

「ゆで・蒸し物」のコツとポイント

→ ゆで・蒸し物は、水蒸気(約100℃まで)の加熱です。蒸し器を出さなくても本格蒸し物メニューが手軽に楽しめます。

→ 水蒸気を庫内に充満させて酸素濃度を下げ、食品の酸化を抑え、野菜の大切な栄養素を保存しながら加熱できます。

→ 電子レンジではできない食材の加熱や、使えない容器も使えます。卵や、レトルト食品の加熱が、殻のまま、または、レトルトパックのままできます。金属製のザルは細かい野菜をゆでるのに役立ちます。

注意 ゆで卵やレトルト食品、金属容器の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

→ 加熱時間が同じなら、異なる食品(野菜と卵、スパゲティとソースなど)も同時に加熱でき、手間が省けて便利です。

例) ミモザサラダ(18ページ)
スパゲティ&ソース(25ページ)

→ ゆで・蒸し物加熱は、加熱途中、できるだけドアを開けないでください。蒸気が逃げて上手に仕上がりにません。

茶わん蒸し

材料(2人分) 112kcal 塩分1.7g

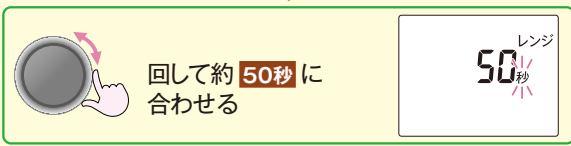
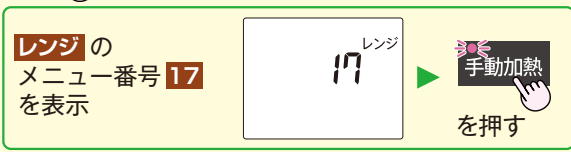
干しいたけ(水でもどす)...	1枚	卵液	
A 干しいたけのもどし汁...	大さじ1	卵	M1個
しょうゆ、砂糖...	各大さじ1/2	だし汁	1カップ
ささ身	50g	塩	少々
酒、薄口しょうゆ	各少々	薄口しょうゆ	小さじ1/2
えび	2尾	みりん	小さじ1
かまぼこ	2切れ	みつ葉	適量
ぎんなん(缶詰)	4粒		

*1~4人分まで自動でできます。

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)

次の操作をする

「**手動加熱**」を押す。



2 水タンクに水を入れる。水位2まで

*17ページのブロッコリー&アスパラのサラダ参照。

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しておく。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。



蒸し 上段 約35分 (蒸らし10分含む) 目安時間 角皿

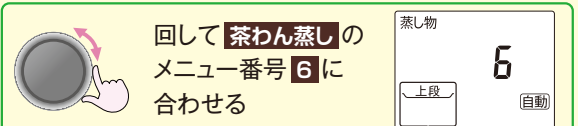
6 角皿に5を並べる。

共ブタがない場合、アルミホイルでフタをします。



7 6を上段に入れる。

次の操作をする



「**あたためスタート**」を押す

付属品などを確認して「**スタート**」を押す

*スタート後、30秒間は「**仕上がりキー**」で仕上りの調節ができます。

手動でするときは蒸し物のメニュー番号18(弱)で約25分加熱後、庫内で約10分蒸らす。

8 加熱後、みつ葉を散らす。

茶わん蒸しのポイント

- 卵の溶き方が足りないと固まることがあります。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およそ1:4が適当です。
- 卵液の温度は15~25℃が適当です。温度が高いとスガ立ったりします。
- 具や卵液は同量ずつ入れます。具は蒸し茶わんの1/3以下(約50g)、卵液の量は蒸し茶わんの口から1.5cm下くらいが適当です。



ビタミン保存

ブロッコリー&アスパラのサラダ

材料(2人分) 137kcal 塩分0.7g

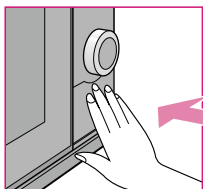
ブロッコリー	1/2個
アスパラガス	6本
粗びきウィンナー	2本
うずら卵	2個
ドレッシング	
玉ねぎ(すりおろす)	25g
ポン酢しょうゆ	大さじ2
オリーブオイル	大さじ1/2
塩、こしょう	各少々

*1人分も自動でできます。

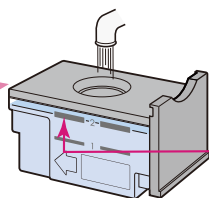
ご注意

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2まで



水タンクをセットする
(奥までしっかり押し込む)



水位2まで水を入れる
●水位2を超えて入れるとこぼれやすくなります。

2 ブロッコリーは、小房に分け、大きな房は2つに切る。アスパラガスは固い部分を落とす。角皿に高アミをのせて材料を並べる。

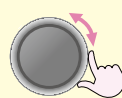


蒸し 高アミ 目安時間 約12分
角皿・上段

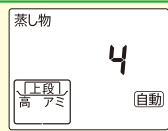


3 2を上段に入れる。

次の操作をする

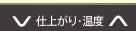


回して蒸し野菜のメニュー番号4に合わせる



付属品などを確認してスタートを押す

*スタート後、30秒間は仕上がりキーで仕上がりの調節ができます。



手動でするときは:蒸し物のメニュー番号18(強)で約12分

4 加熱後、うずら卵は必ず流水につけ十分に冷めてから殻をむき、盛りつけてドレッシングをかける。

ビタミン保存

にんじん&ウィンナーのサラダ

材料(2人分) 224kcal 塩分0.9g

にんじん(1cm厚さの輪切り)	1/2本(100g)	A	マヨネーズ	大さじ1
玉ねぎ(1cm厚さの半月切り)	1/2個(100g)		牛乳	大さじ1
粗びきウィンナー	4本		すりごま	大さじ1
			塩	少々

*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 角皿に高アミをのせ、野菜とウィンナーを並べ、上段に入れる。

蒸し野菜のメニュー番号4に合わせる → スタート
→ 仕上がり(強) ※30秒以内に押す

手動でするときは:蒸し物のメニュー番号18(強)で約17分

蒸し 高アミ 目安時間 約17分
角皿・上段



3 加熱後、ウィンナーは半分に切り、混ぜ合わせたAをかける。



ゆで卵

材料 141kcal(2個) 塩分0.4g

卵(冷蔵のもの).....M2~8個

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2まで

2 角皿に高アミをのせて、卵をのせる。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 → 13~14分 → スタート

3 加熱後、必ず流水につけて充分に冷めてから殻をむく。

※ 充分に中まで冷まさないで卵が破裂する場合があります。

※ 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。



あさりの酒蒸し

材料(2人分) 26kcal 塩分0.9g

あさり.....200g
酒.....大さじ1 2/3
(酒のかわりに白ワインでもよいでしょう)

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。

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 → 10~12分 → スタート

マカロニサラダ

材料(2人分) 214kcal 塩分0.3g
mL=cc

A [マカロニ(8分ゆでタイプ).....35g
水.....150mL
塩.....少々
ささ身(筋を取る).....1本
塩、こしょう.....各少々
B [玉ねぎ(薄切り).....1/4個(50g)
にんじん(半月切り).....25g
卵(冷蔵のもの).....M1個
C [マヨネーズ.....大さじ1 1/2
塩、こしょう.....各少々
好みの野菜(きゅうり、ラディッシュなど).....適量

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2まで

2 金属製バットにAを入れる。

3 ささ身に塩、こしょうをし、金ザルにBとともに入れる。

4 角皿に高アミをのせ、2と3をのせる。

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16分 → スタート

※ 金属製バットを取り出すとき、すべりやすいので注意してください。

6 加熱後、卵は必ず流水につけて充分に冷めてから殻をむき、好みの大きさに切る。ささ身は適当な大きさにさく。

7 金ザルでマカロニの水気をきり、加熱した野菜とささ身に加えてCであえる。

8 好みの野菜、卵とともに盛りつける。

ビタミン保存

ミモザサラダ

材料(2人分) 57kcal 塩分0.1g

ブロッコリー(小房に分ける).....75g
玉ねぎ(薄切り).....25g
にんじん(3mm厚さの半月切り).....25g
卵(冷蔵のもの).....M1個

*4人分も自動でできます。

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2まで

2 金ザルに野菜を入れて(にんじんも薄く切れば同時に加熱できます)高アミをのせた角皿にのせ、横に卵をのせる。



3 2を上段に入れる。

蒸し野菜のメニュー番号 4に合わせる

→ スタート

手動ですときは:蒸し物のメニュー番号 18 [強]で約12分

4 加熱後、金ザルごと野菜だけ取り出す。

5 回転つまみを回し、延長で3~5分卵を加熱する。加熱後、必ず流水につけて充分冷めてから殻をむき、白身と黄身に分けて刻む。

※ このメニューは「4 蒸し野菜」で加熱したあと、すぐに金ザルごと野菜を取り出して卵を庫内に残したまま延長で加熱を追加してゆで卵に仕上げます。



カンタン中華まん

材料(8個分) 151kcal(1個) 塩分0.8g
mL=cc

A	蒸しパンミックス	200g
	水	50mL
	サラダ油	大さじ1 1/2
	冷蔵シューマイ(市販品)	8個
	クッキングシート	

*4~8個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 ボールにAを入れて混ぜ、ひとまとまりになるまでこねる。
- 3 2を8等分し、直径8~10cmの円形にのばしてシューマイを1個ずつ包む。
- 4 角皿に高アミをのせてクッキングシートを敷き、その上に3を閉じ目を下にして並べる。
- 5 4を上段に入れる。

「**飲茶メニュー**」のメニュー番号 **5** に合わせる → **スタート**

手動ですときは:蒸し物のメニュー番号 **18(強)**で約15分

- ※ホットケーキミックスでも同じようにできます。ただし、水は70mLにします。
- ※冷蔵シューマイの代わりに、小さく切ったようかん1個あたり20~25gを包むとあんまん風になります。



アスパラのカンタン餃子

材料(2人分・8個) 202kcal 塩分0.2g

A	アスパラガス	4本
	ぎょうざの皮	8枚
	豚ひき肉	100g
	酒	大さじ1 1/2
	しょうが(すりおろす)	小さじ1
	塩、こしょう	各適量

クッキングシート

*4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 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。角皿に高アミをのせて、クッキングシートを敷き、その上に巻き終わりを下にして並べる。
- 4 3を上段に入れる。

「**飲茶メニュー**」のメニュー番号 **5** 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:蒸し物のメニュー番号 **18(強)**で約12分



手作りシューマイ

材料(2人分・10個) 210kcal 塩分1.4g

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
	しょうゆ、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
	片栗粉(倍量の水で溶く)	大さじ1/2
	シューマイの皮	10枚
	クッキングシート	

*4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 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づくる。シューマイの上部を水溶き片栗粉に軽くひたす。角皿に高アミをのせてクッキングシートを敷き、シューマイを並べる。

<ポイント>

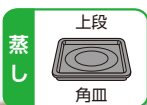
水溶き片栗粉をシューマイの上部につけることにより、しっとり、つややかに蒸し上がります。

- 4 3を上段に入れる。

「**飲茶メニュー**」のメニュー番号 **5** に合わせる → **スタート**

手動ですときは:蒸し物のメニュー番号 **18(強)**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。



蒸し鶏のサラダ仕立て

材料(2人分) 198kcal 塩分1.6g

鶏むね肉	150g	好みの野菜	適量
塩、こしょう	各適量	好みのドレッシング	適量
酒	大さじ1		

- 1 水タンクに水を入れる。 **水位2まで**
- 2 鶏肉は身の厚いところを切り開き、塩、こしょうをする。底の平らな浅い耐熱容器に入れて、酒をかけて2~3分おく。

- 3 角皿に2の容器をのせて上段に入れる。

→ **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** → **16~18分**

→ **スタート**

- 4 加熱後、そぎ切りにして器に盛り、野菜をそえて、好みのドレッシングをかける。



炊き上げ
付属品は
入れません



蒸し
高アミ
角皿・上段



煮こみ
下段
角皿

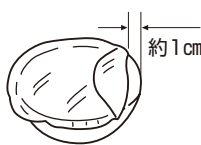
ごはん

材料 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	加熱方法
1カップ (170g)	260mL~ 280mL	レンジ600W 約4分30秒 ↓ レンジ200W 約17分
2カップ (340g)	520mL~ 560mL	レンジ600W 約8分 ↓ レンジ200W 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、(右図参照)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

→ 設定時間(上記参照) → スタート

3 加熱後、**とりけし**を押してすぐに

手動加熱 →

レンジのメニュー番号 17 を表示

→ 手動加熱 → 200W → 手動加熱

→ 設定時間(上記参照) → 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。

*おかゆ

ごはんと同じようにするが、米1/2カップ(85g)に水3 1/2カップを加え、フタをせずに手動17レンジ500Wで約25分加熱後、そのまま庫内で約10分蒸らす。

赤飯

材料(米2カップ分) 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

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。

※金属製バットは底が平らで浅いので、蒸気がまんべんなくあたります。

3 角皿に高アミのをせ、2のをせる。



4 3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 → 21~23分

→ スタート

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。

かぼちゃの煮物

材料(2人分) 184kcal 塩分1.2g
mL=cc

かぼちゃ……………300g
だし汁……………150mL
砂糖……………大さじ1 1/2
A みりん、酒……………各大さじ1
しょうゆ……………大さじ1/2
塩……………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 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。クッキングシート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。

※深い耐熱容器は、ステンレスのボールも使えます。

※アルミホイルでフタをする場合は、端をしっかり押さえます。

4 角皿に3のをせる。

5 4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 220℃

→ 手動加熱 → 30~35分

→ スタート

ご注意

加熱後のフタ(アルミホイルなど)は、やけどに気をつけて、はずしてください。

ごはんのポイント

- もち米やお米は、1カップが200mLのもので計量してください。
- ごはん・おかゆはレンジ加熱を使います。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。