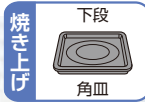


モーニングセット

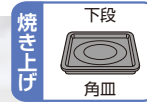


目安時間 約11分



ゆで・蒸し物・煮物・ごはん

セットメニュー



目安時間 約11分



トースト&巣ごもり卵

材料(2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 各少々
クッキングシート

*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 ベーコンは半分に切り、キャベツはせん切りにする。
- 3 角皿に食パンを並べる。クッキングシートを敷き、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を下段に入れる。

モーニングセットのメニュー番号 13 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11分

トースト&ベーコン巻き&目玉焼き

材料(2人分) 317kcal 塩分1.4g

食パン(常温・4~6枚切り) 2枚
アスパラガス 4本
ベーコン(半分に切る) 2枚

卵 M2個
アルミケース 6枚

*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 アスパラガスは固い部分を落とし、3等分の長さ切る。ベーコンで巻いてつまようじでとめてアルミケースに入れる。
- 3 角皿に2をのせる。アルミケースを2枚重ねたものを2組のせて、卵を割り入れる。食パンも並べて下段に入れる。

モーニングセットのメニュー番号 13 に合わせる

→ スタート

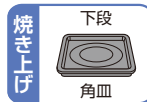
手動ですときは:ウォーターグリルのメニュー番号22(予熱無)で約11分



〈2人分の場合〉



〈1人分の場合〉



目安時間 約11分

トースト

材料

食パン(常温または冷凍・6枚切り) 2枚

*1~4枚まで自動でできます。

- ※パンの種類・大きさ・厚みにより、焼け方が異なるため様子を見ながら焼いてください。
- ※冷凍保存の食パンは、保存状態により焼き色が異なります。
- ※裏面の焼き色が、表面に比べて薄く焼き上がります。



モーニングセットのメニュー番号 13 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11分

お弁当セット

21品組み合わせ自由

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。



1 水タンクに水を入れる。水位1以上
2 食材をのせた角皿を下段に入れる。

操作方法

お弁当セットのメニュー
番号 14 に合わせる → スタート

焼き上げ 下段 角皿 目安時間 約14分

※ 22 ~ 24 ページのメニューは共通です。

同時に作ってごはんののせると
“2色ごはん”ができます。

鶏そぼろ

材料(1人分)
121kcal 塩分1.4g

鶏ひき肉..... 50g
A 砂糖..... 小さじ2
酒..... 小さじ1 1/2
しょうゆ..... 小さじ1 1/2

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

いり卵

材料(1人分)
153kcal 塩分1.9g

卵..... M2個
A 牛乳..... 大さじ1
砂糖..... 小さじ1
塩..... 小さじ1/4

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

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、下段に入れます。
- 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をお使いください。
- お手入れを簡単にするために、アルミケースを使ってもよいでしょう。
- 手動でするときは、ウォーターオープン・発酵のメニュー番号21〔予熱無〕の250℃で約14分を目安に加熱してください。

ささ身ロール

アスパラガス

材料(1人分) 53kcal 塩分0.2g

- ささ身..... 1本 | 塩、こしょう..... 各少々
アスパラガス..... 1本

チーズ

材料(1人分) 118kcal 塩分0.8g

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

梅おかか

材料(1人分) 77kcal 塩分1.9g

- ささ身..... 1本 | A 梅肉..... 20g
塩、こしょう..... 各少々 | (梅干し1~2個分)
かつおぶし1パック
みりん..... 小さじ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。

アスパラガス

アスパラガスは固い部分を切り落とし、半分に切って1にのせ、端から巻いてしっかり包む。

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。

梅おかか

1に混ぜ合わせたAをぬり、端から巻いてしっかり包む。



焼き上げ

下段



角皿

目安時間

約14分

※22～24ページのメニューは共通です。

操作方法

- 1 水タンクに水を入れる。水位1以上
- 2 食材をのせた角皿を下段に入れる。

お弁当セットのメニュー番号14に合わせる → スタート

エリンギのベーコン巻き

材料(1人分)
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り、塩、こしょうをする。ベーコンは半分の長さに切る。
- 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。



牛肉ときのこのソース炒め

材料(1人分)
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を加えて混ぜる。

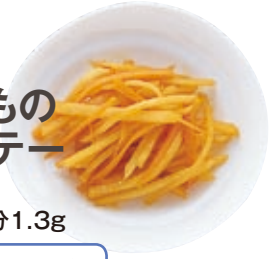


じゃがいものカレーソテー

材料(1人分)
124kcal 塩分1.3g

じゃがいも……………1/2個
にんじん……………1/8本
しょうゆ……………大さじ1
A 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を加えて混ぜる。



豚肉の甘辛炒め

材料(1人分)
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。



肉巻きブロッコリー&トマト

材料(1人分)
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。ブロッコリーは塩をふる。
- 2 ブロッコリー、トマトに豚肉を巻きつける。



かぼちゃサラダ

材料(1人分)
130kcal 塩分0.4g

かぼちゃ……………50g
ツナ……………大さじ1
A 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。



鶏マヨグラタン

材料(1人分)
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、粉チーズをふりかける。



ヘルシー大学いも

材料(1人分)
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 アルミホイルに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。



豚肉と高菜の混ぜごはん(具)

材料(1人分)
369kcal 塩分2.8g

豚もも肉(薄切り)…50g
塩、こしょう……………各少々
高菜漬……………30g
酒……………大さじ1/2
A しょうゆ……………小さじ1
砂糖……………小さじ1/4
ごはん……………適量

- 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を加えて混ぜる。
- 3 加熱後、ごはん混ぜこむ。





約14分

※22～24ページのメニューは共通です。

- 1 水タンクに水を入れる。水位1以上
- 2 食材をのせた角皿を下段に入れる。

お弁当セットのメニュー
番号14に合わせる

スタート

まいたけの きんぴら

材料(1人分)
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を加えて混ぜる。

タラモ サラダ

材料(1人分)
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、こしょうと混ぜ合わせ、加熱後の1とあえる。

セサミ チキン

材料(1人分)
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。

カンタン チンジャオ

材料(1人分)
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。

じゃがいもと ベーコンの バターじょうゆ

材料(1人分)
171kcal 塩分0.9g

じゃがいも……………1/2個
ベーコン……………1枚
バター……………5g
A 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厚さのいちよう切りにする。ベーコンは5mm幅に切る。
- 2 耐熱容器に1を入れ、Aで下味をつけて、上にバターをのせる。

油揚げの チーズ巻き

材料(1人分)
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
アルミホイル

- 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 2にチーズをのせ、端から巻いて、巻き終わりをつまようじでとめ、アルミホイルにのせる。

冷凍 春巻き

材料(1人分)
146kcal 塩分0.6g

市販のお弁当用冷凍春巻き
……………2個(1個25~30g)
アルミケース

- 1 包装(プラスチック容器など)をはずし、アルミケースに入れる。

冷凍 ハンバーグ

材料(1人分)
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)
アルミケース

- 1 包装(プラスチック容器など)をはずし、アルミケースに入れる。
※付属のソースなどは加熱できません。


かぼちゃの きんぴら

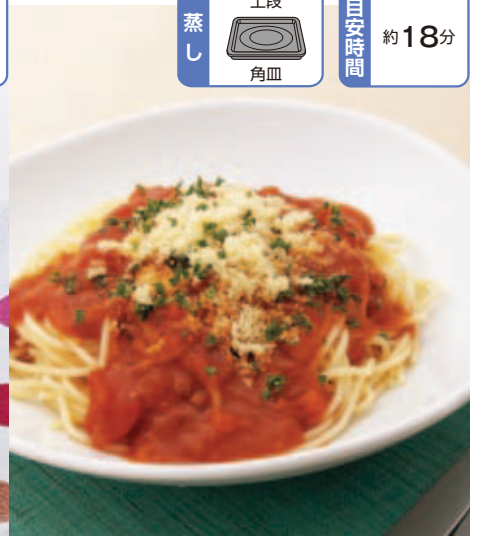
材料(1人分)
100kcal 塩分1.3g


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の厚さのいちよう切りにする。
- 2 耐熱容器に1を入れ、Aを加えて混ぜる。



蒸し  上段 角皿
目安時間 約15分



蒸し  上段 角皿
目安時間 約18分

レトルトカレー&ごはん

材料(1人分)

市販のレトルトカレー.....1袋(200g)
ごはんまたは市販のパックごはん(常温のもの)
.....150~200g

*2人分も自動でできます。

ご注意

レトルト食品の加熱は、レンジ加熱では絶対にしてしないでください。

- 1 水タンクに水を入れる。水位2まで
- 2 耐熱容器にごはんを入れる。
- 3 角皿に2とレトルトカレーをのせ、上段に入れる。



レトルトカレー&ごはんのメニュー番号16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

*レトルトパックを開けるときは、中身が熱くなっていますので、やけどに注意してください。

●2人分の場合、2個の耐熱容器がのらないときは、2人分のごはんを大きめの皿に盛ってもできます。



●市販のパックごはんは、パッケージのフタをはがしてのせます。



*角皿の空いたスペースに卵(1~2個)をのせるとゆで卵が同時にできます。

ご注意

ゆで卵の加熱は、レンジ加熱では絶対にしてしないでください。

*卵は、加熱後、必ず流水につけて充分に冷めてから殻をむきます。

●●● アドバイス ●●●

冷凍ごはん150~200gでもできます。上記と同じようにしますが、冷凍ごはんは金ザルに入れ、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。

*冷凍ごはんは厚みや、保存状態により、仕上がりが異なります。様子を見ながら加熱してください。

冷凍ごはんの場合



冷凍ごはんは金ザルに入れます。ごはんの厚みは2cm以内にして冷凍してください。

*金ザルを使うと、まんべんなく上手にあたためられます。

スパゲティ&ソース

材料(1人分) mL=cc

スパゲティ(7分ゆで・太さ1.6mmのもの).....100g
水.....150mL
サラダ油.....小さじ1
塩.....適量
スパゲティソース(レトルトパック).....1袋

*2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。ソースは缶詰でもできます。

*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。

- 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上段に入れる。

スパゲティ&ソースのメニュー番号15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18分(2人分は約24分)

1人分の場合

2人分の場合



*スパゲティのメーカーなどにより仕上がりが変わることがあります。麺が固い場合は延長してください。

- 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。
- *レトルトパックや缶のフタを開けるときは、中身が熱くなっていますので、やけどに注意してください。
- *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。