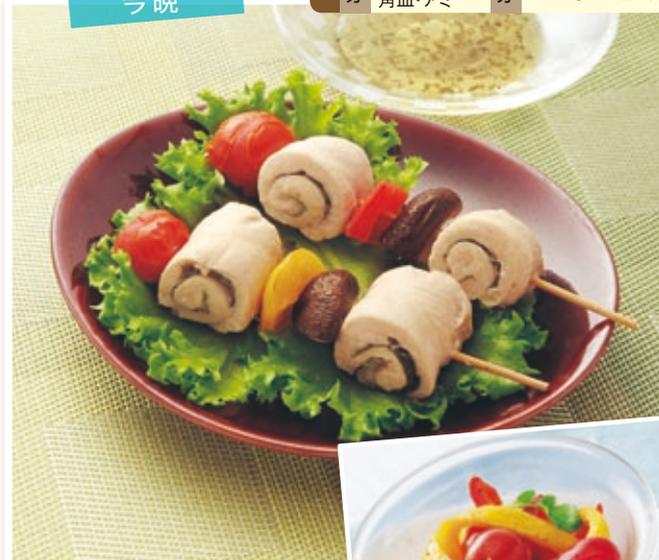
お料理集から選ぶ >> メニュー番号 >> No.133 >> 分量選択 >> スタート 目安時間 約16分

手動ですときは:蒸し物で約16分(2人分は約15分)

- 6 加熱後、じゃがいもは**B**とあえ、冷蔵庫で一晩置く。

蒸し 1/2人分 中段 3/4人分 角皿・アミ 上段 角皿・アミ 下段

今晚



翌朝

健康サポート カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No. 132

野菜と鶏の串蒸し&パプリカのマリネ

材料(4人分) 約204kcal 塩分1.5g

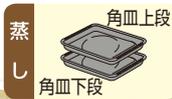
- ささ身 … 8本(400g)
 - 塩、こしょう … 各適量
 - 青じそ … 8枚
 - パプリカ … 1個(160g)
 - プチトマト(ヘタを取る) … 1/2パック(8個)
 - 生しいたけ(1枚を4等分に切る) … 2枚
 - レモン汁 … 大さじ2
 - オリーブオイル … 大さじ1
 - 塩 … 小さじ1/3
 - ブラックペッパー、好みのドライハーブ … 各適量
 - プチトマト(ヘタを取る) … 1/2パック(8個)
 - マリネ液
 - 酢 … 大さじ2
 - 砂糖、オリーブオイル … 各大さじ1
 - しょうゆ … 小さじ1
 - 塩 … 小さじ1/3
 - ブラックペッパー、にんにく(すりおろし) … 各適量
- 竹串
- *2人分も自動でできます
角皿に調理網をのせて左側に串を並べ、横に野菜を並べて中段に入れます。

- 1 水タンクに水を入れる。 **水位2まで**
- 2 ささ身は筋を取って身の厚いところを開いて5mm厚さにし、塩、こしょうをして縦方向に置く。その上にしそを1枚のせ、端から巻き、半分に切る。
- 3 パプリカは縦に4等分に切り、1/4個分は、串蒸し用にさらに8等分に切る。残りは、マリネ用に縦に1cm幅に切る。
- 4 ささ身→しいたけ→パプリカ→ささ身→プチトマトの順に竹串8本に刺す。
- 5 マリネ用のパプリカとプチトマトは金ザルに入れる。
- 6 角皿に調理網をのせて**4**を並べ、上段に入れる。もう1枚の角皿に**5**のをせ、下段に入れる。

お料理集から選ぶ >> メニュー番号 >> No.132 >> 分量選択 >> スタート 目安時間 約12分

手動ですときは:蒸し物で約12分(2人分は約11分)

- 7 加熱後、串蒸しには混ぜ合わせた**A**を添える。金ザルの野菜は、**B**に入れて冷蔵庫で一晩置き、味を含ませる。



今晚



翌朝



健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No. 135 魚のねぎ蒸し&鶏肉のポン酢漬け

材料(4人分) 約321kcal 塩分5.2g mL=cc

- | | | | |
|--------------------------------|---------------------------|----------------------------|-----------------|
| ●白身魚(さわら、たいなど)
…4切れ(1切れ80g) | ●鶏むね肉 …300g | | |
| ●塩 …小さじ1 | ●塩 …小さじ1/2 | | |
| ●白ねぎ(斜め薄切り)
…1~2本(100g) | ●酒 …大さじ2 | | |
| ●しょうが(せん切り) …ひとかけ | ●玉ねぎ(みじん切り)
…1/4個(50g) | | |
| A ●ごま油 …大さじ2 | B ●おろししょうが …20g | | |
| | | ●酒 …大さじ1 | ●ポン酢しょうゆ …100mL |
| | | ●しょうゆ …大さじ1/2 | ●乾燥わかめ …3g |
| | | ●豆板醤 …小さじ1/2 | ●きゅうり …1/2本 |
| | | ●赤とうがらし(種を取って
輪切り) …1本分 | |
- *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 魚は皮に切り目を入れて塩をふってしばらくおき、出てきた水気をふき取る。
- 3 底の平らな耐熱容器に魚を皮が上になるように並べ、ねぎとしょうがを散らして混ぜ合わせた **A** をかける。
- 4 鶏肉は身の厚いところを切り開き、1cm厚さのそぎ切りにして別の底の平らな耐熱容器に皮が上になるように並べ、塩をふって酒をかけ、2~3分おく。
- 5 角皿に **3** をのせ、上段に入れる。もう1枚の角皿に **4** をのせ、下段に入れる。

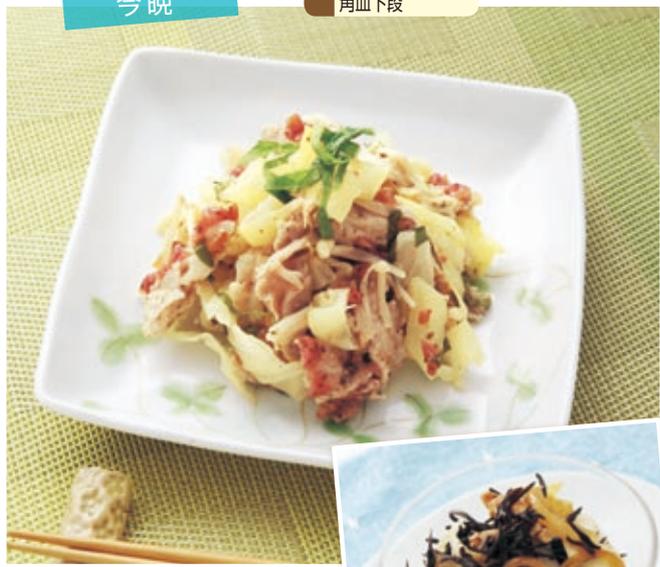
お料理集から選ぶ >> メニュー番号 >> No.135 >> 分量選択 >> スタート 目安時間 約18分

手動ですときは: 蒸し物で約18分(2人分は約16分)

- 6 加熱後、鶏肉は蒸し汁を捨てずに **B** を加え、冷蔵庫で一晩置いて味を含ませる。翌朝、細切りにしたきゅうりを加えて混ぜる。



今晚



翌朝



健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No. 134 キャベツと豚の蒸し物&ひじきのサラダ

材料(4人分) 約257kcal 塩分4.7g

- | | | | |
|---------------------------------|----------------------------|-----------------|----------|
| ●キャベツ① …200g | ●キャベツ② …150g | | |
| ●豚もも薄切り肉① …200g | ●豚もも薄切り肉② …100g | | |
| ●えのきだけ(半分の長さに切る)
…1パック(100g) | ●ひじき …30g | | |
| ●塩、こしょう …各少々 | ●玉ねぎ(薄切り)
…1/2個(100g) | | |
| ●梅干し …6個 | ●しょうゆ …大さじ2 | | |
| A ●酢 …大さじ2 | B ●砂糖、酢、みりん、
ごま油 …各小さじ2 | | |
| | | ●ごま油 …大さじ1 | ●ラー油 …適量 |
| | | ●しょうゆ、砂糖 …各小さじ1 | |
| ●青じそ(細切り) …10枚 | *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 ひじきは約20分水につけてもどす。もどったら2~3回水をかえてすすぎ、水気を絞る。
- 3 キャベツ①、②はそれぞれ1cm幅の細切りにする。豚肉①は半分に切り、豚肉②は1cm幅の細切りにする。
- 4 底の平らな耐熱容器にキャベツ①、豚肉①、えのきだけを入れて混ぜ合わせ、軽く塩、こしょうをふって、角皿にのせる。
- 5 金ザルにキャベツ②と玉ねぎ、2、豚肉②の順に入れ、もう1枚の角皿にのせる。
- 6 **4** を上段に、**5** を下段に入れる。

お料理集から選ぶ >> メニュー番号 >> No.134 >> 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)

- 7 梅干しは、種を取って包丁で軽く刻み、**A** と混ぜ合わせておく。
- 8 加熱後、キャベツと豚の蒸し物は容器にたまった水気を捨て、**7** と青じそを加えて混ぜる。**B** を容器に入れて混ぜ合わせ、金ザルの中身を加えてあえ、冷蔵庫で一晩置いて味を含ませる。

おもてなしセット

※ お料理集から選ぶ ※ セットメニュー ※ おもてなしセットから選ぶこともできます。



鶏のねぎおろしがけ

衣かつぎ

和風焼き野菜

豚肉の梅しそ巻き

鶏のねぎおろしがけ

No. 182

おもてなしセット(和風)

- ・鶏のねぎおろしがけ・豚肉の梅しそ巻き
- ・和風焼き野菜・衣かつぎ

材料(5~6人分) 約426kcal 塩分5.2g

鶏のねぎおろしがけ

- ・鶏もも肉…2枚(500g)

A [しょうゆ…大さじ2
みりん…大さじ1

ねぎおろし

- ・青ねぎ(小口切り)…2本
- ・大根(すりおろす)…200g
- ・酢、しょうゆ、水…各大さじ1 1/2
- ・みりん…小さじ2

豚肉の梅しそ巻き

- ・豚もも肉(薄切り)…500g
- ・梅干し(種を取って刻む)…6~7個(約60g)
- ・青じそ…20枚

B [みそ、砂糖…各大さじ2
しょうゆ…大さじ1

和風焼き野菜

- ・なす…1本(100g)
- ・れんこん…100g
- ・ししとう…8本
- ・塩、こしょう…各少々
- ・サラダ油…大さじ1

衣かつぎ

- ・里いも…8個(1個30g)
- ・塩…小さじ1/2

- ・アルミホイル

- 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Aに15分ほど漬けておく。
- 3 豚肉は10等分にして広げ、刻んだ梅をぬり、しそをのせて巻く。
- 4 バットなどにBを入れて混ぜ合わせ、3を加えて表面にたれをからませておく。
- 5 なすは縦半分に切り、表面に格子の切り込みを入れ横に3~4等分に切る。れんこんは皮をむいて1cm厚さの輪切りにする。ししとうは切り込みを入れ、種を取り出す。
- 6 5をボールに入れ塩、こしょうをし、油を加えて表面にからませる。
- 7 里いもは皮を洗い、皮つきのまま大きいものは半分に切り、安定をよくするためいもの片方を少し切り落とし、ボールに入れて塩をまぶす。
- 8 角皿に調理網をのせて2の鶏肉を皮を上にして並べ、4の豚肉を巻き終わりを下にして並べ、上段に入れる。

焼き上げ



- 9 もう1枚の角皿にアルミホイルを敷き、6と7をのせて下段に入れる。



お料理集から選ぶ >> メニュー番号 >> No.182

>> スタート **目安時間 約25分**

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

- 10 加熱後、鶏肉は適当な大きさに切り、ねぎおろしをかける。
※鶏肉にお好みの野菜を加えてねぎおろしであえてもよいでしょう。

スティック春巻き

じゃがいものカナッペ



チューリップのフライドチキン



焼き野菜

No. 183

おもてなしセット(洋風)

- ・チューリップのフライドチキン・じゃがいものカナッペ
- ・焼き野菜・スティック春巻き

材料(5~6人分) 約405kcal 塩分2.5g

チューリップのフライドチキン

・鶏手羽先(チューリップ) … 12本(600g)

- A** [・酒、しょうゆ … 各大さじ2
・片栗粉 … 大さじ6

じゃがいものカナッペ

- ・じゃがいも … 2個(300g)
- ・オリーブオイル … 適量
- ・塩、こしょう … 各少々
- ・トマト … 1個(150g)
- ・パプリカ(黄) … 適量
- ・青じそ … 3枚

- B** [・オリーブオイル … 大さじ2
・しょうゆ … 大さじ1

焼き野菜

- ・ズッキーニ … 1本
- ・アスパラガス … 6本

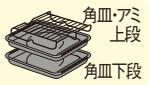
焼き野菜用ディップ

- ・マヨネーズ … 大さじ3
- ・牛乳 … 小さじ2
- ・玉ねぎ(みじん切り) … 20g
- ・ブラックペッパー、レッドペッパー(くたく)、パセリ(みじん切り) … 各適量

スティック春巻き

- ・春巻きの皮 … 3枚
- ・スライスチーズ … 3枚
- ・ハム … 6枚
- ・薄力粉、サラダ油 … 各適量
- ・アルミホイル

焼き上げ



- 1 水タンクに水を入れる。 **水位1以上**
- 2 ビニール袋にチューリップと **A** を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら約1時間漬けておく。
- 3 じゃがいもは皮をむいて1cm幅の輪切りにし、水にさらしておく。
- 4 春巻きの皮とハムは半分に切り、スライスチーズは1枚を4等分の細切りにする。
- 5 春巻きの皮1枚分に4のハムとチーズを2枚ずつ重ねてのせ、フチに水溶き薄力粉をぬって手前から巻き、巻き終わりと両端をしっかりと押さえ止める。表面にサラダ油をぬる。
- 6 ズッキーニを1.5cm厚さの輪切りにし、アスパラガスはかたい部分を切り落としてアルミホイルに入れて包む。

- 8 角皿に調理網をのせ、5と7を並べる。
- 9 もう1枚の角皿にアルミホイルを敷き、水気をふいた3を並べて表面にオリーブオイルをぬって塩、こしょうをふる。6のホイルに包んだ野菜ものをせる。



- 10 8を上段に、9を下段に入れる。

お料理集から選ぶ >> メニュー番号 >> No.183

>> スタート 目安時間 約30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30分

- 11 トマトとパプリカは1cm角に切り、しそは細切りにして **B** を加えて混ぜ、焼き上がったじゃがいもにのせる。焼き野菜はディップを添える。