

焼き上げ
上段
角皿・アミ

目安時間
約22分

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。



カロリーダウン

から揚げ(鶏もも肉)

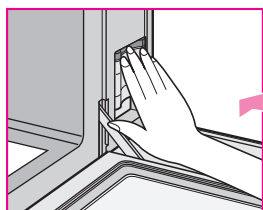
材料(4人分) 294kcal☆ 塩分1.4g

鶏もも肉.....2枚(500g)
A□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

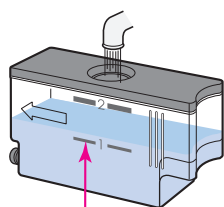
*2人分も自動でできます。

骨付き(手羽元)のから揚げは、**35** ページをご覧ください。

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こむ)



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、1枚をそれぞれ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。

3 鶏肉をAとともに、ビニール袋に入れ、味をなじませてから袋の口を結んで冷蔵室で約10分漬けこむ。

4 別のビニール袋にから揚げ粉を入れておく。

5 3の鶏肉の余分な汁気をキッチンペーパーでふき取り、4に加えて袋をゆすり、から揚げ粉をまんべんなくまぶしつける。

<ポイント>3のビニール袋にから揚げ粉を加えると調味料でベタついてうまく仕上がりにません。

6 粉が湿らないうちに油をぬった調理網を角皿にのせて、鶏肉を皮が上になるようにして並べる。



角皿にアルミホイルを敷くと、
調理後のお手入れが楽です。

※アルミホイルを敷くときは、調理網の脚で押さえるようにします。

7 6を上段に入れる。

次の操作をする

健康サインが
点灯します。



回して

20 から揚げ(分量を合わせる)

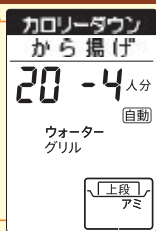
回転つまみを回して「20-4人分」にします

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
仕上りの調節ができます



手動でするときは:45ウォーターグリル(予熱無)で約22分(2人分は約19分)

写真のように焼き野菜とトマトソースも同時に作る方法を
35 ページでご紹介しています。

揚げ油も炒め油も
一切使わずに作れるヘルシーな
中華です。



目安時間

約27分



カロリーダウン

酢豚

材料(4人分) 386kcal☆ 塩分2.8g mL=cc

豚もも肉(かたまり)	300g
しょうゆ、みりん	各小さじ2
片栗粉	大さじ2
玉ねぎ	1個(200g)
たけのこの水煮	60g
パプリカ	1/3個(60g)
A ピーマン	2個
パインアップル(缶詰・スライス)	2枚
干しいたけ(水でもどす)	2枚
干しいたけのもどし汁	100mL
(足りないときは水を加える)	
砂糖	大さじ5
B しょうゆ、酢、トマトケチャップ	各大さじ3
酒	大さじ2
片栗粉	大さじ1 1/2
鶏がらスープの素	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る。水位1以上
※7ページのから揚げ(鶏もも肉)参照。
- 2 豚肉は調理網にのる程度のひと口大に切る。
- 3 ビニール袋に2としょうゆ、みりんを入れ、よくもみこむ。
別のビニール袋に汁気をきった豚肉を入れかえ、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。
- 4 油をぬった調理網を角皿にのせて、3の肉を並べる。



- 5 玉ねぎは12等分のくし切りにし、Aは全てひと口大に切る。
- 6 底の平らな耐熱容器にBを入れて混ぜ合わせ、5で切ったAを加えてもう1枚の角皿の奥側にのせる。手前にアルミホイルを敷いて5の玉ねぎを並べる。



- 7 6を上段に入れ、4を下段に入れる。

次の操作をする

健康サインが
点灯します。



23 酢豚(分量を合わせる)
回転つまみを回して「23-4人分」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



手動するとき: 44ウォーターオープン(予熱無)の250℃で
約27分(2人分は約23分)

- 8 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、肉と玉ねぎを加えてあえる。
※加熱後の豚肉に片栗粉が残ることがありますが、調味料と混ぜ合わせると目立たなくなります。

低酸素調理だから大切なビタミンを守ります。
いろいろアレンジして野菜をたっぷり召し上がれ。

ビタミン保存

ブロッコリー&アスパラのサラダ

材料(4人分) 137kcal 塩分0.7g

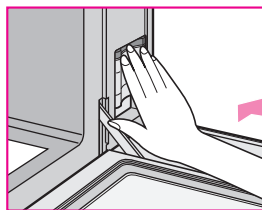
ブロッコリー	1個
アスパラガス	12本
粗びきウインナー	4本
うずら卵	4個
ドレッシング	
玉ねぎ(すりおろす)	1/4個(50g)
ポン酢しょうゆ	大さじ4
オリーブオイル	大さじ1
塩、こしょう	各少々

*2人分も自動でできます。

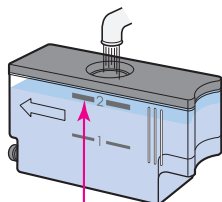
ご注意

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こむ)



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。

バリエーション

ビタミン保存

ミモザサラダ



材料(4人分) 57kcal 塩分0.1g

ブロッコリー(小房に分ける)	150g
玉ねぎ(薄切り)	50g
にんじん(3mm厚さの半月切り)	50g
卵(冷蔵のもの)	M2個

*2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)調理網ののせた角皿にのせ、横に卵をのせる。



金ザルが使えるので、小さな野菜の加熱に便利です。

3 2を上段に入れる。

5 蒸し青野菜 → スタート
→ 仕上がり (強) ※30秒以内に押す

手動ですときは:41蒸し物で約10分

4 加熱後、金ザルごと野菜だけ取り出す。

5 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[5] 蒸し青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。

蒸し 上段
角皿・アミ

目安時間

約10分



2 ブロッコリーは、小房に分け、アスパラガスは固い部分を落とす。角皿に調理網ののせて材料を並べる。



3 2を上段に入れる。

次の操作をする

健康サインが点灯します。

回して
5 蒸し青野菜
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

仕上がり温度 スタート後、30秒以内に 仕上がりキーの (強) を押す

手動ですときは:41蒸し物で約10分

4 加熱後、うずら卵は流水につけ、充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。



ゆで卵

材料 141kcal(2個) 塩分0.4g

卵(冷蔵のもの).....M4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**
※ **9** ページのブロッコリー&アスパラのサラダ参照。
- 2 角皿に調理網をのせて、卵をのせる。
上段に入れる。



次の操作をする

手動加熱 を押す

回して **41** 蒸し物 に合わせる

手動加熱 を押す

回して **14~15分** に合わせる

あたため スタート を押す

- 3 加熱後、必ず流水につけて十分に冷めてから殻をむく。
※ 十分に中まで冷まさないで卵が破裂する場合があります。

バリエーション

ゆで卵&冷凍ごはん&レトルトカレー
が同時にできます。

ご注意

ゆで卵やレトルト食品の加熱は、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 角皿に調理網をのせ、冷凍ごはん、卵、レトルトカレーを調理網にのせる。



冷凍ごはん(150~200g)
1人分を平らにして冷凍したもののラップをはずし、はずしたラップを調理網に置いてその上に冷凍ごはんをのせる。

- 3 2を上段に入れる。

手動加熱 →
41 蒸し物 → 手動加熱
→ **16~17分** → スタート

- 4 加熱後、卵は必ず流水につけて十分に冷めてから殻をむく。
※ 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。

ゆで卵のポイント

- 冷蔵保存の卵を使います。
- 2~8個なら左記とほぼ同じ時間で加熱できます。
- 卵の保存状態や大きさなどによって仕上がりが変わることがあります。
- レトルトカレー1~2袋もゆで卵と同じ加熱方法であたためられます。



焼き上げ
上段
角皿

目安時間
約40分

焼きいも

材料(4人分) 297kcal 塩分0g

さつまいも(直径5cm以下のもの)
.....4本(1本250g)

*1~4本まで自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。**水位1以上**
※**7**ページの**から揚げ(鶏もも肉)**参照。
- 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 角皿にいもを並べる。



- 4 **3**を上段に入れる。

次の操作をする

回して
25 焼きいも
に合わせる

焼きいも
25
ウォーター
グリル
(自動)
上段

↓

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

※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

↑
仕上がり温度
↓

手動ですときは:45ウォーターグリル〔予熱無〕で約40分

バリエーション

ベイクドポテト



材料(4人分) 103kcal 塩分0g

じゃがいも.....4個(1個150g)

*1~4個まで自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。**水位1以上**
- 2 じゃがいもは洗って水気をふく。
- 3 角皿にいもを並べる。
- 4 **3**を上段に入れる。焼きいもと同じようにするが、**スタート**を押して**30秒以内に仕上がりキー**の**へ(強)**を押す。

手動ですときは:45ウォーターグリル〔予熱無〕で約45分

※好みで加熱後、十文字に切りこみを入れ、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。

マカロニグラタン

材料(4人分) 402kcal 塩分1.3g

ホワイトソース	2カップ分
(91 ページを参照して作る)	
マカロニ(ゆでて、バター適量をからめておく)	80g
えび(殻、尾、背ワタを取る)	200g
玉ねぎ(薄切り)	1/2個(100g)
A マッシュルーム(缶詰・スライス)	50g
白ワイン	大さじ2
バター	20g
塩、こしょう	各少々
ピザ用チーズ	80g
パセリ(刻む)	適量

*2人分も自動でできます。



- 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 40

40 レンジ を表示

手動加熱 を押す

レンジ 40

600W を表示

手動加熱 を押す

レンジ 4分00秒

600W

回して約4分に合わせる

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4等分して入れる。残りのソースを4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、上段に入れる。

※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

15 グラタン(分量を合わせる)

回転つまみを回して「15-4人分」に合わせる

あたためスタート

付属品を確認して 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

仕上がり温度

手動でするとき: 43グリル(予熱無)で約26分(2人分は約24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)、40 レンジ の 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。
- 2段で焼く場合は、4皿ずつを2枚の角皿にのせ、上段と下段に入れます。(43 グリル(予熱無)で約35分に合わせて、様子を見ながら焼いてください。
焼きムラが気になる場合は、途中、角皿の棚位置や向きを変えてください。
- 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。

昼食にも便利!
スパゲティのゆでとソースの加熱が
同時にできます。



目安時間

約25分

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(1~2人分用)
(缶詰または、レトルトパック).....1缶または1袋(290g)

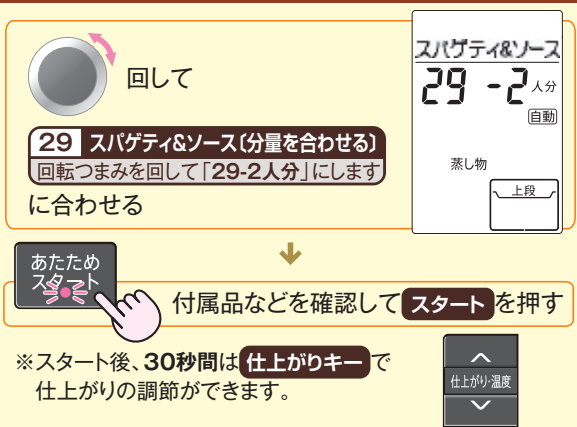
*4人分も自動でできます。
4人分の場合は、2個の容器にスパゲティを分け入れます。
*サラダ油はスパゲティをほぐしやすくするために入れます。

- 1 水タンクに水を入れる。水位2まで
※9ページのブロッコリー&アスパラのサラダ参照。
- 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。



- 4 3を上段に入れる。

次の操作をする



※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ので麺が固い場合は延長してください。

手動でするときは:41蒸し物で約25分(4人分は約27分)

- 5 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。



バリエーション

ナポリタン(2人分のみ自動でできます)



材料(2人分) 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
A 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
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

- 1 スパゲティ&ソース(左記)の1~2と同じようにする。
- 2 耐熱容器にAを入れて混ぜ合わせ、フタをせずに角皿にのせ、横にスパゲティの容器をのせる。
- 3 スパゲティ&ソースの4と同じようにする。
- 4 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。



茶わん蒸し

材料(4人分) 112kcal 塩分1.7g

干しいたけ(水でもどす)	2枚
干しいたけのもどし汁	大さじ2
A しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1
ささ身	100g
酒、薄口しょうゆ	各少々
えび	4尾
かまぼこ	4切れ
ぎんなん(缶詰)	8粒
卵液	
卵	M2個
だし汁	2カップ
塩	少々
薄口しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ2
みつ葉	適量

*1~4人分まで自動でできます。



蒸し 上段 目録時間 約35分 (蒸らし10分含む) 角皿

- 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

レンジ 40

40 レンジ を表示

手動加熱 を押す

レンジ 40

600W を表示

手動加熱 を押す

レンジ 40

600W

回して約1分10秒に合わせる

あたためスタート を押す

- 2 水タンクに水を入れる。水位2まで
※ 9 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
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、共ブタをする。

- 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

茶わん蒸し 10 自動

蒸し物 上段

回して 10 茶わん蒸し 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

※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

仕上がり温度

手動でするとき:41ソフト蒸し90℃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うまく固まらないことがあります。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。





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

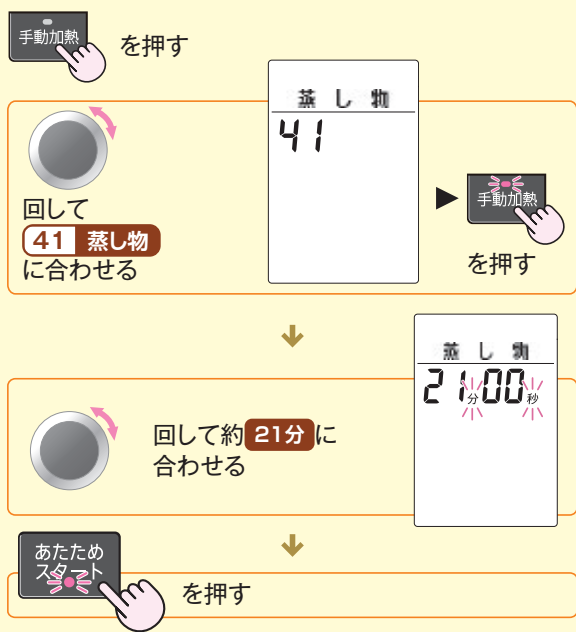


- 1 水タンクに水を入れる。水位2まで
※9ページのブロッコリー&アスパラのサラダ参照。
- 2 あずきを鍋でゆでる(ゆで汁は残しておく)。金属製バット(底25.5×19×高さ3.5cm)に洗ったもち米とあずきのゆで汁(足りないときは水を加える)を入れ、約1時間つけ、ゆでたあずきを加える。
- 3 角皿に調理網をのせ、2をのせる。



- 4 3を上段に入れる。

次の操作をする



※角皿を取り出す際、金属製バットがすべりやすいので注意してください。

- 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。

バリエーション

山菜おこわ



材料(米2カップ分) 307kcal(1/4量)
塩分0.5g mL=cc 1カップ=200mL

もち米.....2カップ(340g)
水.....280mL
山菜の水煮.....(正味) 60g
A 薄口しょうゆ.....大さじ1/2
塩.....少々

- 1 水タンクに水を入れる。水位2まで
- 2 洗ったもち米と水を金属製バット(赤飯参照)に入れ、約1時間つけたのち、水気をきった山菜の水煮、Aを加える。
- 3 角皿に調理網をのせ、2をのせる。
- 4 赤飯(左記)の4~5と同じようにする。

赤飯・おこわのポイント

- 赤飯やおこわのもち米は、1カップが200mLのもので計量してください。
- 加熱には、金属製バット(底25.5×19×高さ3.5cm)を使います。底が平らで、浅い容器に入れると蒸気がまんべんなくあたりません。