

# 「焼き物・フライ」のコツとポイント

## 使いこなしポイント

メニューの目的によって、水を「使う」、「使わない」の区別があります。(水は、水を使う加熱です)

《区別の目安》※自動加熱は、それぞれに適した加熱が入ります。

### 油を減らしたいメニュー 水

(例) 鶏の照り焼き、スペアリブ

- ウォーターグリル加熱または、ウォーターオープン加熱を使います。
- 熱量の高い過熱水蒸気で、すばやく食品内部の余分な脂を落とします。

### 生の素材にスピーディに火を通したいメニュー 水

(例) 焼きいも

- ウォーターグリル加熱または、ウォーターオープン加熱を使います。
- 熱量の高い過熱水蒸気で、スピーディに食品内部に火を通します。

### 焼き目を重視するメニュー

(例) グラタン

- グリル加熱を使います。(水は使いません)

### から揚げ 水

(例) から揚げ(鶏もも肉、手羽元)

- 肉の脂肪分を溶かし出す効果の高いウォーターグリル加熱を使います。

### フライ

(例) ポテトコロッケ

- 生の素材から出る水分などで、衣がべたつかないように、水を使わないグリル加熱を使います。
- **こんがりパン粉**(12 ページ)を使います。

#### ご注意

- 白いパン粉のままではフライは、できません。(白いパン粉のものでも、サラダ油をまんべんなく衣につけると少し焼き色がつきますが、均一な焼き色はつきません)
- 「天ぷら」を揚げることはできません。

### 春巻き 水

(例) おつまみ春巻き

- 熱量の高いウォーターグリル加熱を使います。
- 皮にまんべんなくサラダ油をぬって加熱します。

## おさえておきたいポイント

→ 下処理までして冷凍したものを**解凍せず**に焼けます。

#### から揚げ(鶏もも肉) (6 ページ)

から揚げ粉をまぶす手順まで済ませ、冷凍保存袋に間隔をあけて平らに入れて冷凍します。  
凍っていない食材を加熱するときと同じ操作で加熱後、**延長**で約3分追加します。

#### 鶏の照り焼き (8 ページ)

たれに約30分漬けてお手順まで済ませ、冷凍保存袋に間隔をあけて平らに入れて冷凍します。  
凍っていない食材を加熱するときと同じ操作で加熱後、**延長**で約5分追加します。

→ 角皿にアルミホイル、クッキングシート等を敷くと、調理後のお手入れが楽です。

角皿のフチからはみ出さないように敷きます。  
アルミホイルを敷いたときは、やや薄めに仕上がる場合があります。お好みに応じて延長してください。



→ 手動加熱でお好みに応じて焼くこともできます。

油を減らすなどの目的がなく、焼き色をしっかりつけたい場合は、グリル加熱(水は使いません)を使います。予熱をするとさらに効果的です。

→ から揚げのポイント

粉は全体にまぶしつけ、余分な粉は払います。粉をつけた後は、粉が湿らないうちに加熱してください。

いつものメニューが揚げずに作れて、  
うれしいカロリーダウン。  
しかも、揚げ油の処理も不要です。

焼き上げ



目安時間

約20分



カロリーダウン

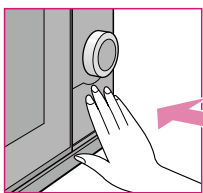
## から揚げ(鶏もも肉)

材料(2人分) 282kcal☆ 塩分0.8g

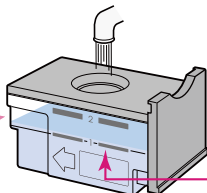
鶏もも肉 ..... 1枚(250g)  
から揚げ粉(市販のもの) ..... 適量

\*4人分も自動でできます。  
加熱スタート後、30秒以内に仕上がりキーの▲(強)を押します。

### 1 水タンクに水を入れる。水位1以上



水タンクをセットする  
(奥までしっかり押し込む)



水位1以上の水を入れる

●水位2を超えて入れるとこぼれやすくなります。

### 2 鶏肉は8等分に切る。

<ポイント>

小さく切りすぎると、加熱されすぎて固く仕上がります。

バリエーション

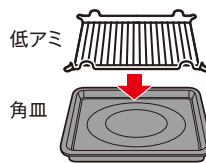
### フライドポテト風おつまみ

じゃがいも1/4個を7mm角に切り、サラダ油をからめて低アミの下の角皿のあいたスペースにアルミホイルを敷いて並べ、上記のから揚げと同じようにして加熱すると、ポテトのおつまみが同時にできます。加熱後、塩やドライハーブで味付けをします。



3 鶏肉をビニール袋に入れ、から揚げ粉を加えて袋をゆすり、まんべんなくまぶしつけてから余分な粉を払う。

4 粉が湿らないうちに、油をぬった低アミを角皿にのせて、鶏肉を皮が上になるようにして並べる。



### 5 4を下段に入れる

次の操作をする

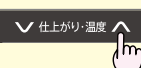


回してから揚げの  
メニュー番号10に  
合わせる



付属品などを確認してスタートを押す

※4人分をするときは、スタート後、30秒以内に仕上がりキーの▲(強)を押します。



手動でするときは:ウォーターグリルのメニュー番号22(予熱無)で約20分(4人分は約24分)

バリエーション

### から揚げ(手羽元)

鶏もも肉の代わりに、鶏手羽元6本(1本60g)にして同じようにするが、手動ウォーターグリルのメニュー番号22(予熱無)で20~22分加熱する。

# マカロニグラタン

材料(2人分) 402kcal 塩分1.3g

ホワイトソース	1カップ分
(下記を参照して作る)	
マカロニ(ゆでて、バター適量をからめておく)	40g
えび(殻、尾、背ワタを取る)	100g
玉ねぎ(薄切り)	1/4個(50g)
A マッシュルーム(缶詰・スライス)	25g
白ワイン	大さじ1
バター	10g
塩、こしょう	各少々
ピザ用チーズ	40g
パセリ(刻む)	適量

\*1人分、4人分も自動でできます。  
4人分は、加熱スタート後、30秒以内に仕上がりキーの▲(強)を押します。



焼き上げ  
下段  
角皿

目安時間  
約22分

1 耐熱容器にAを入れ、ラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)

### 次の操作をする

● 手動加熱 を押す。

レンジのメニュー番号 17 を表示

600W を表示

回して約 2分20秒 に合わせる

あたためスタート を押す

2 加熱後、出た煮汁はホワイトソースに混ぜて固さを調節する。  
3 2にゆでたマカロニを加えて塩、こしょうをし、ホワイトソースの半量であえ、薄くバター(分量外)をぬったグラタン皿に2等分して入れる。残りのソースを2等分につけ、ピザ用チーズを散らす。

4 角皿の中央寄りに3を並べて、下段に入れる。  
\*グラタンは、水タンクは使いません。(水の有無にかかわらず、水タンクが本体に入っている場合、支障ありません。)

### 次の操作をする

回して グラタンのメニュー番号 11 に合わせる

あたためスタート 付属品などを確認して スタート を押す

\*4人分をするときは、スタート後、30秒以内に仕上がりキーの▲(強)を押します。

手動でするときは:グリルのメニュー番号20(予熱無)で約22分(4人分は約25分)

5 加熱後、パセリを散らす。

### グラタンのポイント

- グラタン皿は角皿の中央寄りにのせます。
- 2人以上を1つの器に入れて焼くときは、加熱スタート後、30秒以内に仕上がりキーの▲(強)を押します。
- ソースや具が冷めてから焼く場合は、グラタン皿を庫内中央に置き(角皿は入れません)、手動レンジのメニュー番号17(600W)で人肌程度まであたためてから焼いてください。  
\*チーズは焼く前に散らします。
- 市販の冷凍グラタンは、パッケージ記載の加熱内容を参考に、手動で加熱します。  
\*メーカーや中身の材料、保存状態、製造年月日などにより、仕上がり異なる場合がありますので、様子を見ながら加熱してください。  
\*自動加熱ではヒーター加熱が入るのでポリプロピレン容器が溶けたり、焦げたりします。

## ホワイトソース

材料(1カップ分)

薄力粉、バター	各15g
牛乳	1カップ
塩、こしょう	各少々

加熱 付属品は入れません

1 大きめの耐熱容器に薄力粉とバターを入れ、フタをせずに庫内中央に置く。(角皿は入れません)

手動加熱 →

レンジのメニュー番号 17 を表示 → 手動加熱

→ 600W → 手動加熱 → 約1分 → スタート

2 加熱後、泡立器でなめらかになるまでよくかき混ぜる。  
3 2に牛乳を少しずつ加えて溶きのばす。(角皿は入れません)

手動加熱 →

レンジのメニュー番号 17 を表示 → 手動加熱

→ 600W → 手動加熱 → 約3分30秒 → スタート

途中、残り時間が約2分と約1分のときに取り出して混ぜる。  
\*加熱途中に取り出す場合は、とりだしは押さずに、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。

4 加熱後、軽く混ぜて塩、こしょうで味をととのえる。

<ポイント>泡立器の筋が残るくらいの固さが適当。すぐに使わないときは、表面にラップを密着させておくと、膜が張りません。



焼き上げ  
低アミ  
角皿・下段

目安時間  
約20分



焼き上げ  
低アミ  
角皿・下段

目安時間  
約20分



焼き上げ  
低アミ  
角皿・下段

目安時間  
約20分

カロリーダウン

### 鶏のねぎみそ焼き

材料(2人分) 355kcal☆ 塩分2.5g

鶏もも肉	1枚(250g)
みそ	大さじ2
ごま油	大さじ1
砂糖	小さじ1/2
<b>A</b> 白ねぎ(みじん切り)	大さじ1
にんにく(みじん切り)	小さじ1/2
七味とうがらし	少々
しょうが汁	少々
じゃがいも	1/2個(75g)
塩、こしょう	各適量

\*4人分も自動でできます。  
加熱スタート後、30秒以内に仕上がりキーの▲(強)を押します。

- 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開け、身の厚いところを切り開く。
- 3 ビニール袋にAを入れて混ぜ、鶏肉を入れて袋の口を結んで上下を返しながらか冷蔵室で約1時間漬けておく。じゃがいもは、皮をむいて6等分の薄めのくし切りにし、塩、こしょうをして下味をつけておく。
- 4 3の鶏肉のみそを軽くしごき取る。角皿に低アミをのせ、鶏肉の皮を上にしてのせ、じゃがいもを肉の前後に並べる。
- 5 4を下段に入れる。

鶏の照り焼きのメニュー  
番号9に合わせる → スタート

手動ですときは:ウォーターグリルのメニュー番号22(予熱無)で約20分(4人分は約24分)

カロリーダウン

### ピリ辛チキン

材料(2人分) 266kcal☆ 塩分2.7g

鶏もも肉	1枚(250g)
白ねぎ	3cm
赤とうがらし(種を取る)	1本
<b>A</b> しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ2
七味とうがらし	適量

\*4人分も自動でできます。  
加熱スタート後、30秒以内に仕上がりキーの▲(強)を押します。

- 1 水タンクに水を入れる。水位1以上
- 2 白ねぎと赤とうがらしはみじん切りにしてビニール袋に入れ、Aも加えてたれを作る。
- 3 鶏肉は皮にフォークで穴を開け、身の厚いところを切り開く。
- 4 2のビニール袋に鶏肉を入れ、袋の口を結んで上下を返しながらか冷蔵室で約30分漬けておく。
- 5 角皿に低アミをのせ、鶏肉の皮を上にしてのせる。
- 6 5を下段に入れる。

鶏の照り焼きのメニュー  
番号9に合わせる → スタート

手動ですときは:ウォーターグリルのメニュー番号22(予熱無)で約20分(4人分は約24分)

- 7 加熱後、七味とうがらしをふる。

カロリーダウン

### 鶏の照り焼き

材料(2人分) 273kcal☆ 塩分2.1g

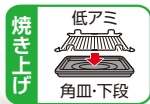
鶏もも肉	1枚(250g)
たれ	
しょうゆ	大さじ1 1/2
みりん	大さじ1
酒	大さじ1/2
砂糖	小さじ1/2

\*4人分も自動でできます。  
加熱スタート後、30秒以内に仕上がりキーの▲(強)を押します。

- 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開け、身の厚いところを切り開く。
- 3 ビニール袋にたれと鶏肉を入れ、袋の口を結んで上下を返しながらか冷蔵室で約30分漬けておく。
- 4 角皿に低アミをのせ、鶏肉の皮を上にしてのせる。
- 5 4を下段に入れる。

鶏の照り焼きのメニュー  
番号9に合わせる → スタート

手動ですときは:ウォーターグリルのメニュー番号22(予熱無)で約20分(4人分は約24分)



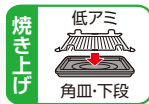
## 豚バラ肉のおろしがけ

材料(2人分) 452kcal☆ 塩分1.3g

豚バラ肉(かたまり)	300g
塩、黒こしょう	各少々
大根	150g
A	
酢	大さじ3
砂糖	小さじ2
ごま油	小さじ1
塩	小さじ1/3
青ねぎ(小口切り)	大さじ2
しょうが(みじん切り)	小さじ1/2

- 1 水タンクに水を入れる。水位1以上
  - 2 肉は5cm角に切る。
  - 3 角皿に低アミをのせ、肉の脂身を上にのせて下段に入れる。  
手動加熱 →  
ウォーターオープン・発酵のメニュー番号21〔予熱無〕に合わせる  
→ 手動加熱 → 温度へ 190℃  
→ 手動加熱 → 26~28分 → スタート
- お願い**  
庫内から取り出すとき、油がはねますので、ご注意ください。また、角皿から油がこぼれないようにゆっくり取り出してください。
- <ポイント>**  
先にウォーターオープン加熱することで豚バラ肉の余分な油を落とすことができます。
- 4 加熱後、肉を湯で洗い、縦半分に分けて塩、黒こしょうをふりかける。
  - 5 角皿に低アミをのせて4の肉を並べ、下段に入れる。  
手動加熱 →  
ウォーターグリルのメニュー番号22〔予熱無〕に合わせる  
→ 手動加熱 → 13~15分 → スタート

- 6 大根はすりおろして軽く水気をきり、Aと合わせて、おろしだれを作る。加熱後の肉に、おろしだれをかける。

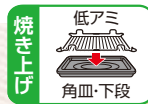


## スペアリブ

材料(2人分) 329kcal☆ 塩分1.6g

豚肉スペアリブ(10cm長さのもの)	300g
たれ	
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ3/4
トマトケチャップ	大さじ1/2
砂糖、サラダ油	各大さじ1/4
玉ねぎ(すりおろす)	1/8個(25g)
にんにく(すりおろす)	1/4かけ
しょうが(すりおろす)	5g

- 1 水タンクに水を入れる。水位1以上
  - 2 ビニール袋にスペアリブとたれを入れて、袋の口を結んで冷蔵庫で約30分漬けておく。
  - 3 角皿に低アミをのせ、汁気をきった2を並べる。
  - 4 3を下段に入れる。  
手動加熱 →  
ウォーターグリルのメニュー番号22〔予熱無〕に合わせる  
→ 手動加熱 → 23~25分  
→ スタート
- ※身の厚いところに竹串を刺してみてもつた汁が出るものは、延長で加熱を追加してください。



## カロリーダウン

## 焼きとり

材料(2人分・4本) 293kcal☆ 塩分2.7g

鶏もも肉	1枚(200g)
白ねぎ	1本
たれ	
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ1 1/2
酒	大さじ3/4
砂糖	大さじ1
サラダ油	大さじ1/2
竹串	

\*4人分も自動でできます。  
加熱スタート後、30秒以内に仕上がりキーの▲(強)を押します。

- 1 水タンクに水を入れる。水位1以上
- 2 鶏肉は12等分に切り、白ねぎは3cm長さに切り、4本の竹串に刺す。
- 3 ビニール袋にたれと2を入れ、袋の口を結んで上下を返しながらかんざしで約1時間漬けておく。
- 4 角皿に低アミをのせ、3を並べる。
- 5 4を下段に入れる。

鶏の照り焼きのメニュー番号9に合わせる → スタート

手動でするときは:ウォーターグリルのメニュー番号22〔予熱無〕で約20分(4人分は約24分)



焼き上げ  
低アミ  
角皿・下段



焼き上げ  
下段  
角皿

## 野菜の肉巻き

材料(2人分) 221kcal☆ 塩分1.6g

豚もも肉(薄切り).....200g  
アスパラガス.....4本  
にんじん.....40g  
塩、こしょう.....各少々  
A〔しょうゆ、みりん.....各大さじ1  
砂糖、水.....各大さじ1/2

- 1 水タンクに水を入れる。**水位1以上**
- 2 アスパラガスは半分の長さに切り、にんじんはアスパラガスの長さに合わせてマッチ棒程度の太さに切る。
- 3 豚肉は4等分し、1本分の肉を少しずつ重ねて広げ、塩、こしょうをする。2のアスパラガス2本と4等分したにんじんをのせて端から巻く。肉の表面にも塩、こしょうをする。
- 4 角皿に**低アミ**のをせ、巻き終わりを下にして肉巻きを並べる。
- 5 4を下段に入れる。

手動加熱 →

ウォーターグリル のメニュー番号 22  
〔予熱無〕に合わせる

→ 手動加熱 → 20~22分

→ スタート

- 6 Aを耐熱容器に入れて混ぜ合わせ、フタをせずに庫内中央に置く。(角皿は入れません)

手動加熱 →

レンジ のメニュー番号 17 を表示

→ 手動加熱 → 600W → 手動加熱

→ 約40秒 → スタート

- 7 適当な大きさに切った肉巻きにかける。

## ハンバーグ&添え野菜&ゆで卵

材料(2人分) 474kcal 塩分1.7g

玉ねぎ(みじん切り).....小1/2個(75g)  
バター.....適量  
パン粉.....15g  
牛乳.....大さじ1 1/2  
合びき肉.....200g  
塩.....小さじ1/3  
A〔溶き卵.....M1/4個分  
こしょう、ナツメグ.....各少々

じゃがいも.....1個(150g)  
にんじん.....40g  
バター(小切り).....10g  
塩、こしょう.....各少々  
卵(冷蔵のもの).....M2個  
好みのソース.....適量  
アルミホイル

### ご注意

ゆで卵の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

- 1 水タンクに水を入れる。**水位1以上**
  - 2 玉ねぎとバターを耐熱容器に入れ、ラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)
- 手動加熱 →
- レンジ のメニュー番号 17 を表示
- 手動加熱 → 600W → 手動加熱
- 約1分30秒 → スタート
- 3 加熱後、汁気をきって冷ます。
  - 4 パン粉は牛乳で湿らせておく。
  - 5 ボールに合びき肉と塩を入れてよく練り、3と4、Aを加えて混ぜる。

### <ポイント>

塩と肉をしっかり練ると粘りが出ておいしくなります。

- 6 手にサラダ油をつけて生地を2等分する。生地をたたいて空気を抜き、直径9cmの平らな丸形にととのえる。角皿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のをせ、中央をくぼませる。

### <ポイント>

たねをたたいて空気を抜くのは、焼いたときの割れを防ぐためです。中央をくぼませるのは、焼くと中央がふくれるからです。

- 7 ジャがいもは皮をむいて6等分に切る。にんじんは、4~5cm長さの4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。
- 8 6の角皿の右側にアルミホイルで型を作り、7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。



- 9 8を下段に入れる。

手動加熱 →

ウォーターオープン・発酵 のメニュー番号 21 〔予熱無〕に合わせる

→ 手動加熱 → 温度 250℃

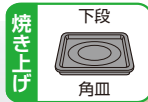
→ 手動加熱 → 24~26分

→ スタート

- 10 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。

### \*ハンバーグのみの加熱もできます

ハンバーグ&添え野菜&ゆで卵の1~6、9、10と同じようにして加熱するが、生地は角皿の中央にのせ、加熱時間は21~23分にする。

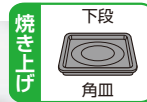


## バイクドオニオン

材料(2人分) 48kcal 塩分1.5g

玉ねぎ	1個(200g)
梅干し	1個
しょうゆ	大さじ1/2
みりん	大さじ1/4
かつおぶし	1/2パック
刻みのり	適量

- 1 水タンクに水を入れる。水位1以上
- 2 玉ねぎは皮をつけたまま横半分切り、角皿にのせる。
- 3 2を下段に入れる。  
手動加熱 →  
ウォーターグリル のメニュー番号 22  
 [予熱無]に合わせる  
 → 手動加熱 → 25~30分  
 → スタート
- 4 梅干しの種を取り、身を包丁でたたいてしょうゆとみりんを加えて混ぜる。3にかけてかつおぶしと刻みのりをふる。

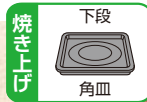


## 焼き野菜サラダ

材料(2人分) 101kcal 塩分0.3g

パプリカ(赤・黄)(2~3cmの角切り)	50g
かぼちゃ(5mmの厚さの薄切り)	40g
エリンギ(半分の長さの1cm厚さ切り)	40g
ズッキーニ(7~8mmの厚さの輪切り)	40g
ドレッシング	
マヨネーズ	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
酢	大さじ1/2
生クリーム	大さじ1/2
白ワイン(または水)	大さじ1/2
塩、粗びきこしょう	各少々
クッキングシート	


- 1 水タンクに水を入れる。水位1以上
- 2 角皿にクッキングシートを敷き、野菜を平たく入れる。
- 3 2を下段に入れる。  
手動加熱 →  
ウォーターグリル のメニュー番号 22  
 [予熱無]に合わせる  
 → 手動加熱 → 14~16分  
 → スタート
- 4 加熱後、合わせたドレッシングをかける。



## 焼きいも

材料(2人分) 297kcal 塩分0g

さつまいも(直径5cm以下のもの) 2本(1本250g)

- 1 水タンクに水を入れる。水位1以上
- 2 さつまいもは洗って水気をふき、フォークで数カ所穴を開ける。  
  
 <ポイント>  
 皮に穴を開けると加熱で皮がはじけるのが防げます。
- 3 角皿にいもを並べ、下段に入れる。

手動加熱 →  
ウォーターオープン・発酵 のメニュー番号 21 [予熱無]に合わせる  
 → 手動加熱 → 温度 250℃  
 → 手動加熱 → 約40分  
 → スタート

### バリエーション

## バイクドポテト

材料(2人分) 103kcal 塩分0g

じゃがいも 2個(1個150g)

上記の焼きいもと同じようにして加熱する。

※好みで加熱後、十文字に切り込みを入れ、四隅を押して切り口を開き、バターをのせて塩をふってもよいでしょう。





下段  
焼き上げ  
角皿



下段  
焼き上げ  
角皿

## おつまみ春巻き

材料(2人分) 511kcal☆ 塩分1.0g

ツナ(缶詰)	100g
ピザ用チーズ	30g
A パセリ(みじん切り)	少々
カレー粉	小さじ2
マヨネーズ	大さじ2
薄力粉、水	各適量
春巻きの皮	4枚
サラダ油	適量

- 1 水タンクに水を入れる。**水位1以上**
- 2 汁気をきったツナと、Aを混ぜ合わせる。
- 3 薄力粉を同量の水で溶く。
- 4 春巻きの皮は、対角線で半分に切る。皮の切った部分を手前にして、中心より手前に具をのせ、両端を折りこんで、ゆるめに巻き、巻き終わりを**3**でとめる。  
※固く巻き過ぎると加熱中に皮が破れて、具が出てしまうことがあります。
- 5 4の皮にハケでサラダ油をまんべんなくぬる。角皿に春巻きを並べる。
- 6 **5**を下段に入れる。

手動加熱 →

ウォーターグリルのメニュー番号 **22**  
〔予熱無〕に合わせる

→ 手動加熱 → **14~15分**

→ **スタート**

## ポテトコロッケ

材料(2人分) 438kcal☆ 塩分0.5g

こんがりパン粉	
パン粉	30g
サラダ油	大さじ1 1/2

じゃがいも(4つ切り)	2個(300g)
玉ねぎ(みじん切り)	1/2個(100g)
A 牛ひき肉(ほぐす)	50g
バター	適量
塩、こしょう、ナツメグ	各少々
マヨネーズ	大さじ1/2
薄力粉、溶き卵	各適量

- 1 こんがりパン粉を作る。耐熱容器(直径15cm位の耐熱ガラス製または陶器製)にこんがりパン粉の材料を入れてよく混ぜ合わせ、フタをせずに**庫内中央**に置く。(角皿は入れません)  
手動加熱 →  
レンジのメニュー番号 **17** を表示  
→ 手動加熱 → **600W** → 手動加熱  
→ **約1分30秒** → **スタート**
- 2 加熱後、混ぜて再びフタをせずに**延長**機能を使って回転つまみで**約1分**に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、混ぜて再びフタをせずに**延長**機能を使って回転つまみで**約40秒**に合わせ、**スタート**を押して加熱を続け、全体をきつね色にする。



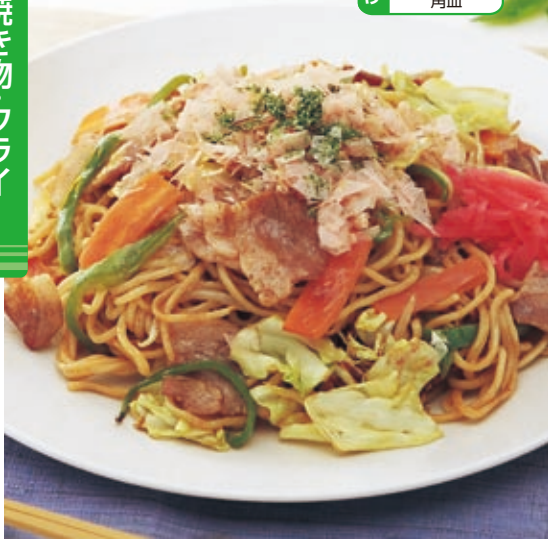
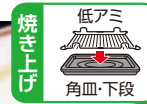
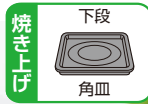
### <ポイント>

- ・色がつき始めると急に黒くなるので、レンジのそばから離れずに様子を見ながら仕上げます。このときの色がほぼ焼き上がりの色になります。
- ・こんがりパン粉は冷凍できます。使う時は解凍せずそのまま使えます。

※フライパンで作る場合は、こんがりパン粉の材料をフライパンに入れ、よく混ぜ合わせて火にかけ、混ぜながら、全体をきつね色にする。

- 3 水タンクに水を入れる。**水位2まで**
- 4 角皿に**高アミ**をのせて、じゃがいもを並べる。
- 5 **4**を上段に入れる。  
手動加熱 →  
蒸し物のメニュー番号 **18**〔強〕に合わせる  
→ 手動加熱 → **約22分** → **スタート**
- 6 加熱後、熱いうちに皮をむいてつぶす。  
※急ぐ場合は、皿にのせてラップをして**庫内中央**に置き(角皿は入れません)、手動レンジのメニュー番号 **17**〔600W〕で**6~7分**加熱してください。
- 7 耐熱容器にAを入れ、ラップをして**庫内中央**に置く。(角皿は入れません)  
手動加熱 →  
レンジのメニュー番号 **17** を表示  
→ 手動加熱 → **600W** → 手動加熱  
→ **約1分50秒** → **スタート**
- 8 加熱後、**6**に加え、塩、こしょう、ナツメグとマヨネーズで味をととのえ、粗熱を取って冷蔵庫で冷やす。
- 9 **8**を**6**等分し、小判形にととのえて薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつけ角皿に並べる。
- 10 **9**を下段に入れる。  
手動加熱 →  
グリルのメニュー番号 **20**〔予熱無〕に合わせる  
→ 手動加熱 → **約15分** → **スタート**





## 焼きそば

材料(2人分) 487kcal 塩分3.9g

焼きそば用蒸しめん(粉末ソース付きのもの) ..... 2玉(300g)  
 豚バラ薄切り肉(ひと口大に切る) ..... 75g  
 キャベツ(3cm角切り) ..... 100g  
 ピーマン(細切り) ..... 1個  
 もやし ..... 1/4袋(50g)  
 にんじん(短冊切り) ..... 25g  
 アルミホイル

- 1 水タンクに水を入れる。水位1以上
- 2 角皿にアルミホイルを敷く。
- 3 めんをほぐし、2の角皿に広げてのせる。その上に野菜をのせて、粉末ソースをまんべんなく振りかける。最後に肉を広げてのせる。
- 4 3を下段に入れる。

手動加熱 →

ウォーターオープン・発酵のメニュー番号 21 (予熱無) に合わせる

→ 手動加熱 → 温度 250°C

→ 手動加熱 → 16~18分

→ スタート

- 5 加熱後、混ぜる。

## カロリーダウン

## 揚げシューマイ

材料(2人分・10個) 284kcal☆ 塩分0.6g

具  
 豚ひき肉 ..... 150g  
 玉ねぎ(みじん切り) ..... 1/4個(50g)  
 塩 ..... 少々  
 片栗粉 ..... 大さじ1  
 酒、砂糖 ..... 各大さじ1/2  
 しょうが(すりおろす) ..... 小さじ1/2  
 水 ..... 大さじ1

シューマイの皮 ..... 10枚  
 グリンピース ..... 10粒  
 サラダ油 ..... 大さじ1

\*4人分も自動でできます。  
 加熱スタート後、30秒以内に仕上がりキーの▲(強)を押します。

- 1 水タンクに水を入れる。水位1以上
- 2 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、シュー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。飾り用のグリンピースをのせる。

- 4 角皿に低アミをのせてシューマイを並べ、ハケでサラダ油をまんべんなくぬる。
- 5 4を下段に入れる。

から揚げのメニュー番号 10 に合わせる → スタート

手動でするときは:ウォーターグリルのメニュー番号22(予熱無)で約20分(4人分は約24分)

## ●●● アドバイス ●●●

市販の冷凍・冷蔵シューマイでもできます。(10~12個)

ハケでサラダ油をまんべんなくぬって上記と同じ操作で加熱します。

\*冷凍のものは、加熱スタート後、30秒以内に仕上がりキーの▲(強)を押します。



# 「焼き魚」のコツとポイント

## 使いこなしポイント

メニューによって、水を「使う」、「使わない」の区別があります。(水は、水を使うメニューです)

### 《区別の目安》

#### 減塩したいメニュー

(例)塩ざけ、塩さば、あじの開き

- 自動メニューの **12** 塩ざけ・塩さば で加熱します。(ウォーターグ릴加熱)
- 庫内が冷たい状態で、食品に過熱水蒸気をあてることにより、食品表面に霧をつけて塩分を流しやすくします。

#### 照り焼きメニュー

(例)ぶりの照り焼き

- 照り焼き(みそ漬けも含む)はウォーターグ릴加熱を使用すると水蒸気でたれが薄まることあるため、グ릴加熱を使います。(水は使いません)

ウォーターグ릴で焼いた魚は、グ릴加熱で焼いた場合に比べ、総じて柔らかな焼き色・食感に仕上がります。

## おさえておきたいポイント

→手動加熱でお好みに応じて焼くこともできます。  
塩を減らすなどの目的がなく、焼き色をしっかりつけたい切り身魚は、グ릴加熱で予熱をして焼いてください。(水は使いません)

→魚は部位や脂の乗りにより、焼き色のつき方が異なります。焼き色を追加したい時は4~5分を目安に様子を見ながら、加熱を延長してください。

→冷凍した魚を解凍せずに焼くこともできます。  
開きや切り身魚の塩焼きは、生を焼く場合と同じ要領・操作で、凍っている魚をそのまま焼くことができます。  
塩焼きは、15ページのポイントの「砂糖入りの塩」をして約10分おき、いったん洗って水気をふき取ってから、塩がいきわたるようそのまま20~30分おいて冷凍します。

→角皿にアルミホイル、クッキングシートを敷くと、調理後のお手入れが楽です。

角皿のフチからはみ出さないように敷きます。



アルミホイルを敷いたときは、やや薄めに仕上がる場合があります。お好みに応じて延長してください。



→このクックブックに載っていない魚を焼くときは「使いこなしポイント」を参考に目的に応じて様子を見ながら加熱してください。

※切り身魚の塩焼きは、ぶり塩に工夫をすると焼けます。  
(15ページ「さばの塩焼き」参照)



焼き上げ  低アミ  目安時間 約24分  
角皿・下段




焼き上げ  低アミ  目安時間 約24分  
角皿・下段

減塩

### 塩さば

材料(2人分) 291kcal 塩分1.8g

塩さば.....2切れ(1切れ100g)

\*1人分、4人分も自動でできます。4人分は、加熱スタート後、30秒以内に仕上がりキーの  (強) を押します。

- 1 水タンクに水を入れる。水位1以上
- 2 油をぬった低アミを角皿にのせ、皮に切れ目を入れた魚を表側を上にして並べる。
- 3 2を下段に入れる。

塩ざけ・塩さば のメニュー番号 **12** に合わせる → スタート


手動ですときは:ウォーターグ릴のメニュー番号**22**(予熱無)で22~24分(4人分は24~26分)

減塩

### 塩ざけ

材料(2人分) 143kcal 塩分1.3g

塩ざけ.....2切れ(1切れ80g)

\*1人分、4人分も自動でできます。4人分は、加熱スタート後、30秒以内に仕上がりキーの  (強) を押します。

- 1 水タンクに水を入れる。水位1以上
- 2 油をぬった低アミを角皿にのせ、魚の表側を上にして並べる。
- 3 2を下段に入れる。

塩ざけ・塩さば のメニュー番号 **12** に合わせる → スタート

手動ですときは:ウォーターグ릴のメニュー番号**22**(予熱無)で22~24分(4人分は24~26分)



## さばの塩焼き

材料(2人分) 192kcal 塩分1.9g

さば……………2切れ(1切れ100g)  
砂糖入りの塩……………適量  
※「砂糖入りの塩」については、下記ポイント参照。

- 1 水タンクに水を入れる。**水位1以上**
- 2 魚は皮に切り目を入れ、両面に砂糖入りの塩をふって約30分おき、出てきた水気をふき取る。
- 3 予熱する。(付属品・食品は入れません)  
**【手動加熱】** →  
**ウォーターグリルのメニュー番号 22**  
【予熱有】に合わせる  
→ **スタート**
- 4 油をぬった**低アミ**を角皿にのせて魚の表側を上にして並べる。
- 5 予熱が完了すれば**4**を下段に入れる。**約15分**を表示、**スタート**を押す。

### ポイント

- 「砂糖入りの塩」  
塩の分量に対し、2割の砂糖を加えます。このふり塩を使うと素材のうまみが増し、また、焼き色もきれいにつきます。
- ふり塩した後に出てきた水気には、魚の臭いが含まれているので、キッチンペーパーでふき取りましょう。



## ぶりの照り焼き

材料(2人分) 241kcal 塩分2.0g

ぶり……………2切れ(1切れ80g)  
たれ  
しょうゆ……………大さじ1 1/2  
みりん……………大さじ1  
酒……………大さじ1/2

- 1 ビニール袋にたれとぶりを入れ、空気を抜いて袋の口を結ぶ。途中、2~3度上下を返しながら約30分冷蔵庫で漬けておく。  
**<ポイント>**  
素材を漬けるときはこうするとたれがまんべんなくからみ、後始末も大変楽です。
- 2 油をぬった**低アミ**を角皿にのせてたれをよくからめたぶりの表側を上にして並べる。
- 3 **2**を下段に入れる。

**【手動加熱】** →

**グリルのメニュー番号 20**【予熱無】に合わせる

→ **【手動加熱】** → **18~20分**

→ **スタート**



## 減塩

## あじの開き

材料(2人分) 109kcal 塩分1.1g

あじの開き……………2枚(1枚100g)

\*1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 油をぬった**低アミ**を角皿にのせ、魚の皮を上にして並べ、尾は反りを防ぐため低アミの下にくぐらせる。
- 3 **2**を下段に入れる。

**塩づけ・塩さば**のメニュー番号 **12** に合わせる → **スタート**

→ **【仕上がりへ】** **【弱】** ※30秒以内に押す

手動ですときは:ウォーターグリルのメニュー番号**22**【予熱無】で18~20分

### バリエーション

## さんまの開き 1~2枚(1枚120g)

上記の**あじの開き**と同じようにして加熱するが、加熱スタート後仕上がりがキーは押しません。



## 海の幸のホイル焼き

材料(2人分) 187kcal 塩分0.9g

白身魚(塩、こしょうをする)  
……………2切れ(1切れ80g)  
ほたて貝柱(適当に切り、塩、こしょうをする)  
……………2個(50g)  
えび(殻と背ワタを取る)…大2尾(40g)  
きぬさや(筋を取る)……………10g  
生しいたけ……………2枚(40g)  
レモン(薄切り)……………2枚  
酒……………大さじ2  
ポン酢しょうゆ……………適量  
アルミホイル(25cm角)……………2枚

- 1 水タンクに水を入れる。**水位1以上**
- 2 アルミホイルを広げて**A**を2等分し、形よくのせてレモンをのせ、酒を大さじ1ずつかけて包む。
- 3 角皿に**2**を並べ、**下段**に入れる。

**【手動加熱】** →

**ウォーターグリルのメニュー番号 22**  
【予熱無】に合わせる

→ **【手動加熱】** → **14~16分**

→ **スタート**

- 4 加熱後、ポン酢しょうゆを添える。