

健康”サポートセット

おいしくて、からだにやさしい

食生活の多様化やライフスタイルの変化に伴い、生活習慣病が増えています。

生活習慣病は、その名のとおり、

日々の身体に良くない生活習慣から起こる病気です。

『正しい食生活』『適度な運動』『ストレスの回避』が予防と改善のポイントです。

このコーナーでは、大切なご家族の健康を

正しい食事によってサポートするヘルシーなメニューを

『主菜』と『副菜』のセットでご紹介いたします。

健康が気になる方はもちろん、そうでない方も

おいしく召し上がっていただけますので、

ぜひ、献立のヒントにお役立てください。

低カロリーセット	98 ～ 108	ページ
減塩セット	109 ～ 113	ページ
野菜たっぷりセット	114 ～ 117	ページ
カルシウムしっかりセット	118 ～ 120	ページ
疲れにおすすめセット	121 ～ 123	ページ

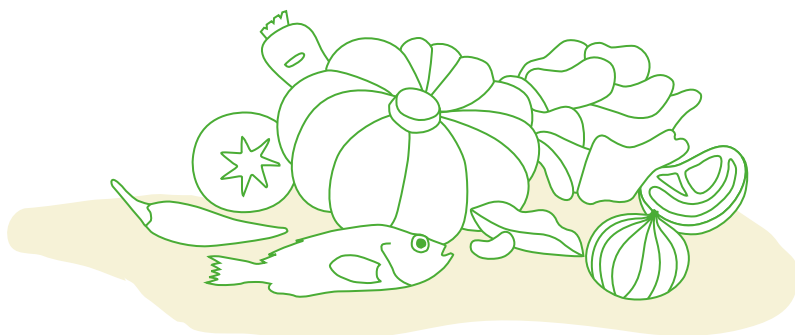
※ お料理集から選ぶ >> セットメニュー >> 健康サポートセット を選ぶとメニュー番号順に表示します。



監修：高城 順子（料理研究家）

Junko Takagi

女子栄養短期大学卒。
和・洋・中の専門家に師事したのち、料理教室の講師を経て、料理研究家に。NHKの「きょうの料理」をはじめ、テレビや雑誌で幅広く活躍中。おいしい健康食にも造詣が深く、多方面から評価を得ている。



生活習慣病の代表選手

『高脂血症』と『高血圧』

高城先生の
ヘルシー
アドバイス

高脂血症

高脂血症とは、血液中の脂質であるコレステロールや中性脂肪などが正常より多い状態。動脈硬化の原因になるため、日常の食事で予防を心がけましょう。

食事のワンポイント

カロリーオーバーに気をつけましょう。

エネルギーのとりすぎは、肥満の原因になり、肥満は動脈硬化の引き金になります。ヘルシオの脱油効果が気になるカロリーを抑えます。

コレステロールの多い食品は控えめに。

コレステロールは、体内で大切な働きをしますが、とりすぎると動脈硬化につながります。

コレステロールの多い食品例

鶏卵、魚卵（たらこ、いくらなど）、レバー、ステーキ肉など。

不飽和脂肪酸が多く含まれる

植物性の油や魚をとりましょう。

動物性の脂は、コレステロールを増やします。

食物せんいをたっぷりとりましょう。

食物せんいは、善玉コレステロールを増やす働きがあり、またコレステロール自体を体外に排泄します。野菜、いも、きのこ、海藻などを多くとりましょう。ヘルシオを使っておいしい野菜メニューを日々の献立にたっぷり取り入れましょう。



MINI コラム

最近では、子供にも高脂血症が増えており、動物性脂肪のとりすぎ、飽和脂肪酸の多いチョコレートやアイスクリームなどの食べすぎ、清涼飲料水の飲みすぎなどが原因で、こういう食品を多くとっていると子供でも動脈硬化が進みます。

高血圧

高血圧の症状が続くと血管に負担がかかり、血管が硬くなったり傷つきやすくなったりします。その結果、動脈硬化がおこり心筋梗塞や脳梗塞などの原因になります。

食事のワンポイント

塩分を控えましょう。

ヘルシオが、干ものやベーコンの自然な減塩効果のお役に立ちます。また、お料理を作るときや食べるときに少し工夫することで、塩分が減らせます。

〈塩分を控える工夫〉

新鮮な材料を使う

持ち味を生かして薄味で食べましょう。また、うま味のあるだしを上手に使いましょう。

酸味、香辛料、香味野菜などを利用しましょう。

酸味（レモン、ゆずなど）や、香辛料（からし、カレー粉、しょうがなど）、香味野菜（しその葉、バセリ、セロリなど）で味に変化をつけます。

食べ方、食べ物を意識しましょう

麺類は、汁を残しても塩分が多いので、食べる回数を減らしましょう。また、加工食品（ハム、ソーセージ、たらこ、塩辛など）や佃煮、漬物なども控えましょう。



栄養バランスのよい食事をしましょう。

主食＋主菜（肉・魚・豆腐・卵）＋野菜料理を毎食とするのが理想です。特に、野菜には、血圧を下げる効果があります。

毎日の食事に

野菜をたっぷり取り入れましょう

生活習慣病の予防や健康づくりのためのバランスのよい食生活を目指し、**野菜を1日350g**食べることをおすすめします。もちろん、最も手軽な「生野菜サラダ」もよいのですが、生野菜はカサが高いためたくさん食べたつもりでも思ったより少なかったり、味や食感に変化をつけにくいので、飽きてしまいます。いろいろなヘルシーな食材と組み合わせて、栄養的にバランスがよく、知らず知らずのうちにたっぷりの野菜がとれる献立が理想的です。

ヘルシオの『野菜たっぷりセット』なら、“**1食で1人200g以上の野菜がとれるメニュー**”を「主菜」と「副菜」のセットで同時に作れます。野菜本来のおいしさと甘みが感じられ、無理なくおいしく野菜が食べられます。

食事のバランスで 体調を整えましょう

食べ物には私たちの体に必要な大切な栄養素が含まれています。それらの食品を上手に組み合わせることによって体調を管理することが健康な心身を手に入れることにつながります。

ヘルシオの『カルシウムしっかりセット』『疲れにおすすめセット』は、現代人に不足しがちなカルシウム、また日々のストレスや疲れをサポートする鉄分・ビタミンB1がしっかり摂れるヘルシーなメニューがセットで作れます。

セットメニューに加え、毎朝の食事にカルシウムやビタミンなどの栄養素をバランスよく含んだ牛乳をプラスするなどの工夫もおすすめします。

健康／低カロリーセット

ポイント No.136～No.139、No.145～No.148

●1～2人分(1段調理)は、角皿に調理網をのせてアルミホイルは敷かず、食品を置いて中段に入れます。

●3～4人分(2段調理)は、調理網をのせた角皿を必ず上段に入れて加熱してください。まちがえるとうまく仕上がりにません。

ポイント No.140～No.144、No.149～No.155

●1～2人分(1段調理)は、角皿にのせて上段に入れます。



●3～4人分(2段調理)は、角皿にのせて上下段に入れます。ただし、No.151～155は、調理網をのせた角皿を下段に入れます。

No. 136 カロリーダウン

鶏のごまだれ焼き&焼き野菜

材料(4人分) 約499kcal☆ 塩分 1.3g

- 鶏もも肉 … 2枚(500g)
- 練りごま(白) … 大さじ4
- A ●しょうゆ … 大さじ2
- みりん、砂糖 … 各小さじ2
- れんこん … 160g
- 里いも … 160g
- たけのこの水煮 … 160g
- オクラ … 8本
- B ●しょうゆ、酒 … 各大さじ2
- みりん、いりごま(白) … 各小さじ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ます。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冷蔵庫で約30分漬けこむ。
- 4 れんこんと里いもは、皮をむき1cm厚さの輪切りにし、たけのこは12等分に切る。オクラは、アルミホイルで包む。
- 5 別のビニール袋にBを入れて混ぜ、オクラ以外の4を入れて袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵庫で約30分漬けこむ。
- 6 角皿に調理網をのせ、3の鶏肉の調味料をぬぐって皮を上にして中央にのせ、上段に入れる。もう1枚の角皿にアルミホイルを敷き、4のオクラと5の野菜を並べ、下段に入れる。(野菜の漬けだれは残しておく)



お料理集から選ぶ >> メニュー番号 >> No.136 >> 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人分はウォーターグリル・予熱なしで約19分）

- 7 加熱後、肉はそぎ切りにして野菜とともに皿に盛りつける。
- 8 6で残しておいたたれを耐熱容器に入れ、フタをせずに庫内中央に置き（角皿は入れません）、手動のレンジ600Wで約40秒加熱する。
- 9 加熱後、野菜にかける。



健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ



No. 137 カロリーダウン

約78kcal減
約356kcal

鶏と野菜の南蛮漬け

材料(4人分) 約434kcal☆ 塩分1.3g

- 鶏もも肉 … 2枚(500g)
- A ●しょうゆ … 大さじ1
- 酒 … 大さじ1
- さつまいも … 200g
- 玉ねぎ … 1個(200g)
- アスパラガス … 4本
- りんご … 1/2個
- B ●酢 … 2/3カップ
- 砂糖 … 大さじ2
- しょうゆ … 大さじ1
- 塩 … 小さじ1
- 黒こしょう … 少々
- 赤とうがらし(輪切り) … 2本

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ます。 **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冷蔵庫で約30分漬けこむ。
- 4 さつまいもは皮つきのまま1cm角の棒状、玉ねぎは12等分のくし切りにする。アスパラガスは固い部分は切り落としてアルミホイルで包む。りんごはさつまいもと同じように切り、塩水につけておく。 **B** は混ぜ合わせておく。
- 5 角皿に調理網をのせ、**3**の鶏肉の皮を上にしてのせ、**上段**に入れる。もう1枚の角皿にアルミホイルを敷き、**4**のりんご以外の野菜を並べ、**下段**に入れる。

お料理集から選ぶ >> メニュー番号 >> No.137 >> 分量選択 >> スタート 目安時間 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



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人分はウォーターグリル・予熱なしで約19分)

- 6 加熱後、肉はそぎ切りにして、さつまいも、玉ねぎ、3等分に切ったアスパラガス、りんごをともに、熱いうちに **B** に漬けこむ。

No. 138 カロリーダウン

約66kcal減
約293kcal

鶏と野菜の焼きびたし

材料(4人分) 約359kcal☆ 塩分1.5g mL=cc

- 鶏もも肉 … 2枚(500g)
- A ●しょうゆ … 大さじ2
- みりん … 大さじ1
- しょうが(せん切り) … 2かけ
- 生しいたけ … 8枚
- なす … 2本(200g)
- 白ねぎ … 1本
- ししとう … 8本
- B ●しょうゆ … 大さじ1 1/3
- みりん、砂糖 … 各大さじ1
- ごま油 … 小さじ1
- ゆずの絞り汁 … 適量
- だし汁 … 50mL

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ます。 **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冷蔵庫で約30分漬けこむ。
- 4 しいたけは石づきを取り、なすは1cm厚さの輪切り、白ねぎは4cm長さに切る。ししとうは縦に切り込みを入れてアルミホイルで包む。 **B** は混ぜ合わせておく。
- 5 角皿に調理網をのせ、**3**の鶏肉の皮を上にしてのせ、**上段**に入れる。もう1枚の角皿にアルミホイルを敷き、**4**の野菜を並べて**下段**に入れる。

お料理集から選ぶ >> メニュー番号 >> No.138 >> 分量選択 >> スタート 目安時間 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



- 6 加熱後、肉はそぎ切りにして、野菜とともに熱いうちに **B** に漬けこむ。

手動ですときは: ウォーターオープン(オープン)・予熱なし2段の250℃で約22分(2人分はウォーターグリル・予熱なしで約19分)

No. 139 カロリーダウン

約54kcal減
約236kcal

ささ身の梅焼き&なすのあえ物

材料(4人分) 約290kcal☆ 塩分2.0g

- ささ身 … 8本(400g)
- 酒 … 大さじ2
- しょうゆ … 小さじ2
- 梅肉 … 40g
- 青じそ(せん切り・飾り用) … 10枚
- なす … 2本(200g)
- 厚揚げ … 180g
- しょうゆ … 適量
- みりん … 大さじ2
- しょうゆ … 大さじ1
- 酢 … 小さじ4
- 白ねぎ(みじん切り) … 大さじ1
- 砂糖 … 小さじ2
- にんにく(みじん切り)、しょうが(みじん切り) … 各小さじ2
- ごま油 … 小さじ2/3
- 豆板醤 … 少々

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ます。 **水位1以上**
- 2 ビニール袋に **A** を入れて混ぜ、筋を取ったささ身を入れて袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵庫で約30分漬けこむ。
- 3 なすは皮をつけたまま、縦半分に切ったあと、半分の長さに切る。厚揚げは厚みを半分に切り、表面にしょうゆをぬる。
- 4 角皿に調理網をのせ、2のささ身をのせて上段に入れる。もう1枚の角皿にアルミホイルを敷き、なす、厚揚げを並べて下段に入れる。

お料理集から選ぶ >> メニュー番号 >> No.139 >> 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



- 5 加熱後、ささ身は食べやすく切り、飾り用の青じそを上に乗る。なすと厚揚げも食べやすく切り、混ぜ合わせた **B** をかける。
※写真は、なすの上に糸とうがらしをのせています。

No. 140 低カロリー

ひき肉豆腐&とろろ昆布煮

材料(4人分) 約224kcal 塩分1.2g mL=cc

- もめん豆腐 … 1丁(300g)
- 鶏ひき肉 … 160g
- 青ねぎ(小口切り) … 4本
- しょうゆ … 小さじ1 1/3
- しょうが(すりおろす) … 2かけ
- こしょう … 少々
- 酒、水 … 各小さじ4
- 長いも … 400g
- しめじ … 1パック(100g)
- とろろ昆布 … 10g
- みりん … 大さじ2
- しょうゆ … 小さじ4
- 水 … 100mL

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ます。 **水位1以上**
- 2 豆腐を半分に切ってから半分の厚みに切り、キッチンペーパーに包んで水気をきっておく。
- 3 長いもは1cm厚さの半月切りにし、しめじは小房に分ける。
- 4 耐熱容器に3と **B** を入れて全体を混ぜ合わせ、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する。角皿にのせて下段に入れる。
- 5 ボールに **A** を入れ、粘りがでるまでよく混ぜたのち、酒と水を加えてさらに混ぜる。
- 6 アルミホイルを敷いたもう1枚の角皿に2の豆腐を並べ、5を4等分してのせて表面を平らにし、上段に入れる。

お料理集から選ぶ >> メニュー番号 >> No.140 >> 分量選択 >> スタート 目安時間 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



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24分(2人分はウォーターグリル・予熱なしで約21分)

- 7 加熱後、野菜とろろ昆布煮は全体をまぜる。

No. 141 低カロリー

豚ヒレのケチャップ焼き&きのこのマリネ

材料(4人分) 約161kcal 塩分1.6g

- 豚ヒレ肉(かたまり) … 320g
- 玉ねぎ … 1/2個(100g)
- アスパラガス … 4本
- トマトケチャップ … 大さじ6
- ウスターソース … 大さじ1
- 粒マスタード … 小さじ2
- 塩、こしょう … 各少々
- 生しいたけ … 6枚
- エリンギ … 4本(200g)
- しめじ … 2パック(200g)
- コンソメ(顆粒) … 小さじ2
- レモン(輪切り) … 6枚
- レモン汁 … 大さじ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ます。 **水位1以上**
- 2 豚ヒレ肉は4等分に切り、たたいて、2cm厚さにして塩、こしょうをする。玉ねぎは薄切りにし、アスパラガスは固い部分を落して斜め切りにする。きのこは石づきを落とし、しいたけ、エリンギは十字に4等分し、しめじはほぐしておく。
- 3 底の平らな耐熱容器に2の豚肉と玉ねぎ、アスパラガスとAを入れて混ぜ合わせ、角皿にのせて上段に入れる。
- 4 アルミホイルに2のきのこのせ、上からコンソメをふりかけて包み(包みにくい場合は2つに分けてもよい)、もう1枚の角皿にのせて下段に入れる。

お料理集から選ぶ >> メニュー番号 >> No.141 >> 分量選択 >> スタート 目安時間 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



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24分(2人分はウォーターグリル・予熱なしで約21分)

- 5 加熱後、きのこに、レモン汁とレモンの輪切りを加えて混ぜ、冷ます。

No. 142 低カロリー

豚と白菜の重ね蒸し&豆腐の蒸し物

材料(4人分) 約321kcal 塩分2.2g

- 豚バラ肉(薄切り) … 150g
- しょうゆ、酒 … 各大さじ1
- 片栗粉 … 大さじ2
- 白菜 … 400g
- 塩昆布 … 10g
- えび … 5尾(100g)
- 生しいたけ … 4枚
- 卵 … M 1個
- 片栗粉 … 大さじ1 1/2
- ごま油 … 大さじ1/2
- 塩 … 小さじ1/2
- 鶏がらスープの素 … 小さじ1/2
- しょうが(すりおろす) … 10g
- もめん豆腐 … 1丁(360g)
- だし汁 … 1カップ
- みりん … 大さじ1
- しょうゆ … 小さじ1
- 片栗粉(同量の水で溶く) … 大さじ1
- 青ねぎ(小口切り) … 2本

*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れます。 **水位2まで**
- 2 豚肉は4~5cm長さに切り、Aで下味をつける。白菜はざく切りにする。
- 3 底の平らな耐熱容器に、下味をつけた豚肉と白菜、塩昆布を交互に重ねていく。角皿にのせる。
- 4 えびは殻、尾、背ワタをとって1cmの幅に切り、生しいたけは薄切りにする。
- 5 ボールに4、B、粗くつぶした豆腐を入れて混ぜ合わせる。(豆腐はつぶし過ぎないよう注意する)
- 6 耐熱性の器4個に5を等分に入れて表面を平らにし、もう1枚の角皿にのせる。
- 7 3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.142 >> 分量選択 >> スタート 目安時間 約21分

手動でするときは:蒸し物で約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



- 8 耐熱容器にCを入れ、ラップをして庫内中央に置き、(角皿は入れません) 手動のレンジ600Wで約3分20秒で加熱する。途中残り時間が約30秒のときに、水溶き片栗粉を加えてよく混ぜ、ラップをせずにスタートを押す。

※加熱途中に取り出す場合は「とりけし」は押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止させ、食品を取り出してください。

- 9 加熱後、豆腐の蒸し物に8をかけ、青ねぎを散らす。

No. 143 低カロリー

豚と大根の蒸し物&もやしの中華あえ

材料(4人分) 約294kcal 塩分2.4g

- 豚もも肉(薄切り) … 240g
 - 大根 … 160g
 - 切りもち … 2個(100g)
 - しょうゆ、みりん … 各大さじ2
 - にんにく、しょうが(みじん切り) … 各小さじ2
 - 豆板醤 … 小さじ1
 - ニラ(4cm長さに切る) … 1/2束(50g)
 - 豆もやし … 1袋(200g)
 - ピーマン … 2個(100g)
 - 鶏がらスープの素 … 小さじ2/3
 - ごま油 … 大さじ2
 - 塩 … 少々
 - ハム(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ます。 **水位2まで**
- 2 豚肉は3～4cm幅に、大根は短冊切り、もちは1個を8等分の短冊切りに切る。
- 3 底の平らな耐熱容器に**2**と**A**を入れて混ぜ合わせ、角皿にのせる。
- 4 別の底の平らな耐熱容器に細切りにしたピーマンと半分に切ったもやしを入れ、もう1枚の角皿にのせる。
※ピーマンの半量をパプリカに変えると、彩りよくなります。
- 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.143 >> 分量選択 >> スタート 目安時間 約21分

手動ですときは:蒸し物で約21分(2人分は約18分)

- 6 加熱後、「豚と大根の蒸し物」が熱いうちにニラを混ぜ、もやしは水気をきってハムと**B**であえる。

No.143 豚と大根の蒸し物&もやしの中華あえ でできるメニュー

鶏の香味蒸し&れんこんのあえ物

材料(4人分) 約279kcal 塩分2.0g mL=cc

- 鶏もも肉 … 400g
 - 塩、こしょう … 各少々
 - しめじ … 1パック(100g)
 - 酒、しょうゆ、酢 … 各大さじ1
 - 片栗粉 … 大さじ1
 - 砂糖、ごま油 … 各小さじ1
 - にんにく(すりおろす) … 少々
 - しょうが(すりおろす) … 少々
 - 白ねぎ(みじん切り) … 10cm
 - 青ねぎ … 適量
 - れんこん … 200g
 - にんじん … 60g
 - 酢 … 大さじ1
 - 水 … 100mL
 - ザーサイ(細切り) … 60g
 - しょうゆ … 大さじ1
 - 酢 … 小さじ2
 - 白ごま … 適量
- *2人分も自動でできます。

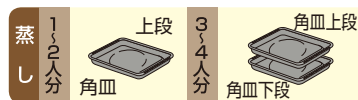
- 1 水タンクに水を入れます。 **水位2まで**
- 2 鶏肉は、身の厚いところを切り開いて1枚を12等分に切り、塩、こしょうをする。しめじは小房に分ける。
- 3 ビニール袋に**A**を入れて混ぜ、**2**を入れて袋の口を結んで上下を返しながらか約30分漬けこむ。
- 4 れんこんとにんじんは2mm厚さの半月切りにする。
- 5 底の平らな耐熱容器に**4**と**B**を入れ、角皿にのせる。
- 6 別の底の平らな耐熱容器に**3**を漬け汁ごと入れて、もう1枚の角皿にのせる。
- 7 上段に**6**を入れ、下段に**5**を入れる。

お料理集から選ぶ >> メニュー番号 >> No.143 >> 分量選択 >> スタート 目安時間 約21分

手動ですときは:蒸し物で約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



- 8 加熱後、れんこんとにんじんは汁気をきってから**C**であえ、器に盛って白ごまをふる。「鶏の香味蒸し」には、小口切りの青ねぎをのせる。

No. 144 低カロリー

豚の梅蒸し&白菜とツナの煮物

材料(4人分) 約344kcal 塩分2.2g

- 豚ロース肉(薄切り) … 300g
- 玉ねぎ … 1個(200g)
- 梅干し … 5~6個(50g)
- A ●みそ … 大さじ1
- ごま … 小さじ1
- 貝割れ菜 … 適量
- 白菜(そぎ切り) … 300g
- ツナ(缶詰・汁気をきってほぐす) … 160g
- B ●しょうゆ … 大さじ1
- 砂糖 … 大さじ1/2
- かつおぶし … 1パック(3g)
- ゆず … 適量

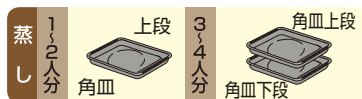
*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れます。 **水位2まで**
- 2 豚肉は3~4cm幅に切り、玉ねぎは薄切りにする。
- 3 梅干しは種をとって包丁で軽く刻み、**A**と混ぜ合わせる。
- 4 底の平らな耐熱容器に**2**と**3**を入れて混ぜ合わせ、角皿にのせる。
- 5 別の底の平らな耐熱容器に**B**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.144 >> 分量選択 >> スタート 目安時間 約17分

手動ですときは: 蒸し物で17~18分(2人分は14~15分)

- 7 加熱後、「豚の梅蒸し」には貝割れ菜を混ぜ、「白菜とツナの煮物」には、ゆずを散らす。



健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ



No. 145 低カロリー

鶏ののり巻き&青菜と油揚げの煮物

材料(4人分) 約287kcal 塩分2.4g

- 鶏ひき肉 … 400g
 - みそ … 30g
 - 酒 … 大さじ2
 - 水 … 大さじ1
 - しょうゆ … 小さじ2
 - しょうが(すりおろす) … 少々
 - 冷凍ミックスベジタブル … 100g
 - 焼きのり … 2枚
 - 小松菜 … 300g
 - 油揚げ … 2枚
 - B ●しょうゆ … 大さじ2
 - みりん、酒 … 各大さじ1
 - 白ごま … 適量
- オーブ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ます。 **水位2まで**
- 2 鶏ひき肉に**A**を加えて練り混ぜ、熱湯につけてもどしたミックスベジタブルを加えてさらに混ぜ合わせる。
- 3 ラップを広げた上にのりを1枚のせ、**2**の半量を平らにのばして巻き寿司のように巻く。残りも同じようにする。
- 4 角皿に調理網をのせ、**3**をおく。
- 5 小松菜は、3~4cm長さに切り、油揚げは熱湯で油抜きし、細切りにする。
- 6 底の平らな耐熱容器に**5**、**B**を入れて混ぜ合わせ、オーブ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、もう1枚の角皿にのせる。
- 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.145 >> 分量選択 >> スタート 目安時間 約25分

手動ですときは: 蒸し物で約25分(2人分は約22分)

- 8 加熱後、「鶏ののり巻き」はそのまま2~3分蒸らし、ラップをはずしてのりが乾いたら切り分ける。「青菜と油揚げの煮物」に白ごまをふる。



健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ



No. 146 低カロリー

あじのカレー焼き&焼きかぼちゃ

材料(4人分) 約265kcal 塩分1.5g

- あじ…4尾(1尾150g)
- 塩、こしょう…各少々
- プレーンヨーグルト…大さじ8
- カレー粉…大さじ4
- トマトケチャップ…大さじ2
- しょうゆ…大さじ1
- にんにく(すりおろす)…2かけ
- かぼちゃ…200g
- 玉ねぎ…1/4個(50g)
- トマト…1個
- オリーブオイル…大さじ2
- しょうゆ…大さじ1
- マスタード…小さじ1
- 塩、こしょう…各少々

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ます。 **水位1以上**
- 2 あじはぜいごを除き、頭と尾を落とし、内臓を取って水洗いし、水気を軽くふき取る。3等分のぶつ切りにし、塩、こしょうをふる。
- 3 ビニール袋に **A** を入れて混ぜ、水気をふき取ったあじを入れて袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵庫で約1時間漬ける。
- 4 かぼちゃは1cm厚さに、玉ねぎは薄切りにして水にさらし、トマトは角切りにする。
- 5 角皿に調理網をのせ、たれをふき取った **3** のあじを並べ、**上段**に入れる。もう1枚の角皿にアルミホイルを敷き、**4** のかぼちゃを並べて、**下段**に入れる。

お料理集から選ぶ >> メニュー番号 >> No.146 >> 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℃で約25分(2人分はウォーターグリル・予熱なしで約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



- 6 加熱後、かぼちゃと水気を絞った玉ねぎ、トマト、**B** とともにあえる。

No. 147 低カロリー

あじの辛味焼き&きのこのホイル焼き

材料(4人分) 約176kcal 塩分0.9g

- あじ(3枚おろし)…8枚(1枚50g)
- 白ねぎ…適量
- しょうゆ…小さじ4
- 酒…小さじ2
- 豆板醤…少々
- しめじ…2パック(200g)
- えのきだけ…2パック(200g)
- だし昆布…5cm角×4枚
- 酒…大さじ2
- 大根(おろし)…400g
- 青ねぎ(小口切り)…4本
- ポン酢しょうゆ…適量

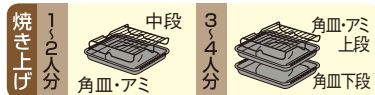
アルミホイル

*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れます。 **水位1以上**
- 2 あじは1枚をそれぞれ2等分する。白ねぎは4cm長さの細切りにし、水につけておく。
- 3 ビニール袋に **A** を入れて混ぜ、あじを入れて袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵庫で約30分漬ける。
- 4 しめじ、えのきだけは石づきを切り落としてほぐす。
- 5 アルミホイルを4枚広げ、だし昆布を敷き、その上に **4** を4等分してのせ、酒を大さじ1/2ずつふりかけて包む。
- 6 角皿に調理網をのせ、汁気をきった **3** のあじを並べ、**上段**に入れる。もう1枚の角皿に **5** を並べ、**下段**に入れる。

お料理集から選ぶ >> メニュー番号 >> No.147 >> 分量選択 >> スタート 目安時間 約21分

手動ですときは:ウォーターオープン(オープン)・予熱なし2段の250℃で20~22分(2人分はウォーターグリル・予熱なしで18~19分)



健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ



- 7 加熱後、皿に盛り、あじには **2** の白ねぎ、きのこには、大根おろし、青ねぎをのせ、ポン酢しょうゆをかけていただく。

No. 148 低カロリー

さばの照り焼き&長いものグラタン

材料(4人分) 約330kcal 塩分1.6g

- さば(3枚におろしたもの) …400g
- 塩、こしょう … 各少々
- しょうゆ、酒、砂糖 … 各大さじ1 1/3
- ごま油 … 小さじ1
- 赤とうがらし(小口切り) …2本
- 長いもの …400g
- オクラ …100g
- まいたけ …1パック(100g)
- 豆乳 … 大さじ4
- みそ … 大さじ1
- 卵 … M 1個
- 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ます。 **水位1以上**
- 2 さばは骨を取り、2cm厚さのそぎ切りにする。ビニール袋にさばと **A** を入れ、10分ほど漬けておく。長いものはひと口大の乱切り、オクラも斜め半分に切り、まいたけはほぐしておく。
- 3 底の平らな耐熱容器に **2** の長いものを並べ、オクラとまいたけを散らし、混ぜ合わせた **B** をまんべんなくかけて角皿にのせ、**下段** に入れる。
- 4 もう1枚の角皿に調理網をのせ、汁気をきった **2** のさばを並べて**上段** に入れる。

お料理集から選ぶ >> メニュー番号 >> No.148 >> 分量選択 >> スタート 目安時間 約21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20～22分(2人分はウォーターグリル・予熱なしで18～19分)

- 5 加熱後、グラタンの上に刻みのりを散らす。
- 6 残しておいたたれを耐熱容器に入れ、フタをせずに**庫内中央**に置き(角皿は入れません)、手動の**レンジ600W** で約**30秒**加熱する。



健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ



7 加熱後、さばにかける。

No. 149 低カロリー

いわしのチーズ焼き&焼ききのこ

材料(4人分) 約297kcal 塩分1.1g

- いわし …8尾(1尾50～60g)
- 塩、こしょう … 各少々
- ほうれん草 …1束(160g)
- 玉ねぎ …1個(200g)
- トマト …1個(200g)
- パン粉、粉チーズ … 各大さじ2
- オリーブオイル … 大さじ1
- エリンギ …2パック(200g)
- パプリカ …1個(160g)
- ゆずの絞り汁 … 大さじ2
- はちみつ … 小さじ1(6g)
- 薄口しょうゆ … 小さじ4
- 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ます。 **水位1以上**
- 2 いわしは手開きにし(正味約150g)、水洗いして水気を軽くふき取り、半分に切って塩、こしょうをふる。
- 3 ほうれん草は5cm幅に切り、塩小さじ1/2(分量外)をふり、軽くもんで水気を絞る。玉ねぎ、トマトは薄切りにする。
- 4 底の平らな耐熱容器に **3** の野菜を敷き、その上にいわしを並べてパン粉と粉チーズを混ぜ合わせたものをふりかけ、最後に上からオリーブオイルを回しかける。
- 5 エリンギは4つにさき、パプリカは食べやすい大きさに切って、アルミホイルで包んで角皿にのせ、**下段** に入れる。
- 6 もう1枚の角皿に **4** をのせ、**上段** に入れる。

お料理集から選ぶ >> メニュー番号 >> No.149 >> 分量選択 >> スタート 目安時間 約29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29分(2人分はウォーターグリル・予熱なしで約24分)

- 7 加熱後、エリンギの包みの中身を器に入れ、**A** とあえる。



健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ



No. 150 低カロリー

さばのホイル焼き&ベイクドポテトサラダ

材料(4人分) 約314kcal 塩分1.5g

- さば…4切れ(1切れ80g)
- 白ねぎ…1本
- わかめ…50g
- ししとう…8本
- A●梅肉…30g
- しょうゆ、みりん…各小さじ1
- アルミホイル
- ブロッコリー…160g
- じゃがいも…2個(300g)
- パプリカ…1/2個(80g)
- 玉ねぎ…1個(200g)
- レモン汁…大さじ2
- オリーブオイル…大さじ1
- B●砂糖、マスタード…各小さじ2
- にんにく(すりおろす)…少々
- 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ます。 **水位1以上**
- 2 さばは1切れを2等分する。白ねぎは4~5cm長さの斜め薄切り、わかめは熱湯にくぐらせ、食べやすい大きさに切る。
- 3 アルミホイルを4枚広げてわかめと白ねぎを等分に敷き、さばのをせて、ししとう、混ぜ合わせたAをそれぞれ等分にかけて包み、角皿にのせて上段に入れる。
- 4 じゃがいもは皮をむき、それぞれ12等分のくし切り、ブロッコリーは小房に分け、パプリカは食べやすく切る。ブロッコリーとパプリカは、アルミホイルに包んでおく。(包みにくい場合は2つに分けてもよい) 玉ねぎは薄切りにして、水にさらしておく。
- 5 もう1枚の角皿の片側に4のホイル包みをのせ、空いたスペースにアルミホイルを敷いてじゃがいもを並べ、下段に入れる。

お料理集から選ぶ >> メニュー番号 >> No.150 >> 分量選択 >> スタート 目安時間 約24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24分(2人分はウォーターグリル・予熱なしで約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



- 6 加熱後、野菜と水気を絞った4の玉ねぎ、Bを混ぜ合わせる。

No. 151 低カロリー

魚の野菜蒸し&なすの梅あえ

材料(4人分) 約250kcal 塩分2.3g

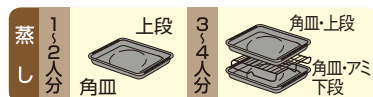
- 白身魚(さわら、たいなど)…4切れ(1切れ80g)
- 酒…大さじ2
- A●塩、こしょう…各少々
- しょうが(すりおろす)…少々
- アスパラガス(斜め薄切り)…4本(80g)
- B●たけのこの水煮(細切り)…80g
- にんじん(細切り)…60g
- 生しいたけ(細切り)…2枚
- しょうゆ、ごま油…各大さじ1
- C●塩…少々
- ラー油…少々
- なす…2本(200g)
- しめじ…1パック(100g)
- えのきだけ…1袋(100g)
- 梅干し(種を取って粗く刻む)…5~6個(50g)
- 大根(すりおろす)…300g
- D●みりん…大さじ1
- しょうゆ、ごま油…各小さじ2

*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れます。 **水位2まで**
- 2 白身魚は1cm幅に深めに切り込みを入れ、底の平らな耐熱容器に重ならないよう並べてAで下味をつけ、しばらくおく。
- 3 2にBのをせて混ぜ合わせたCを回しかける。
- 4 なすは縦半分に切り、しめじとえのきだけは汚れた部分を切り落とす。
- 5 角皿に調理網をのせて4を並べ、下段に入れる。もう1枚の角皿に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.151 >> 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18~20分(2人分は15~16分)



健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ



- 6 加熱後、なすは適当な大きさにさき、しめじは小房に分け、えのきだけは半分の長さに切ってボールに入れる。梅干し、大根おろし、Dを加えてあえる。

No. 152 低カロリー

いかのカレー蒸し&ツナじゃが

材料(4人分) 約288kcal 塩分2.3g

- すめいか … 2杯(500g)
- しめじ … 2パック(200g)
- 緑豆春雨 … 30g
 - 酒 … 大さじ2
 - しょうゆ … 大さじ1
 - 砂糖 … 大さじ1/2
- A ●カレー粉、片栗粉、しょうが(すりおろす)、にんにく(すりおろす) … 各小さじ1
- 赤とうがらし(輪切り) … 適量
- じゃがいも … 2個(300g)
- 玉ねぎ … 1/2個(100g)
- B ●ツナ(缶詰・汁気をきってほぐす) … 小1缶(80g)
- しょうゆ … 小さじ2
- 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ます。 **水位2まで**
- 2 いかは内臓を抜いて水洗いし、足は2本ずつ切り分け、胴体は1.5cm幅の輪切りにする。しめじは小房に分け、春雨ははさみで5cmの長さに切る。
- 3 底の平らな耐熱容器に2の春雨を敷きつめ、いかとしめじをのせる。混ぜ合わせたAを全体に回しかけ、角皿にのせる。
- 4 じゃがいもは5mm厚さの半月切りに、玉ねぎは薄切りにする。
- 5 もう1枚の角皿に調理網をのせ、4のじゃがいもを並べ、その上に玉ねぎを並べる。
- 6 3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.152 >> 分量選択 >> スタート 目安時間 約20分

手動ですときは: 蒸し物で18~20分(2人分は15~16分)

- 7 加熱後、ボールに野菜を入れてじゃがいもを軽くつぶし、Bを加えて混ぜ合わせる。



健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ



※「いかのカレー蒸し」に香菜や糸とうがらしをあしらってもよいでしょう。

No. 153 低カロリー

さけのオイスター蒸し&パプリカのあえ物

材料(4人分) 約225kcal 塩分2.4g

- 生さけ … 4切れ(1切れ80g)
- 片栗粉 … 大さじ1/2
- 酒 … 大さじ1
- しょうゆ … 小さじ1
- 塩 … 少々
- オイスターソース … 大さじ2
- しょうが(みじん切り) … 適量
- 豆板醤、砂糖 … 各小さじ1
- にんにくの芽 … 160g
- パプリカ(赤・黄) … 2個(320g)
- きゅうり(乱切り) … 1本
- B ●酢 … 大さじ2
- しょうゆ、砂糖、ごま油 … 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ます。 **水位2まで**
- 2 さけはひと口大に切り、片栗粉をまんべんなくまぶしつけて、底の平らな耐熱容器に入れ、Aを加え、約15分下味をつける。にんにくの芽は、5cm長さに切っておく。
- 3 2の容器ににんにくの芽を加えて混ぜ合わせ、角皿にのせる。
- 4 パプリカは、4等分に切って種をとり、もう1枚の角皿に調理網をのせて並べる。
- 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.153 >> 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18~20分(2人分は15~16分)

- 6 加熱後、パプリカは適当な大きさに切り、きゅうりとともにBであえる。



健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ



No. 154 低カロリー

いわしの香味蒸し&里いもサラダ

材料(4人分) 約213kcal 塩分1.6g

- いわし…8尾(1尾50～60g)
- しょうゆ、酒…各大さじ1
- しょうが絞り汁…小さじ2
- 青じそ…8枚
- しょうが(細切り)…20g
- 白ねぎ(細切り)…適量
- 里いも…200g
- さつまいも…100g
- にんじん…30g
- 昆布茶…大さじ1
- 酢…小さじ1

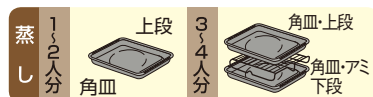
*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れます。 **水位2まで**
- 2 いわしは手開きにし、水洗いして水気を軽くふきとる。
- 3 バットにいわしと **A** を入れ、4～5分漬けておく。
- 4 **3** に青じそを1枚ずつのせ、しょうがをのせて巻き、底の平らな耐熱容器に並べて角皿にのせる。
- 5 里いもは皮をむいて、さつまいもは皮をむかずに、それぞれ1cm厚さの輪切りにする。にんじんは5mm厚さのいちょう切りにする。
- 6 もう1枚の角皿に調理網をのせ、里いもとさつまいもを並べる。里いもの上ににんじんをのせる。
- 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.154 >> 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18～20分(2人分は15～16分)

- 8 加熱後、里いもとさつまいもは軽くつぶして、にんじんと **B** を加えてあえる。「いわしの香味蒸し」に白ねぎをのせる。



健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ



No. 155 低カロリー

えびのチリソース&ブロッコリーのおひたし

材料(4人分) 約193kcal 塩分2.3g

- えび…16尾(320g)
- 酒…小さじ2
- 片栗粉…大さじ1 $\frac{1}{3}$
- しめじ…1パック(100g)
- 玉ねぎ(薄切り)… $\frac{1}{2}$ 個(100g)
- トマトケチャップ…大さじ3
- 酒、しょうゆ…各大さじ1 $\frac{1}{2}$
- 砂糖、片栗粉…各小さじ2
- ごま油、豆板醤…各小さじ1
- 白ねぎ(細切り)…適量
- ブロッコリー…250g
- えのきだけ…1袋(100g)
- しょうゆ…大さじ1
- 水…大さじ1
- かつおぶし…適量

*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れます。 **水位2まで**
- 2 えびは殻をむき、背に切り込みを入れ、背ワタを取り、**A** をからめて約30分おく。しめじは小房に分ける。
- 3 底の平らな耐熱容器に **2** と玉ねぎと **B** を入れ、混ぜ合わせて角皿にのせる。
- 4 もう1枚の角皿に調理網をのせ、小房に分けたブロッコリーと汚れた部分を切り落としたえのきだけを並べる。
- 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.155 >> 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18～20分(2人分は15～16分)

- 6 加熱後、ブロッコリーと、半分に切ったえのきだけを **C** であえてかつおぶしを盛る。「えびのチリソース」には白ねぎをのせる。



健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ



健康／減塩セット

ポイント No.156～No.164

- 1～2人分(1段調理)は、角皿に調理網をのせてアルミホイルは敷かず食品を置いて中段に入れます。
(No.160～162は、調理網は使用せず、1段の場合は上段に入れます)

- 3～4人分(2段調理)は、調理網をのせた角皿は、必ず上段に入れて加熱してください。まちがえるとうまく仕上がりにません。

No. 156

減 塩

さけのマリネ& なすのチーズ焼き

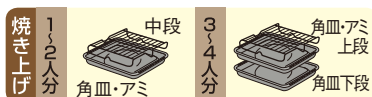
材料(4人分) 約286kcal 塩分1.6g

- 甘塩さけ…4切れ(1切れ80g)
- 玉ねぎ…1/2個(100g)
- にんじん(細切り)…60g
- ピーマン(細切り)…2個
- 酢…大さじ6
- オリーブオイル、砂糖…各大さじ2
- にんにく(すりおろす)…少々
- こしょう…少々
- なす…2本(200g)
- ブチトマト…8個
- ピザ用チーズ…30g
- かつおぶし…1パック(3g)
- しょうゆ…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ます。水位1以上
- 2 甘塩さけは骨を抜く。玉ねぎは薄切りにして水にさらす。
- 3 ボールにAを入れ、水気をきった2の玉ねぎを加えて混ぜ合わせる。
- 4 ブチトマトは薄切りにする。
- 5 なすは縦半分に切り、安定するように裏側も平らに少し切る。半分に切った面を上にしてかつおぶしとしょうゆを混ぜ合わせたものをぬり広げ、4をのせてピザ用チーズをかける。
- 6 角皿に調理網をのせ、2のさけを並べて上段に入れる。もう1枚の角皿にアルミホイルを敷き、5のなすを横方向に並べて下段に入れる。



健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ



お料理集
から選ぶ

≫ メニュー番号 ≫

No.156

≫ 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릴・予熱なしで約23分)

- 7 加熱後、さけに3をかける。

※写真は、赤こしょうを散らしています。

No. 157 減塩

さばのピリ辛あえ&りんごポテトサラダ

材料(4人分) 約430kcal 塩分1.8g

- 塩さば…4切れ(1切れ80g)
- にんにくの芽…160g
- にんじん…80g
- 玉ねぎ…1/2個(100g)
- 白ごま…適量
- A
 - しょうゆ、酢…各大さじ1
 - 砂糖、ごま油、しょうが(すりおろす)…各小さじ2
 - 豆板醤…適量
- じゃがいも…2個(300g)
- りんご…1/2個
- レーズン…大さじ4
- B
 - マヨネーズ…大さじ2
 - 酢…小さじ2
 - 練りからし…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ます。 **水位1以上**
- 2 塩さばは、3等分のそぎ切りにする。
- 3 にんにくの芽は4cm長さに切り、にんじんは4cm長さの細切りに、玉ねぎは薄切りにして一緒にアルミホイルで包む。(包みにくい場合は2つに分けてもよい)
- 4 じゃがいもは1cm厚さの輪切り、りんごは1cm厚さのいちよう切りにする。レーズンはぬるま湯でもどしておく。
- 5 角皿に調理網をのせて、2を並べ上段に入れる。もう1枚の角皿の片側に3をのせ、片側にアルミホイルを敷いて4のじゃがいもをのせ、下段に入れる。

お料理集から選ぶ >> メニュー番号 >> No.157 >> 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℃で約25分（2人分はウォーターグリル・予熱なしで約23分）



健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ



- 6 加熱後、さばが熱いうちにAとアルミホイルに包んだ野菜とあえ、白ごまをふる。じゃがいもは食べやすい大きさに切り、Bとりんご、水気をきったレーズンであえる。

No. 158 減塩

さわらの香草焼き&わかめのココット

材料(4人分) 約317kcal 塩分1.0g

- さわら…4切れ(1切れ80g)
- こしょう…少々
- マヨネーズ…大さじ3
- A
 - パン粉…大さじ4
 - 好みのハーブ類(パセリなど)…大さじ2
 - 粉チーズ…小さじ2
- レモン汁、ぼん酢しょうゆ…各適量
- わかめ…80g
- えのきだけ…2パック(200g)
- 卵…M 4個
- 白ワイン…小さじ4
- 塩、こしょう…各少々
- 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ます。 **水位1以上**
- 2 わかめは熱湯にくぐらせ、食べやすい大きさに切る。えのきだけは汚れた部分を落として半分の長さに切る。
- 3 ココット型4個に2を等分に入れ、真ん中をくぼませ、そこに卵を1個ずつ割り入れ、白ワインを小さじ1ずつかける。塩、こしょうをしてアルミホイルで1個ずつフタをして角皿にのせ、下段に入れる。
- 4 さわらは骨を抜いて、こしょうをふる。もう1枚の角皿に調理網をのせてさわらを並べる。マヨネーズをぬって混ぜ合わせたAをかけ、上段に入れる。

お料理集から選ぶ >> メニュー番号 >> No.158 >> 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・予熱なしで約20分）



健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ



- 5 加熱後、お好みでさわらにはレモン汁を、ココットにはぼん酢しょうゆをかける。

No. 159 減塩

さわらの照り焼き&さつまいものあえ物

材料(4人分) 約252kcal 塩分0.8g

- さわら…4切れ(1切れ80g)
- しょうゆ…小さじ4
- みりん…小さじ4
- 酒…小さじ4
- 大根(おろす)…800g
- 酢…大さじ4
- 砂糖…小さじ4
- 塩…少々
- 青じそ…4枚
- さつまいも…300g
- りんご…1/2個
- 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ます。 **水位1以上**
- 2 ビニール袋に **A** とさわらを入れ、空気を抜いて袋の口を結ぶ。途中、2～3回上下を返しながら約20分冷蔵庫で漬ける。
- 3 さつまいもは、1cm厚さの輪切りに、りんごは1cm厚さのいちよう切りにする。角皿にアルミホイルを敷いて、さつまいもを並べ、**下段**に入れる。
- 4 もう1枚の角皿に油をぬった調理網をのせて2の魚を皮を下にしてのせ、**上段**に入れる。

お料理集から選ぶ >> メニュー番号 >> No.159 >> 分量選択 >> スタート 目安時間 約21分

手動でするときは：ウォーターオープン（オープン）・予熱なし2段の250℃で約21分（2人分はウォーターグリル・予熱なしで約18分）

- 5 加熱後、青じそをせん切りにして、さわらにのせ、さつまいもは食べやすい大きさに切ってりんごと **B** であえる。



健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ



No. 160 減塩

きのこのプルコギ風&ナムル

材料(4人分) 約298kcal 塩分1.5g

- 牛薄切り肉…240g
- エリンギ…4本(200g)
- 玉ねぎ…1個(200g)
- にら…100g
- 酒…大さじ3
- しょうゆ…大さじ2
- 砂糖、にんにく(すりおろす)…各小さじ2
- しょうが汁…小さじ1
- 白ねぎ(みじん切り)…1本
- 白ごま、糸とうがらし…各適量
- ゆで大豆…100g
- ブロッコリー…160g
- もやし…100g
- パプリカ(赤)…1/2個(80g)
- 白ねぎ(みじん切り)…大さじ2
- しょうゆ、砂糖、すりごま、ごま油…各小さじ2
- 塩、一味とうがらし…各少々
- アルミホイル
- 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ます。 **水位1以上**
- 2 玉ねぎは薄切りに、にらは4cm長さに切る。エリンギは縦半分に切って薄切りにする。
- 3 牛肉は、2～3cm幅に切り、ビニール袋に **A** とともに加えて調味料をもみこみ、にら以外の **2** を加えて約10分漬ける。
- 4 ブロッコリーは小房に分け、パプリカは細切りにして、ゆで大豆、もやしとともにアルミホイルで包んで角皿にのせ、**下段**に入れる。(包みにくい場合は2つに分けてもよい)
- 5 底の平らな耐熱容器に **3** とにらを入れて混ぜ、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し、もう1枚の角皿にのせて**上段**に入れる。

お料理集から選ぶ >> メニュー番号 >> No.160 >> 分量選択 >> スタート 目安時間 約26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26分（2人分はウォーターグリル・予熱なしで約25分）



健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ



- 6 加熱後、野菜は **B** とあえる。プルコギ風は白ごまと糸とうがらしをふる。

No. 161 減塩

しいたけの肉詰め&春菊の煮びたし

材料(4人分) 約228kcal 塩分1.2g

- しいたけ … 12枚
- 豚ひき肉 … 240g
- もめん豆腐 … 100g
- 大根 … 400g
- 青ねぎ、一味とうがらし、ポン酢しょうゆ … 各適量
- A ●片栗粉、酒 … 各小さじ4
- しょうが汁 … 適量
- 塩 … 少々
- わかめ … 60g
- 春菊 … 200g
- えのきだけ … 1パック(100g)
- しょうゆ … 小さじ4
- B ●みりん、酒 … 各小さじ2
- だし汁 … 1カップ
- 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ます。 **水位1以上**
- 2 ししいたけは石づきを取り、石づきのきれいな部分は細かく切っておく。もめん豆腐は水切りをしてつぶしておく。
- 3 わかめは熱湯にくぐらせ食べやすい大きさに切る。春菊は5cm幅に切り、えのきだけは汚れた部分を切り落として半分の長さに切る。
- 4 耐熱容器に**3**と**B**を入れ、アルミホイルでフタをし、角皿にのせて下段に入れる。
- 5 豚ひき肉、**2**の豆腐と石づき、**A**をボールに入れて混ぜ合わせ、12等分に分けてしいたけのかさの内側に詰める。もう1枚の角皿にアルミホイルを敷いて肉詰めを並べ、上段に入れる。

お料理集から選ぶ >> メニュー番号 >> No.161 >> 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2段の250℃で約26分（2人分はウォーターグリル・予熱なしで約25分）

- 6 加熱後、肉詰めにおろした大根、小口切りにした青ねぎ、一味とうがらし、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



※煮びたしにおろししょうがを添えてもよいでしょう。

No. 162 減塩

野菜の豆乳グラタン&なすのマリネ

材料(4人分) 約175kcal 塩分1.3g

- れんこん … 160g
- かぼちゃ … 160g
- アスパラガス … 6本
- こしょう … 少々
- A ●豆乳 … 1カップ
- 卵 … M 2個
- 塩 … 小さじ2/3
- パン粉 … 大さじ2
- なす … 2本(200g)
- ピーマン … 1個
- 玉ねぎ … 1/4個(50g)
- 酢 … 大さじ4
- はちみつ … 小さじ4
- B ●オリーブオイル … 小さじ2
- 塩、こしょう … 各少々
- 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ます。 **水位1以上**
- 2 れんこん、かぼちゃは5mm厚さに切り、アスパラガスは1cm厚さの斜め切りにする。
- 3 グラタン皿4皿に**2**を形よく並べ、こしょうをふって混ぜ合わせた**A**を等分にかける。その上にパン粉をかけて角皿にのせ、上段に入れる。
- 4 なすは竹串で数カ所穴をあけ、もう1枚の角皿に並べて下段に入れる。

お料理集から選ぶ >> メニュー番号 >> No.162 >> 分量選択 >> スタート 目安時間 約30分

手動ですときは：ウォーターオープン（オープン）・予熱なし2段の250℃で約30分（2人分はウォーターグリル・予熱なしで約28分）

- 5 ピーマン、玉ねぎはみじん切りにして、**B**と混ぜ合わせておく。
- 6 加熱後、なすを水に取って皮をむき、食べやすい大きさに切って**5**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. 163 減塩

豚ヒレのカレー焼き&野菜のピーナッツあえ

材料(4人分) 約231kcal 塩分0.8g

- 豚ヒレ肉(かたまり) … 320g
 - 酒 … 小さじ4
 - しょうゆ、カレー粉 … 各小さじ2
 - 砂糖 … ひとつまみ
 - 塩、こしょう … 各少々
 - かぼちゃ … 200g
 - なす … 2本(200g)
 - サラダ油 … 適量
 - ピーナッツバター … 30g
 - しょうゆ、みりん … 各小さじ2
 - 水 … 大さじ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ます。 **水位1以上**
- 2 豚ヒレ肉は4等分に切り、たたいて1.5cmの厚さにしてビニール袋に入れ、**A**を加えて約10分漬けておく。
- 3 かぼちゃは1cm厚さに切り、なすは1.5cm厚さの輪切りにする。
- 4 小皿にサラダ油適量を入れ、なすの片面に油をつける。アルミホイルを敷いた角皿になすを油をつけた方が上になるように並べ、かぼちゃは油をつけずにそのまま並べて**下段**に入れる。
- 5 もう1枚の角皿に調理網をのせ、**2**の豚肉を並べて**上段**に入れる。

お料理集から選ぶ >> メニュー番号 >> No.163 >> 分量選択 >> スタート 目安時間 約21分

手動ですときは：ウォーターオープン（オープン）・予熱なし2段の250℃で約21分（2人分はウォーターグリル・予熱なしで約18分）

- 6 加熱後、かぼちゃとなすに混ぜ合わせた**B**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. 164 減塩

鶏のごま焼き&ごぼうの土佐煮

材料(4人分) 約373kcal 塩分1.4g mL=cc

- 鶏むね肉 … 2枚(500g)
 - 酒 … 大さじ2
 - にんにく(すりおろす) … 大さじ1
 - 白ごま、黒ごま … 各大さじ1
 - 白ねぎ … 1本
 - みつ葉 … 適量
 - 黒酢 … 大さじ4
 - しょうゆ … 大さじ2
 - ごま油 … 大さじ1
 - 砂糖 … 小さじ2
 - しょうが(すりおろす) … 小さじ1
 - ごぼう … 200g
 - だし汁 … 100mL
 - しょうゆ、みりん … 各小さじ2
 - かつおぶし … 4袋(12g)
 - 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ます。 **水位1以上**
- 2 鶏肉は皮を取り、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減室で約30分漬けておく。
- 4 ごぼうは5mm幅の斜め切りにし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き(角皿は入れません)、手動のレンジ600Wで約2分50秒加熱する。
- 5 加熱後、**C**を加えて角皿にのせ、**下段**に入れる。
- 6 もう1枚の角皿に調理網をのせ、汁気をきった**3**の鶏肉を並べて白ごまと黒ごまを合わせたものを上面にふり、**上段**に入れる。

お料理集から選ぶ >> メニュー番号 >> No.164 >> 分量選択 >> スタート 目安時間 約21分

手動ですときは：ウォーターオープン（オープン）・予熱なし2段の250℃で約21分（2人分はウォーターグリル・予熱なしで約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



- 7 加熱後、鶏肉は食べやすい大きさに切って皿に盛り、混ぜ合わせた**B**をかけ、薄切りにした白ねぎと小切りのみつ葉を散らす。ごぼうはかつおぶしと七味とうがらしをふって混ぜ合わせる。

健康／野菜たっぷりセット

ポイント No.165～No.171

●1～2人分(1段調理)は、角皿にのせて上段に入れます。



(No.170)

※角皿に野菜をのせるとき、アルミホイルを敷いてのせてもよいでしょう。

●3～4人分(2段調理)は、角皿にのせて上下段に入れます。(No.167、171は、調理網をのせた角皿を下段に入れます)

No. 165

鶏のきのこ焼き& 根菜の和風マリネ

材料(4人分) 約287kcal 塩分1.6g
mL=cc

- 鶏もも肉(皮なし) …2枚(500g)
- 塩、こしょう … 各少々
- きのこ(しめじ、生しいたけ) … 合わせて200g
 - グリんピースまたは冷凍枝豆のむき身 …30g
 - 片栗粉 … 大さじ2
 - しょうゆ … 大さじ1
 - こしょう … 少々

- れんこん … 150g
- だいこん … 200g
- かぼちゃ … 150g
- ごぼう … 100g
- サラダ油 … 大さじ1
- 塩、こしょう … 各少々
- 酢 … 50mL
- 水 … 大さじ2
- 砂糖 … 大さじ1/2
- 薄口しょうゆ … 小さじ1 1/2
- 塩 … 小さじ1/3
- 貝割れ菜 … 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ます。水位1以上
- 2 鶏もも肉は身の厚い部分を切り開き、塩、こしょうをふって1枚を6等分に切る。
- 3 きのは7～8mm角の粗みじん切りにする。
- 4 ボールに3とAを加えて混ぜる。
- 5 野菜をひと口サイズの乱切りにし、別のボールに入れてBとからめる。
- 6 角皿にアルミホイルを敷き、2をくっつけて並べ、上に4を平たくのせる。
- 7 もう1枚の角皿もアルミホイルを敷き、5を平らにのせる。
- 8 6を上段に入れ、7を下段に入れる。



健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ



お料理集から選ぶ >> メニュー番号 >> No.165 >> 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23分）

9 加熱後、合わせたCに下段の根菜を漬ける。貝割れ菜を添える。

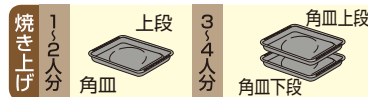
No. 166

ベジバーグ&野菜のチーズ風味

材料(4人分) 約434kcal 塩分2.2g

- 玉ねぎ(みじん切り) … 1個(200g)
 - 薄力粉 … 大さじ3
 - パン粉 … 30g
 - 牛乳 … 大さじ3
 - 合びき肉 … 300g
 - 塩 … 小さじ1/2
 - スイートコーン(缶詰・ホール) … 80g
 - 卵 … M 1個
 - こしょう … 少々
 - トマト(1.5cm角に切って、種を取る) … 大1個(200g)
 - 大根 … 250g
 - かぼちゃ … 200g
 - ピーマン … 100g
 - オリーブオイル … 大さじ4
 - 粉チーズ … 大さじ2
 - 塩 … 小さじ1
 - こしょう … 少々
 - にんにく(すりおろす) … 適量
- 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 水タンクに水を入れます。 **水位1以上**
- 2 耐熱容器に玉ねぎを入れ、ラップをして庫内中央に置き、(角皿は入れません) 手動のレンジ600W で約3分20秒加熱する。
- 3 加熱後、薄力粉を加えて混ぜ合わせ、粗熱を取っておく。パン粉は牛乳でしめらせておく。
- 4 大根、かぼちゃ、ピーマンはひと口大の乱切りにする。
- 5 ビニール袋に **B** と **4** を入れ、袋の口を結んで上下を返しながらかき混ぜ、15分以上漬けておく。
- 6 ボールに合びき肉と塩を入れて粘りが出るまでよく練り混ぜ、**3** と **A** を加えてさらに混ぜる。
- 7 角皿にオープン用クッキングペーパーを敷き、**6** を20×24cmの平らな形になるようにのばす。その上にトマトを全面に押し付けるようにのせ、上段に入れる。
- 8 もう1枚の角皿にアルミホイルを敷いて **5** を並べ、下段に入れる。
※1～2人分(1段調理) のときは、ベジバーグの焼き汁が入らないようにアルミホイルのふちをたてて、**5** を並べます。



健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ



お料理集から選ぶ >> メニュー番号 >> No.166

>> 分量選択 >> スタート 目安時間 約28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28分(2人分はウォーターグリル・予熱なしで約26分)

- 9 加熱後、ベジバーグを適当な大きさに切り分ける。
※バジルを飾ってもよいでしょう。

No. 167

野菜の肉みそがけ&レンコンのかつおあえ

材料(4人分) 約319kcal 塩分1.9g mL=cc

- 大根 … 300g
 - にんじん … 100g
 - 合びき肉 … 200g
 - みそ … 80g
 - みりん … 50mL
 - 玉ねぎ(薄切り) … 1/2個(100g)
 - しめじ … 1パック(100g)
 - 片栗粉 … 大さじ1
 - れんこん … 300g
 - かつおぶし … 1パック
 - めんつゆ(市販品・ストレート) … 50mL
 - 赤とうがらし(輪切り) … 1本
 - ごま油 … 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ます。 **水位2まで**
- 2 大根とにんじんは1cm角、5cm長さの拍子木切りにする。れんこんは縦半分に切ってビニール袋に入れ、すりこぎでたたいて割れめを入れたあと6～7cmの長さのぶつ切りにし、酢水にさらしてアクを抜く。
- 3 角皿に調理網をのせ、**2** を並べる。
- 4 底の平らな耐熱容器に **A** を入れ混ぜ合わせ、もう1枚の角皿にのせる。
- 5 **4** 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.167 >> 分量選択 >> スタート 目安時間 約20分

手動するときには：蒸し物で約20分(2人分は約18分)

- 6 加熱後、大根とにんじんに肉みそをかける。れんこんはかつおぶしをまぶして、**B** をかけて混ぜ合わせる。



健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ



No. 168

あんかけ肉野菜&チンゲン菜のあえ物

材料(4人分) 約300kcal 塩分 1.9g

- キャベツ … 300g
 - エリンギ … 2本(100g)
 - 玉ねぎ … 1/2個(100g)
 - パプリカ(赤) … 1/2個(80g)
 - にんにく(スライス) … ひとかけ
 - 豚ロース肉(しょうが焼き用) … 300g
 - A ●しょうが(すりおろす) … 20g
 - しょうゆ、みりん … 各大さじ1 1/2
 - 片栗粉(同量の水で溶く) … 大さじ1
 - 青ねぎ(斜め切り) … 適量
 - チンゲン菜 … 3株(300g)
 - ほたて貝柱(缶詰・ほぐす、汁ごと) … 1缶(70g)
 - B ●しょうゆ、ごま油、酢 … 各大さじ1
 - 砂糖 … 小さじ1
 - こしょう … 少々
- 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ます。 **水位2まで**
- 2 キャベツは1.5cm幅の細切りにし、エリンギは縦に4～6等分に切る。玉ねぎとパプリカは5mm幅の薄切りにする。豚肉は3～4cm幅に切る。
- 3 角皿にアルミホイルを敷いて2の野菜とにんにく、豚肉をのせて、混ぜ合わせたAをかけて混ぜる。
※1～2人分(1段調理)のときは、野菜の汁気が流れ出ないようにアルミホイルのふちをたてて、野菜、豚肉をのせます。
- 4 もう1枚の角皿にチンゲン菜を縦半分に切って葉の部分折り曲げて茎の下になるようにしてのせる。
- 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.168 >> 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、肉と野菜はすぐによく混ぜて皿に盛り、残った汁は加熱して



健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ



水溶き片栗粉でとろみのあるあんに仕上げ、豚肉と野菜にかけて青ねぎを散らす。チンゲン菜は水にとってから水気を絞り、適当な大きさに切ってほたて貝柱とBであえる。

No. 169

さけのトマト焼き&サツマイモのチーズ焼き

材料(4人分) 約316kcal 塩分 2.3g

- 生さけ … 200g
 - 塩、こしょう … 各少々
 - 玉ねぎ(薄切り) … 1 1/2個(300g)
 - A ●トマト(半月切り) … 大2個(400g)
 - ピーマン(輪切り) … 100g
 - レモン(輪切り) … 1個
 - にんにく(つぶす) … 2かけ
 - 白ワイン … 大さじ2
 - B ●顆粒コンソメ … 大さじ1 1/3
 - オリーブオイル … 大さじ1
 - 乾燥バジル … 適量
 - さつまいも … 1本(250g)
 - 塩、こしょう … 各少々
 - ピザ用チーズ … 60g
 - 牛乳 … 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ます。 **水位1以上**
- 2 さけはひと口大に切り、塩、こしょうをふっておく。
- 3 底の平らな耐熱容器に玉ねぎを敷き、その上にさけとA、Bをのせて角皿にのせる。
- 4 別の底の平らな耐熱容器に1cm厚さの輪切りにしたさつまいもを並べて塩、こしょうをふり、牛乳をかけ、ピザ用チーズを散らして、もう1枚の角皿にのせる。
- 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.169 >> 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℃で約25分(2人分はウォーターグリル・予熱なしで約23分)



健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ



※「さけのトマト焼き」にブラックオリーブ、ディルなどを添えてもよいでしょう。

No. 170

魚のかぶら蒸し&青菜のごまあえ

材料(4人分) 約223kcal 塩分2.1g

- 白身魚 … 240g
- 塩 … 少々
- かぶ(なければ大根) … 400g
- にんじん(細切り) … 30g
- 絹さや(細切り) … 2枚
- A
 - 卵白 … 1個分
 - しょうゆ … 大さじ1
 - 塩 … 小さじ1/3
- 小松菜 … 400g
- まいたけ … 1パック(100g)
- 塩 … 少々
- B
 - すりごま … 大さじ4
 - しょうゆ、みりん、マヨネーズ … 各大さじ1

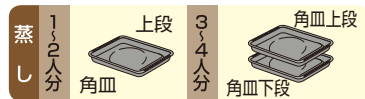
*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れます。 **水位2まで**
- 2 白身魚は1.5cm厚さのそぎ切りにして塩をふり、下味をつける。
- 3 かぶは皮をむいてすりおろし、にんじん、絹さや、Aと混ぜ合わせる。
- 4 耐熱性の器4個に2と3を等分に入れ、角皿にのせる。
- 5 小松菜の太い根には、十字の切り込みを入れる。もう1枚の角皿に葉と茎が交互になるように広げてのせる。小松菜の上にまいたけも並べる。
- 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.170 >> 分量選択 >> スタート 目安時間 約20分

手動ですときは: 蒸し物で約20分(2人分は約18分)

- 7 加熱後、小松菜は水にとって色止めし、水気をきって塩をふる。食べやすい大きさに切ってよく絞り、まいたけとBであえる。



健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ



No. 171

魚介のワイン蒸し&ポテトサラダ

材料(4人分) 約328kcal 塩分2.1g mL=cc

- あさり … 100g
- 白身魚(さくら、たいなど) … 200g
- 塩、こしょう … 各少々
- キャベツ … 250g
- 玉ねぎ … 1個(200g)
- パプリカ … 1個(160g)
- A
 - 白ワイン … 50mL
 - 顆粒コンソメ … 小さじ2
 - 塩、こしょう … 各少々
- じゃがいも … 2個(300g)
- 玉ねぎ … 1/2個(100g)
- 粗びきウインナー … 4本
- 卵 … M 2個
- きゅうり(輪切り) … 1本(100g)
- マヨネーズ、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ます。 **水位2まで**
- 2 あしりは塩水にしばらくつけて砂を出す。白身魚はひと口大に切り、塩、こしょうをふっておく。
- 3 キャベツは1.5cm幅の細切りにし、玉ねぎは薄切りにする。パプリカは食べやすい大きさに乱切りにする。
- 4 底の平らな耐熱容器に3のキャベツ、玉ねぎを敷き、あさり、白身魚を並べてパプリカをのせる。
- 5 4にAを全体にふりかけ、香草をのせ、角皿にのせる。
- 6 じゃがいもは皮をむいて5mm厚さの輪切りにする。玉ねぎは薄切りにする。
- 7 もう1枚の角皿に調理網をのせ、卵とウインナーをのせ、6のじゃがいもを並べる。じゃがいもの上に玉ねぎをのせる。
- 8 5を上段に入れ、7を下段に入れる。

お料理集から選ぶ >> メニュー番号 >> No.171 >> 分量選択 >> スタート 目安時間 約20分

手動ですときは: 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



- 9 加熱後、卵は水につけてから殻をむき、好みの形に切る。じゃがいもはボールに入れてつぶし、輪切りにしたウインナーと玉ねぎ、塩もみしたきゅうりを加え、マヨネーズ、塩、こしょうで味をととのえる。
※「魚介のワイン蒸し」はそのままでもおいしいですが、粒マスタードを添えてもよいでしょう。

健康／カルシウムしっかりセット

No.172 ～ No.176

No. 172

ヘルシーかに玉& チンゲン菜ナムル

材料(4人分) 約274kcal 塩分3.8g

●卵…M4個

- A [●かにかまぼこ(4等分に切り、ほぐす)…8本
●もめん豆腐(粗くつぶす)…1丁(300g)
●まいたけ(ほぐす)…200g
●水…1カップ
B [●砂糖…大さじ4
●しょうゆ…大さじ3
●片栗粉…大さじ2
●鶏ガラスープの素…大さじ1

●チンゲン菜(4～5cm長さに切り、
太い茎や葉は縦半分に切る)…300g

●もやし…1/2袋(100g)

- C [●しょうゆ…大さじ1
●ごま油…小さじ1
●にんにく…少々
●すりごま…少々

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れます。 **水位2まで**

2 卵をよく溶きほぐしAを入れてよく混ぜ合わせて、小さめの耐熱容器(ココット型など)4個に均等に分け入れて角皿にのせる。

3 底が平らな耐熱容器にBを入れて混ぜ合わせ、2の角皿の横にのせる。



4 別の耐熱容器にチンゲン菜ともやしを入れ、もう1枚の角皿にのせる。

5 3を上段に入れ、4を下段に入れる。

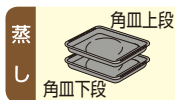
お料理集から選ぶ >> メニュー番号 >> No.172

>> 分量選択 >> スタート 目安時間 約24分

手動でするときは：蒸し物で約24分
(2人分は約20分)

6 加熱後、チンゲン菜ともやしは水気をきり、Cであえる。

※写真はナムルにクコの実を散らしています。



健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ



No. 173

すき焼き風煮物&酢れんこん

材料(4人分) 約422kcal 塩分4.4g mL=cc

- 焼き豆腐(12等分に切る)…1丁(300g)
- 糸こんにゃく(適当に切る)…100g
- 牛薄切り肉…320g
- 白ねぎ…2本
- 水菜…200g
- A●しょうゆ…大さじ5
- 砂糖…大さじ5
- れんこん(乱切り)…250g
- 酢…大さじ4
- 砂糖…大さじ5
- 塩…小さじ2/3
- 赤とうがらし(種を取り、輪切り)…1本

*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れます。 **水位2まで**
- 2 焼き豆腐はキッチンペーパーに包んで水気をきっておく。
- 3 深い耐熱容器に糸こんにゃく、焼き豆腐を入れ、牛肉と野菜を交互に入れて混ぜ合わせたAを加える。
- 4 れんこんは、アルミホイルで包む。
- 5 角皿に3と4をのせ、**中段**に入れる。

お料理集から選ぶ >> メニュー番号 >> No.173 >> 分量選択 >> スタート 目安時間 約28分

手動ですときは：蒸し物で約28分(2人分は約23分)

- 6 加熱後、れんこんはBであえ、すき焼き風煮物は全体を混ぜ合わせる。
※溶き卵を添えてもよいでしょう。

蒸し
中段
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. 174 カロリーダウン

和風酢鶏&ニラのごまあえ

材料(4人分) 約523kcal☆ 塩分3.1g mL=cc

- 鶏もも肉…2枚(500g)
- しょうゆ…大さじ1
- 片栗粉…大さじ3
- 水…100mL
- しょうゆ…大さじ2 1/2
- みりん…大さじ2
- 酢…大さじ2
- 片栗粉…大さじ1
- 砂糖…小さじ2
- なす(乱切り)…2本(200g)
- 厚揚げ(ひと口大に切る)…2個(160g)
- トマト(ひと口大に切る)…1個(150g)
- ニラ(4cm長さに切る)…200g
- C●すりごま…大さじ2
- しょうゆ…大さじ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ます。 **水位1以上**
- 2 ビニール袋に1枚をそれぞれ12等分に切った鶏肉としょうゆを入れてよくもみこむ。別のビニール袋に汁気をきった鶏肉を入れかえ、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。
- 3 角皿に油をぬった調理網をのせて、2の肉を皮を上にして並べる。
- 4 底の平らな耐熱容器にAを入れて混ぜ合わせてからBを加えて、もう一枚の角皿にのせる。
- 5 ニラをアルミホイルで包んで、4の角皿の横にのせる。
- 6 3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.174 >> 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)

焼き上げ
角皿・アミ
上段
角皿下段

健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ



- 7 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、肉を加えてあえる。ニラはCであえる。

No. 175

チャンチャン焼き&きのこの白あえ

材料(4人分) 約340kcal 塩分4.0g

- もやし … 1袋(200g)
- にんじん(短冊切り) … 1/2本(100g)
- キャベツ(短冊切り) … 200g
- 生ざけ(ひと口大に切る) … 400g
- みそ … 100g
- みりん … 大さじ3
- おろししょうが … 小さじ1
- しめじ(小房に分ける) … 1パック(100g)
- こんにゃく(短冊切り) … 60g
- わかめ(乾燥) … 2g
- めんつゆ(市販品・ストレート) … 大さじ1
- もめん豆腐 … 2/3丁(200g)
- すりごま … 大さじ2
- 砂糖 … 小さじ4
- 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ます。 **水位1以上**
- 2 角皿の2/3にアルミホイルを敷き、汁気が流れないようにふちを立てる。もやし、にんじん、キャベツの順に入れ、混ぜ合わせたAの2/3量を広げ、皮を上にした生ざけをのせて残りのAを身にまんべんなくぬる。
- 3 耐熱容器にBを入れ、別の耐熱容器に半分に切った豆腐を入れ、それぞれアルミホイルでフタをする。
- 4 2の角皿の空いたスペースに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.175 >> 分量選択 >> スタート 目安時間 約24分

手動でするときは:ウォーターグリル・予熱なしで約24分(2人分は約22分)

- 5 加熱後、豆腐から出た水をきり、すり鉢ですって、BとともにCであえる。
※チャンチャン焼きにバター適量をのせたり、青ねぎを散らしてもよいでしょう。



健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ



No. 176

さんまのホイル焼き&チンゲン菜のごまあえ

材料(4人分) 約366kcal 塩分2.3g

- さんま … 2尾(400g)
- しめじ … 2パック(200g)
- おぼろ昆布 … 10g
- しょうゆ … 大さじ2
- みりん … 大さじ2
- チンゲン菜 … 200g
- 油揚げ(短冊切り) … 2枚
- しょうゆ … 大さじ1
- すりごま … 大さじ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ます。 **水位1以上**
- 2 さんまは3枚におろし、皮に切り目を入れ、半分に切り、しめじは小房に分ける。
- 3 25cm角に切ったアルミホイル4枚を広げておぼろ昆布を等分に敷く。2のしめじとさんまを等分にのせてAをかけて形よく包みこんで角皿にのせる。
- 4 チンゲン菜は4cm長さに切り、油揚げは熱湯をかけて油抜きし、ともにアルミホイルで包んでもう1枚の角皿にのせる。
- 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.176 >> 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18分)

- 6 加熱後、チンゲン菜はBであえる。
※ホイル焼きに、青ねぎを散らしたりゆずの絞り汁を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



健康／疲れにおすすめセット

No.177 ～ No.181

No. 177

カレーうどん& ブロッコリーサラダ

材料(4人分) 約581kcal 塩分5.9g
mL=cc

- うどん(ゆで)…4玉(1玉200g)
- 油揚げ(短冊切り)…1枚
- めんつゆ(市販品・ストレート)…240mL
- 水…120mL
- 市販のレトルトカレー…4袋(1袋200g)

- ブロッコリー(小房に分ける)
…1株(250g)

- A
- マヨネーズ…大さじ2
 - みそ…大さじ1
 - 砂糖…小さじ1

- プチトマト…12個
- *2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れます。水位2まで
- 2 どんぶりにうどんを1玉ずつほぐし入れる。熱湯をかけて油抜きした油揚げ、めんつゆ、水も等分に入れる。
- 3 角皿に2をのせ、空間に2つ折りにしたレトルトカレーをのせて上段に入れる。



- 4 もう1枚の角皿に調理網をのせて、ブロッコリーを並べて下段に入れる。

お料理集から選ぶ >> メニュー番号 >> No.177

>> 分量選択 >> スタート 目安時間 約25分

手動でするときは：蒸し物で約25分
(2人分は約20分)

- 5 加熱後、うどんにレトルトカレーをかけて混ぜる。
- 6 ブロッコリーは、混ぜ合わせたAであえ、半分に切ったプチトマトを加える。



健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ



No. 178

ほたてのサッと煮&パプリカの昆布あえ

材料(4人分) 約203kcal 塩分2.6g

- | | |
|---|--|
| A <ul style="list-style-type: none"> ●もめん豆腐(2cm角に切る) … 1丁(300g) ●ベビーほたて … 320g ●青ねぎ(3cm長さに切る) … 200g ●かつおぶし … 2袋(6g) ●酒 … 大さじ3 ●薄口しょうゆ … 大さじ1 ●塩 … 少々 | B <ul style="list-style-type: none"> ●赤パプリカ(1cm幅に切る) … 2個(320g) ●アスパラガス(4等分に切る) … 8本 ●梅干し … 2個(20g) ●塩昆布 … 大さじ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ます。 **水位2まで**
- 2 深めの耐熱容器に**A**を入れて軽く混ぜ合わせる。
- 3 **B**はアルミホイルで包む。
- 4 角皿に**2**と**3**のをせて、**中段**に入れる。

お料理集から選ぶ >> メニュー番号 >> No.178 >> 分量選択 >> スタート 目安時間 約24分

手動ですときは：蒸し物で約24分(2人分は約20分)

- 5 加熱後、パプリカとアスパラガスは、種を取ってたたいた梅干しと塩昆布であえる。



健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ



No. 179

ニラレバ炒め&卵スープ

材料(4人分) 約271kcal 塩分2.7g mL=cc

- | | |
|---|--|
| A <ul style="list-style-type: none"> ●鶏レバー … 400g ●しょうゆ … 大さじ1 ●片栗粉 … 大さじ4 ●ニラ(2~3cm長さに切る) … 200g ●もやし … 1/2袋(100g) | C <ul style="list-style-type: none"> ●卵 … M2個 ●昆布茶 … 小さじ1 ●しょうゆ … 小さじ1 ●水 … 480mL |
|---|--|

- | |
|--|
| B <ul style="list-style-type: none"> ●しょうゆ … 大さじ2 ●サラダ油 … 大さじ2 ●砂糖 … 小さじ2 ●にんにく(みじん切り) … 1かけ ●赤とうがらし(輪切り) … 2本 ●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ます。 **水位1以上**
- 2 レバーは脂肪や血を取り除いてひと口大に切り、冷水に10分ほどさらす。
- 3 ビニール袋に水気をきった**2**と**A**を入れ、よくもみこむ。
- 4 底が平らな耐熱容器にニラともやしと**B**を入れて、**3**を上にならなくように並べ、角皿にのせる。
- 5 別の小さめの耐熱容器4個に混ぜ合わせた**C**を等分に入れて、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.179 >> 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・予熱なしで約18分)

※写真はスープにクコの実、ニラレバ炒めに糸とうがらしをのせています。



健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ



No. 180

ゴーヤと豚の炒め物&パプリカのあえ物

材料(4人分) 約190kcal 塩分2.2g

- ゴーヤ…240g
- 塩…適量
- 豚もも肉(薄切り)…200g
- しめじ(ほぐす) …2パック(200g)
- 白ねぎ(斜め薄切り)…1本
- A ●みそ…大さじ3
- 砂糖…小さじ2
- ごま油…小さじ2
- B ●赤パプリカ(細切り)…240g
- しめじ(ほぐす)…1パック(100g)
- C ●青じそ(せん切り)…4枚
- かつおぶし…2袋(6g)
- 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 水タンクに水を入れます。 **水位1以上**
- 2 ゴーヤは縦割りにして種とわたを取り、5mm厚さの半月切りにして塩でもみ、しんなりしたら水洗いして水気をきる。
- 3 ビニール袋にAを入れ、ひと口大に切った豚肉をほぐしながら加えて、よくもみこんで下味をつける。
- 4 底の平らな耐熱容器に2のゴーヤとしめじ、白ねぎを入れて平らにし、3の肉を広げてのせる。
- 5 Bをアルミホイルで包んで、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.180 >> 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18分）

- 7 加熱後、パプリカとしめじはCであえる。



健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ



No. 181 カロリーダウン

豚のごまだれ焼き&野菜のおかず2品

材料(4人分) 約468kcal☆ 塩分3.1g

- 豚肉しょうが焼き用…400g
- A ●すりごま…大さじ3
- しょうゆ…大さじ2 1/2
- みりん…大さじ2 1/2
- かぼちゃ(5mm厚の半月切り)…250g
- B ●しょうゆ…小さじ2
- 酢…小さじ2
- 砂糖…小さじ1
- キャベツ(ざく切り)…300g
- C ●塩昆布…大さじ4
- しょうゆ…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ます。 **水位1以上**
- 2 ビニール袋にAを入れ、豚肉をほぐしながら加えて、よくもみこんで下味をつける。
- 3 角皿に調理網をのせ、2を半分に折ってのせ、かぼちゃを並べて、上段に入れる。
- 4 キャベツとCをアルミホイルで包む。(包みにくい場合は2つに分けてもよい) もう1枚の角皿にのせて下段に入れる。

お料理集から選ぶ >> メニュー番号 >> No.181 >> 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15分）

- 5 加熱後、かぼちゃはBに浸す。

約58kcal減
約410kcal



健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

