

「焼き物」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。

生の食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)

おさえておきたいコツとポイント

→ 下処理までして冷凍したものを**解凍せず**に焼けます。

鶏の照り焼き (16 ページ)

たれに約30分漬けてむ手順まで済ませ、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。

ハンバーグ (21 ページ)

生地を厚さ約2cmに成形して、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時と同じ操作で加熱後、**延長**で約8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。

※調理網の脚で押さえるようにします。

※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、焼き色をしっかりとつけたい場合は、グリル加熱(水は使いません)をしてください。予熱をするとさらに効果的です。

おすすめメニュー

鶏のねぎみそ焼き (17 ページ)

- 過熱水蒸気で、余分な油を落としながら柔らかく焼き上げます。付け合わせのじゃがいもも同時にできて便利です。

肉の油抜き (24 ページ)

- 過熱水蒸気で、余分な油を落とします。煮物などの下ごしらえにご利用いただくと、肉が柔らかく仕上がります。

カロリーダウン

鶏の照り焼き

材料(4人分) 273kcal☆ 塩分2.1g

鶏もも肉	2枚(500g)
たれ	
しょうゆ	大さじ3
みりん	大さじ2
酒	大さじ1
砂糖	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冷蔵庫で約30分漬けておく。
- 4 角皿に調理網をのせ、鶏肉の皮を上にしてのせる。



5 4を上段に入れる。

13 鶏の照り焼き(分量を合わせる)

回転つまみを回して「13-4人分」にします

→ **スタート**

手動でするときは:45ウォーターグリル(予熱無)で約23分(2人分は約19分)

焼き上げ 上段
角皿・アミ

目安時間
約23分



焼き上げ 上段
角皿・アミ

目安時間
約23分



焼き上げ 上段
角皿・アミ

目安時間
約23分



カロリーダウン

鶏のねぎみそ焼き

材料(4人分) 355kcal☆ 塩分2.5g

鶏もも肉	2枚(500g)
みそ	大さじ4
ごま油	大さじ2
砂糖	小さじ1
A 白ねぎ(みじん切り)	大さじ2
にんにく(みじん切り)	小さじ1
七味とうがらし	少々
しょうが汁	少々
じゃがいも	1個(150g)
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時間漬けこむ。じゃがいもは、皮をむいて12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。角皿に調理網をのせ、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を上段に入れる。

13 鶏の照り焼き(分量を合わせる)
回転つまみを回して「13-4人分」にします

→ スタート

手動ですときは:45ウォーターグリル(予熱無)で約23分(2人分は約19分)

カロリーダウン

ピリ辛チキン

材料(4人分) 266kcal☆ 塩分2.7g

鶏もも肉	2枚(500g)
白ねぎ	6cm
赤とうがらし(種を取る)	2本
A しょうゆ	大さじ4
酒	大さじ4
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分漬けこむ。
- 5 角皿に調理網をのせ、鶏肉の皮を上にしてのせる。
- 6 5を上段に入れる。

13 鶏の照り焼き(分量を合わせる)
回転つまみを回して「13-4人分」にします

→ スタート

手動ですときは:45ウォーターグリル(予熱無)で約23分(2人分は約19分)

- 7 加熱後、七味とうがらしをふる。

カロリーダウン

焼きとり

材料(4人分・8本) 293kcal☆ 塩分2.7g

鶏もも肉	2枚(400g)
白ねぎ	2本
たれ	
しょうゆ	大さじ4
みりん	大さじ3
酒	大さじ1 1/2
砂糖	大さじ2
サラダ油	大さじ1

竹串

*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**
- 2 鶏肉は1枚をそれぞれ12等分に切り、白ねぎは3cm長さに切り、8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冷蔵室で約1時間漬けこむ。
- 4 角皿に調理網をのせ、3を並べる。
- 5 4を上段に入れる。

13 鶏の照り焼き(分量を合わせる)
回転つまみを回して「13-4人分」にします

→ スタート

手動ですときは:45ウォーターグリル(予熱無)で約23分(2人分は約19分)



約27分



約27分



約27分



カロリーダウン

手羽先の黒酢焼き

材料(4人分) 248kcal☆ 塩分2.8g

鶏手羽先……………12本(720g)
たれ
□ 黒酢、しょうゆ、砂糖……………各大さじ4

*2人分も自動でできます。

カロリーダウン

タンドリーチキン

材料(4人分) 233kcal☆ 塩分3.2g

鶏手羽元……………12本(1本60g)
A 塩……………小さじ1
レモン汁……………1/2個分
プレーンヨーグルト……………150g
にんにく、しょうが(すりおろす)
……………各大さじ1/2
B カレー粉、ターメリック……………各小さじ1 1/2
塩……………小さじ1
チリパウダー……………小さじ1/2

*2人分も自動でできます。

カロリーダウン

手羽元の香り焼き

材料(4人分) 298kcal☆ 塩分4.7g
mL=cc

鶏手羽元……………12本(1本60g)
たれ
しょうゆ……………90mL
砂糖……………大さじ3
酒……………大さじ2
ごま油……………大さじ1
とうばんしゃん
豆板醤……………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る。水位1以上
- 2 手羽先は裏側に骨に沿って切りこみを入れる。
- 3 ビニール袋に手羽先とたれを入れ、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 角皿に調理網をのせ、鶏肉の表を上にして並べる。
- 5 4を上段に入れる。

13 鶏の照り焼き(分量を合わせる)
回転つまみを回して「13-4人分」にします

→ スタート

→ 仕上がり (強)
※30秒以内に押す

手動ですときは:45ウォーターグリル
(予熱無)で約27分(2人分は約22分)

<アドバイス>

鶏肉を漬けたたれを煮つめて、焼き上がった鶏肉につけながら食べてもよいでしょう。

- 1 水タンクに水を入れる。水位1以上
- 2 手羽元にAをすりこむ。ビニール袋にBと汁気をふき取った肉を入れ、袋の口を結んで、冷蔵庫で2~3時間漬けこむ。
<アドバイス>
一晩漬けこむとさらに肉に味がしみこんでおいしくなります。
- 3 角皿に調理網をのせ、汁気をきった肉を並べる。
- 4 3を上段に入れる。

13 鶏の照り焼き(分量を合わせる)
回転つまみを回して「13-4人分」にします

→ スタート

→ 仕上がり (強)
※30秒以内に押す

手動ですときは:45ウォーターグリル
(予熱無)で約27分(2人分は約22分)

- 1 水タンクに水を入れる。水位1以上
- 2 ビニール袋にたれとフォークで皮に穴を開けた手羽元を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵庫で約1時間漬けこむ。
- 3 角皿に調理網をのせ、汁気をきった肉を並べる。
- 4 3を上段に入れる。

13 鶏の照り焼き(分量を合わせる)
回転つまみを回して「13-4人分」にします

→ スタート

→ 仕上がり (強)
※30秒以内に押す

手動ですときは:45ウォーターグリル
(予熱無)で約27分(2人分は約22分)



目安時間

約27分

焼き物・フライ

焼き物



カロリーダウン

鶏のトマトソースがけ

材料(4人分) 341kcal☆ 塩分0.4g

鶏もも肉	2枚(500g)
塩、こしょう	各適量
トマト(1cm角に切る)	2個(300g)
青じそ(1cm角に切る)	10枚
オリーブオイル	大さじ3
にんにく(薄切り)	3かけ
A 塩	小さじ2/3
レモン汁	大さじ3
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いて塩、こしょうをし、しばらくおく。
- 3 角皿に調理網をのせ、鶏肉の皮を上にしてのせる。
- 4 3を上段に入れる。

14 チキンステーキ(分量を合わせる)

回転つまみを回して「14-4人分」にします

→ スタート

手動ですときは:45ウォーターグリル(予熱無)で約27分(2人分は約23分)

- 5 肉を焼いている間に、トマトを耐熱性ボールに入れる。フライパンにオリーブオイルを熱してにんにくを色づくまで炒め、トマトのボールに油ごと入れてAと青じそを加えて味をととのえる。
- <アドバイス>
オリーブオイルの量は好みで調節してください。
- 6 肉が焼ければ、適当な大きさに切って器に盛り、5のトマトソースをかける。



目安時間

約27分



カロリーダウン

鶏のゆず風味焼き

材料(4人分) 169kcal☆ 塩分1.1g

鶏もも肉(皮なし)	2枚(500g)
A 塩	小さじ1/2
酒	大さじ1
ゆず	1個
赤とうがらし	1本
塩	少々

*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
- 2 鶏肉にAをよくすりこんでおく。
- 3 ゆずは皮をむいて細かく刻み、果汁は絞って残しておく。赤とうがらしも種を取ってから、細かく刻む。ゆずの皮と赤とうがらしを混ぜて塩を加える。
- 4 角皿に調理網をのせて鶏肉の皮のついていた方を、下にしてのせ、表面にゆずの皮と赤とうがらしを広げてぬる。
- 5 4を上段に入れる。

14 チキンステーキ(分量を合わせる)

回転つまみを回して「14-4人分」にします

→ スタート

手動ですときは:45ウォーターグリル(予熱無)で約27分(2人分は約23分)

- 6 加熱後、肉を適当な大きさに切って器に盛り、ゆず果汁をかける。



目安時間

約27分



カロリーダウン

チキンステーキ

材料(4人分) 315kcal☆ 塩分1.8g

鶏もも肉	2枚(500g)
赤パプリカ	1個
黄パプリカ	1個
塩、黒こしょう	各少々
にんにく(薄切り)	1かけ
A 好みのハーブ	大さじ1
オリーブオイル	大さじ2
塩	小さじ1
黒こしょう	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いてそれぞれ2等分に切る。
- 3 ビニール袋にA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分漬けこむ。パプリカは大きめのくし切りにして種を取っておく。
- 4 3の肉に塩、黒こしょうをふる。角皿に調理網をのせて皮を上にしてのせ、パプリカも肉の横にのせる。
- 5 4を上段に入れる。

14 チキンステーキ(分量を合わせる)

回転つまみを回して「14-4人分」にします

→ スタート

手動ですときは:45ウォーターグリル(予熱無)で約27分(2人分は約23分)

- 6 加熱後、パプリカを適当な大きさに切って盛る。



約27分



約36分



約36分



カロリーダウン

鶏のキムチ添え

材料(4人分) 268kcal☆ 塩分0.6g

鶏もも肉	2枚(500g)
塩、こしょう	各少々
キムチ	40g
青ねぎ(小口切り)	適量
マヨネーズ	適量

*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**
- 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き、塩、こしょうをする。
- 3 角皿に調理網をのせ、鶏肉の皮を上にしてのせる。
- 4 3を上段に入れる。

14 チキンステーキ(分量を合わせる)

回転つまみを回して「14-4人分」にします

→ スタート

手動ですときは:45ウォーターグリル(予熱無)で約27分(2人分は約23分)

- 5 加熱後、食べやすい大きさに切って皿に盛り、キムチ、青ねぎをのせ、マヨネーズをしぼる。

カロリーダウン

鶏のもも焼き(レモンガーリック)

材料(4人分) 270kcal☆ 塩分0.3g

鶏骨付きもも肉	4本(1本200g)
塩、こしょう	各適量
A ①レモン汁	大さじ1 1/3
②にんにく(すりおろす)	適量

*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**
- 2 鶏のもも焼き(オレンジソース)の2と同じようにしてAをよくすりこみ、4と同じようにする。
- 3 2を上段に入れる。

14 チキンステーキ(分量を合わせる)

回転つまみを回して「14-4人分」にします

→ スタート

→ 仕上がり (強) ※30秒以内に押す

手動ですときは:45ウォーターグリル(予熱無)で35~40分(2人分は30~35分)

カロリーダウン

鶏のもも焼き(オレンジソース)

材料(4人分) 349kcal☆ 塩分0.8g

鶏骨付きもも肉	4本(1本200g)
塩、こしょう	各適量
オレンジソース	
①マーマレード	140g
②水	大さじ1
③コーンスターチ	小さじ1
④バター	10g
⑤塩	小さじ1/3
⑥こしょう、ローズマリー	各適量
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る。**水位1以上**
- 2 鶏肉は皮にフォークで穴を開け、裏から骨に添って肉を切り開き、塩、こしょうをする。
- 3 オレンジソースの材料を合わせておく。
- 4 角皿に調理網をのせ、鶏肉の皮を上にしてのせる。
- 5 4を上段に入れる。

※この時、オレンジソースの材料を小さめの耐熱容器に入れて混ぜ合わせ、アルミホイルでフタをし、庫内中央に置く。肉の焼き上がりと同時にソースができます。

14 チキンステーキ(分量を合わせる)

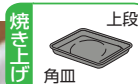
回転つまみを回して「14-4人分」にします

→ スタート

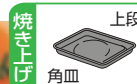
→ 仕上がり (強) ※30秒以内に押す

手動ですときは:45ウォーターグリル(予熱無)で35~40分(2人分は30~35分)

- 6 オレンジソースを肉にかける。



目安時間
約26分



目安時間
約26分



豆腐ハンバーグ

材料(4人分) 220kcal 塩分1.2g

もめん豆腐	1丁(300g)
玉ねぎ(みじん切り)	50g
パン粉	30g
牛乳	大さじ3
合びき肉	200g
塩	小さじ1/2
A 溶き卵	M1/2個分
こしょう	少々
大根おろし、あさつき	各適量
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。

- 豆腐は乾いたふきんか、キッチンペーパーに包んで斜めにしたまな板にのせ、皿などで重しをして水気をよくきる。

<ポイント>

水気をしっかりきると、上手に仕上がります。

- 玉ねぎを耐熱容器に入れ、ラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません) ハンバーグ(右記)の1と同じようにし、加熱時間は約1分20秒にする。
- 水タンクに水を入れる。水位1以上
- ハンバーグ(右記)の4~6と同じ要領で生地を作り、成形する。
- 4を上段に入れる。

16 ハンバーグ(分量を合わせる)

回転つまみを回して「16-4人分」にします

→ スタート

手動でするときは:45ウォーターグリル(予熱無)で約26分(2人分は約23分)

- 器に盛り、大根おろしとあさつきののせ、ポン酢しょうゆをかける。

ハンバーグ

材料(4人分) 308kcal 塩分1.3g

玉ねぎ(みじん切り)	小1個(150g)
バター	15g
パン粉	30g
牛乳	大さじ3
合びき肉	400g
塩	小さじ2/3
A 溶き卵	M1/2個分
こしょう、ナツメグ	各少々
好みのソース	適量
アルミホイル	

*2人分も自動でできます。

- 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 →

40 レンジ → 手動加熱 → 600W

→ 手動加熱 → 約2分40秒 → スタート

- 加熱後、汁気をきって冷ます。
- 水タンクに水を入れる。水位1以上
- パン粉は牛乳で湿らせておく。
- ボールに合びき肉と塩を入れてよく練り、2と4、Aを加えて混ぜる。

バリエーション

ハンバーグ&添え野菜&ゆで卵が同時にできます。

ご注意 ゆで卵はレンジ加熱では絶対にしないでください。

- 水タンクに水を入れる。水位1以上
- アルミホイルで型を作って角皿の右側にのせる。じゃがいも2個(皮をむいてそれぞれ6等分にする)、にんじん80g(4~5cm長さの8等分に切り、面取りする)をアルミホイル型に入れ、小切りにしたバター20gをのせて塩、こしょうをする。卵M4個(冷蔵のもの)は、1個ずつアルミホイルで包む。

<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。

- 手にサラダ油をつけて生地を4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をのせ、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。

- 6を上段に入れる。

16 ハンバーグ(分量を合わせる)

回転つまみを回して「16-4人分」にします

→ スタート

手動でするときは:45ウォーターグリル(予熱無)で約26分(2人分は約23分)

- 加熱後、好みのソースをかける。
- <アドバイス>**
8人分(8個)も焼けます。
角皿1枚に生地をのせて、上記と同じ操作で加熱します。加熱後**延長**で約5分追加します。

- 2の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4個をのせ、卵ものをせて上段に入れる。

- ハンバーグ(上記)の7と同じようにして加熱するが、**スタート**を押して**30秒以内に仕上がりキー**の**△(強)**を押す。

手動でするときは:45ウォーターグリル(予熱無)で30~35分(2人分は約27分)

- 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。



スペアリブの 黒酢風味焼き

材料(4人分) 328kcal☆ 塩分2.9g

豚肉スペアリブ(10cm長さのもの)…600g
たれ

しょうゆ……………大さじ4
黒酢、酒……………各大さじ2
はちみつ……………大さじ1
にんにく(すりおろす) ……1かけ
塩、こしょう……………各少々



スペアリブ

材料(4人分) 329kcal☆ 塩分1.6g

豚肉スペアリブ(10cm長さのもの)…600g
たれ

しょうゆ……………大さじ2
酒……………大さじ1 1/2
トマトケチャップ……………大さじ1
砂糖、サラダ油……………各大さじ1/2
玉ねぎ(すりおろす) ……1/4個(50g)
にんにく(すりおろす) ……1/2かけ
しょうが(すりおろす) ……10g



豚肉のしょうが焼き

材料(4人分) 395kcal☆ 塩分2.1g

豚肉(しょうが焼き用)……………400g
玉ねぎ(約3mmの半月切り)…小2個(300g)
しょうゆ、みりん、酒……………各大さじ3
砂糖……………大さじ1
A 片栗粉(同量の水で溶く) ……小さじ2
しょうが(すりおろす) ……20g
アルミホイル

- 1 水タンクに水を入れる。**水位1以上**
- 2 スペアリブ(右記)の**2**~**3**と同じようにする。
- 3 **2**を上段に入れる。

手動加熱 →

44 ウォーターオープン〔予熱無〕

→ **手動加熱** → **温度** **190℃**

→ **約35分** → **スタート**

※身の厚いところに竹串を刺してみても、濁った汁が出るものは、**延長**または**手動**で加熱を追加してください。

<アドバイス>

肉に漬けこんだたれを煮つめて器に盛った肉にかけてもよいでしょう。

- 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 角皿に調理網をのせ、汁気をきった**2**を並べる。
- 4 **3**を上段に入れる。

手動加熱 →

44 ウォーターオープン〔予熱無〕

→ **手動加熱** → **温度** **190℃**

→ **約35分** → **スタート**

※身の厚いところに竹串を刺してみても、濁った汁が出るものは、**延長**または**手動**で加熱を追加してください。

- 1 水タンクに水を入れる。**水位1以上**
- 2 角皿に調理網をのせ、豚肉を並べる。(多少重なってもよい。)
- 3 底の平らな耐熱容器に**A**を入れて混ぜ合わせ、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玉ねぎを並べる。
- 4 **3**を上段に入れ、**2**を下段に入れる。

手動加熱 →

44 ウォーターオープン〔予熱無〕

→ **手動加熱** → **温度** **250℃**

→ **約26分** → **スタート**

- 5 加熱後、肉と玉ねぎを耐熱容器の調味料に加えてあえる。



目安時間

約25分

焼き物・フライ

焼き物

野菜の肉巻き
(大根とにんじん)

目安時間

約25分

野菜の肉巻き
(アスパラとにんじん)

カロリーダウン

白ねぎの和風ロール

材料(4人分) 250kcal☆ 塩分1.4g

豚もも肉(薄切り).....400g
 白ねぎ.....2本
 塩、こしょう.....各少々
 A 〔みそ、みりん、すりごま(白).....各大さじ2
 砂糖.....小さじ2

(梅味) Aを下記に変える。

A 〔梅肉.....40g
 しょうゆ.....小さじ2
 白ごま.....大さじ2

*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
- 2 白ねぎは青い部分を切り落として8等分する。
- 3 野菜の肉巻き(アスパラとにんじん)(右記)の3と同じ要領で肉を8等分し、混ぜ合わせたAをぬり、2を1本ずつのせて端から巻き、肉の表面にも塩、こしょうをする。
- 4 角皿に調理網をのせ、巻き終わりを下にして肉巻きを並べる。
- 5 4を上段に入れる。

17 野菜の肉巻き(分量を合わせる)

回転つまみを回して「17-4人分」にします

→ スタート

手動ですときは:45ウォーターグリル
 (予熱無)で約25分(2人分は約23分)

カロリーダウン

野菜の肉巻き
(大根とにんじん)

材料(4人分) 183kcal☆ 塩分0.5g

豚もも肉(薄切り).....400g
 大根、にんじん.....各80g
 塩、こしょう.....各少々
 A 〔ボン酢しょうゆ.....大さじ4
 青ねぎ(小口切り).....小さじ2
 みょうが(細切り).....1個
 しょうが(すりおろす).....少々

*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
- 2 野菜の肉巻き(アスパラとにんじん)(右記)の3と同じ要領で肉を8等分し、肉の幅に長さを合わせてマッチ棒程度の太さに切った大根とにんじんを巻く。
- 3 角皿に調理網をのせ、巻き終わりを下にして肉巻きを並べる。
- 4 3を上段に入れる。

17 野菜の肉巻き(分量を合わせる)

回転つまみを回して「17-4人分」にします

→ スタート

手動ですときは:45ウォーターグリル
 (予熱無)で約25分(2人分は約23分)

- 5 Aを混ぜ合わせ、適当な大きさに切った肉巻きにかける。

カロリーダウン

野菜の肉巻き
(アスパラとにんじん)

材料(4人分) 221kcal☆ 塩分1.6g

豚もも肉(薄切り).....400g
 アスパラガス.....8本
 にんじん.....80g
 塩、こしょう.....各少々
 A 〔しょうゆ、みりん.....各大さじ2
 砂糖、水.....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8等分し、1本分の肉を少しずつ重ねてひろげ、塩、こしょうをする。2のアスパラガス2本と8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 角皿に調理網をのせ、巻き終わりを下にして肉巻きを並べる。
- 5 4を上段に入れる。

17 野菜の肉巻き(分量を合わせる)

回転つまみを回して「17-4人分」にします

→ スタート

手動ですときは:45ウォーターグリル
 (予熱無)で約25分(2人分は約23分)

- 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 →

40 レンジ → 手動加熱

→ 600W → 手動加熱

→ 約1分10秒 → スタート

- 7 適当な大きさに切った肉巻きにかける。



焼き豚

材料(6人分) 186kcal 塩分1.5g

豚もも肉(かたまり) 500g
たれ
しょうゆ 1/2カップ
砂糖、酒 各大さじ3
ねぎ(みじん切り) 少々
しょうが、にんにく(すりおろす) ... 各少々
たこ糸

- 1 水タンクに水を入れる。**水位2まで**
- 2 豚肉にたこ糸を巻きつけてしばり、形をととのえる。
- 3 ビニール袋にたれと2を入れて空気を抜き、袋の口を閉めて冷蔵庫で2~3時間漬けておく。
- 4 角皿に調理網をのせて余分なたれをふき取った肉をのせる。(たれは残しておく)
- 5 4を下段に入れる。
手動加熱 →
44 ウォーターオープン〔予熱無〕
→ **手動加熱** → **170℃**
→ **1時間~1時間5分** → **スタート**
- 6 加熱後、庫内で約10分蒸らす。
- 7 肉の中心部に竹串を刺して、透きとおった肉汁が出れば焼き上がり。冷めれば、たこ糸を取り、薄切りにする。
- 8 耐熱容器に4で残しておいたたれを入れ、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 →
40 レンジ → **手動加熱** → **600W**
→ **手動加熱** → **約2分30秒** → **スタート**
- 9 加熱後、7にかける。



豚バラ肉のおろしがけ

材料(4人分) 452kcal☆ 塩分1.3g mL=cc

豚バラ肉(かたまり) 600g(油抜き前)
大根 300g
A 酢 90mL
砂糖 小さじ4
ごま油 小さじ2
塩 小さじ2/3
青ねぎ(小口切り) 大さじ4
しょうが(みじん切り) 小さじ1
塩、黒こしょう 各少々

- 1 肉の油抜き(右記)の1~5と同じようにして豚肉の油抜きをする。
- 2 水タンクに水を入れる。**水位1以上**
- 3 大根はすりおろし、軽く水気をきる。Aと混ぜ合わせ、しょうが、青ねぎとともにあえておろしだれを作る。
- 4 油抜きした肉を縦半分に切り、塩、黒こしょうをふりかける。
- 5 角皿に調理網をのせ、肉を並べる。
- 6 5を上段に入れる。
手動加熱 →
45 ウォーターグリル〔予熱無〕
→ **手動加熱** → **約14分**
→ **スタート**
- 7 加熱後、3のおろしだれをかける。



カロリーダウン

肉の油抜き

豚バラ肉(200g) 687kcal☆ 塩分0.2g
鶏もも肉(125g) 224kcal☆ 塩分0.1g

【できる種類と分量】

豚バラ肉(かたまり) 250~800g
鶏もも肉 1~3枚(1枚250g)

- 1 水タンクに水を入れる。**水位1以上**
- 2 肉は5cm角に切る。
※鶏肉の油抜きをするときは切りません。
- 3 角皿に調理網をのせ、肉の脂身(鶏もも肉は皮)を上にしてのせる。
- 4 3を上段に入れる。

18 肉の油抜き → スタート

※「400g未満の豚バラ肉」と「鶏もも肉」は加熱スタート後、30秒以内に**仕上がりキー**の**☑(弱)**を押します。

手動するときには:

- 豚バラ肉かたまりの場合
44ウォーターオープン〔予熱無〕の190℃で約30分
- 鶏もも肉の場合
同じようにして190℃で約27分

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。

- 5 加熱後、肉を湯で洗う。



ローストビーフ

材料(6人分) 589kcal 塩分0.9g

牛ロース肉(かたまり).....800g
 塩、こしょう.....各少々
 グレービーソース
 ブイヨン(スープの素1個を少量の湯で溶き、水でのばす).....1/2カップ
 ブランデー.....大さじ1/2
 ホースラディッシュ(すりおろす).....大さじ2 1/2
 ※ない場合は、粒マスタードをお好みの量使ってください。
 A 生クリーム.....大さじ2
 酢.....大さじ1
 塩.....少々
 たこ糸

- 1 水タンクに水を入れる。**水位1以上**
- 2 牛肉にたこ糸を巻きつけてしばり、形をととのえて塩、こしょうをすりこむ。
- 3 角皿に調理網をのせて肉の脂身を上にしてのせる。
- 4 **3**を下段に入れる。

手動加熱 →

44 ウォーターオープン(予熱無)

→ **手動加熱** → **温度** **220℃**

→ **45~50分** → **スタート**

- 5 加熱後、庫内で約10分蒸らす。
<ポイント>
 金串を中心に刺し、10秒くらいで抜き、串を手首にあてて生ぬるければOK。ローストビーフはレア状態で仕上げます。

- 6 牛肉を取り出し、角皿にたまった脂と肉汁をブイヨンで洗うようにして耐熱容器に移す。ブランデーを加えてフタをせずに**庫内中央**に置く。(角皿は入れません)

手動加熱 →

40 レンジ → **手動加熱** → **600W**

→ **手動加熱** → **約1分20秒** → **スタート**

- 7 加熱後、静かに置き、上にたまった脂は取り除いて**A**を加えて、混ぜ合わせる。薄切りにした肉に添える。

ローストチキン

材料(6人分) 312kcal 塩分1.1g

鶏.....1羽(1.5kg)
 塩、こしょう.....各適量
 たこ糸、竹串

- 1 水タンクに水を入れる。**水位2まで**
- 2 下処理した鶏は、腹の中に塩、こしょうをし、たこ糸と竹串で形をととのえる。全体に塩、こしょうをすりこみ、約30分おく。
- 3 角皿に調理網をのせて鶏肉をのせる。
- 4 **3**を下段に入れる。

手動加熱 →

44 ウォーターオープン(予熱無)

→ **手動加熱** → **温度** **220℃**

→ **55分~1時間** → **スタート**

- 5 ももの肉の厚いところに竹串を刺して、透きとおった肉汁が出れば焼き上がり。

ローストポークのハーブマリネ焼き

材料(6人分) 260kcal☆ 塩分1.6g mL=cc

豚ロース肉(かたまり).....600g
 塩.....大さじ1/2
 こしょう.....小さじ1
 マリネ液
 オリーブオイル.....50mL
 ドライハーブ(バジル、オレガノ、キャラウェイシード、タイムなど).....大さじ1 1/2
 にんにく(みじん切り).....大さじ1
 ローズマリー(みじん切り).....大さじ2
 たこ糸

- 1 水タンクに水を入れる。**水位2まで**
- 2 豚肉にたこ糸を巻きつけてしばり、形をととのえて塩、こしょうをすりこむ。
- 3 ビニール袋にマリネ液と**2**を入れて空気を抜き、袋の口を閉めて冷蔵庫で2~3時間漬けておく。
- 4 角皿に調理網をのせ、肉の脂身を上にしてのせる。(マリネ液は残しておく)
- 5 **4**を下段に入れる。

手動加熱 →

44 ウォーターオープン(予熱無)

→ **手動加熱** → **170℃**

→ **1時間5分~1時間10分** → **スタート**

- 6 加熱後、庫内で約5分蒸らす。
- 7 肉の中心部に竹串を刺して、透きとおった肉汁が出れば焼き上がり。肉のたこ糸を取り、薄切りにして器に盛る。
- 8 耐熱容器に**4**で残しておいたマリネ液を入れ、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 →

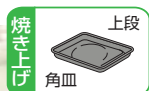
40 レンジ → **手動加熱** → **600W**

→ **手動加熱** → **約50秒** → **スタート**

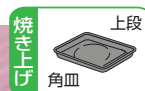
- 9 加熱後、**7**にかける。

<アドバイス>

- マリネ液の油分が気になる方は、市販のノンオイルドレッシングをかけてもおいしく召し上がれます。
- 豚肉には、甘酸っぱい果物が合います。ご家庭にある、お好みのジャムを添えてもよいでしょう。



目安時間
約26分



目安時間
約26分

ドリア

材料(4人分) 493kcal 塩分1.4g

ホワイトソース	1カップ分	
(91 ページを参照して作る)		
A	鶏もも肉(ひと口大に切る)	200g
	玉ねぎ(薄切り)	1/2個(100g)
	マッシュルーム(缶詰・スライス)	50g
	白ワイン	大さじ1
ごはん	250g	
B	トマトケチャップ	大さじ3
	塩、こしょう	各少々
	生クリーム	1/2カップ
	ピザ用チーズ	80g

*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)

手動加熱

→ 40 レンジ → 手動加熱 → 600W
→ 手動加熱 → 約4分50秒 → スタート

- 2 加熱後、出た煮汁は生クリームとともにホワイトソースに混ぜて固さを調節する。

- 3 1の具、ごはん、Bを混ぜ、薄くバターをぬったグラタン皿に4等分して入れ、2のソースをかけてピザ用チーズを散らす。

- 4 3を角皿の中央寄りに並べて上段に入れる。

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」にします

→ スタート

手動でするときは:43グリル(予熱無)で約26分(2人分は約24分)

海の幸の豆乳グラタン

材料(4人分) 406kcal 塩分1.5g

ホワイトソース		
A	豆乳(成分無調整).....	2カップ
	薄力粉、バター.....	各30g
	マスタード.....	大さじ1
	塩、こしょう.....	各少々
	生さけ(ひと口大に切る).....	300g
	えび(殻、尾、背ワタを取る).....	100g
	ほたて貝柱(半分に切る).....	4個
	マッシュルーム(缶詰・スライス).....	60g
	白ワイン.....	大さじ2
	バター.....	20g
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 91 ページのホワイトソースと同じようにして、牛乳を豆乳に置きかえてホワイトソースを作る。マスタードは、加熱後、塩、こしょうとともに加える。

- 2 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

→ 40 レンジ → 手動加熱 → 600W
→ 手動加熱 → 約4分50秒 → スタート

- 3 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。

- 4 薄くバターをぬったグラタン皿に2を4等分して入れ、ホワイトソースを等分につけ、ピザ用チーズを散らす。

- 5 4を角皿の中央寄りに並べて上段に入れる。

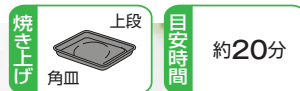
15 グラタン(分量を合わせる)

回転つまみを回して「15-4人分」にします

→ スタート

手動でするときは:43グリル(予熱無)で約26分(2人分は約24分)

- 6 加熱後、パセリを散らす。



海鮮塩焼きそば

材料(4人分) 415kcal 塩分4.0g

えび	150g
いか	100g
チンゲン菜	1束
にんじん	50g
A ぼたて貝柱	100g
ごま油	大さじ1
塩焼きそば用蒸しめん(粉末ソース付のもの)	4玉(1玉150g)
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**
- 2 えびは殻をむき、背ワタを取る。いかは輪切りにする。チンゲン菜は4~5cm長さに切り(軸の太い部分は、半分に切る)、にんじんは短冊切りにする。
- 3 ボールに2のえび、いかとAを入れ、混ぜる。
- 4 角皿にアルミホイルを敷き、チンゲン菜を広げる。
- 5 めんをほぐし、4の角皿に広げてのせ、粉末ソースをまんべんなく振りかけてから、3、にんじんの順にのせる。
※角皿にのせる順番を間違えると材料が焦げたり、うまく仕上がらないことがあります。
- 6 5を上段に入れる。

26 焼きそば(分量を合わせる)

回転つまみを回して「26-4人分」にします

→ **スタート**

手動ですときは:45ウォーターグリル(予熱無)で約20分(2人分は約17分)

- 7 加熱後、混ぜる。

*冷凍シーフードミックスでも手軽にできます

冷凍シーフードミックス400gを解凍後、キッチンペーパーで水気をよくふいて、片栗粉小さじ1、ごま油大さじ1をまぶしてから使います。

焼きそば

材料(4人分) 463kcal 塩分0.6g

焼きそば用蒸しめん(粉末ソース付きのもの)	4玉(1玉150g)
豚バラ薄切り肉(ひと口大に切る)	150g
キャベツ(3cm角切り)	200g
ピーマン(細切り)	2個
もやし	1/2袋(100g)
にんじん(短冊切り)	50g
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**
- 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、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てから肉を広げてのせる。
※角皿にのせる順番を間違えると材料が焦げたり、うまく仕上がらないことがあります。



- 4 3を上段に入れる。

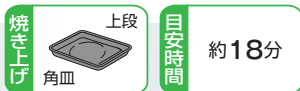
26 焼きそば(分量を合わせる)

回転つまみを回して「26-4人分」にします

→ **スタート**

手動ですときは:45ウォーターグリル(予熱無)で約20分(2人分は約17分)

- 5 加熱後、混ぜる。



焼きかぼちゃの コロコロサラダ

材料(4人分) 107kcal 塩分0.2g

かぼちゃ(1cm角に切る)..... 300g
 プレーンヨーグルト..... 80g
 A マヨネーズ..... 大さじ1
 塩、こしょう..... 各少々
 好みの野菜
 クッキングシート

*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**
- 2 角皿にクッキングシートを敷き、かぼちゃを平たく入れる。
- 3 2を上段に入れる。

24 焼き野菜サラダ(分量を合わせる)
 回転つまみを回して「24-4人分」にします

→ **スタート**

→ **仕上がり** **弱**
 ※30秒以内に押す

手動でするときは:45ウォーターグリル
 (予熱無)で約18分(2人分は約15分)

- 4 混ぜ合わせたAであえ、好みの野菜と合わせる。

ピンチョス

材料(4人分) 148kcal 塩分0.7g

パプリカ
 なす
 かぼちゃ
 小玉ねぎ
 マッシュルーム
 塩、こしょう..... 各少々
 オリーブオイル..... 適量
 オリーブ、フランスパン(薄切り)..... 各適量
 クッキングシート

合計で300g
 くらいにする

*2人分も自動でできます。

●ピンチョスはスペインのフィンガーフードです。

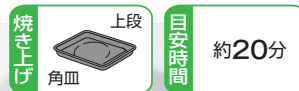
- 1 水タンクに水を入れる。**水位1以上**
- 2 パプリカは小切りにして、なす、かぼちゃ、小玉ねぎは、5mm厚さに切る。
- 3 角皿にクッキングシートを敷き、2、マッシュルームを平たく入れる。
- 4 3を上段に入れる。

24 焼き野菜サラダ(分量を合わせる)
 回転つまみを回して「24-4人分」にします

→ **スタート**

手動でするときは:45ウォーターグリル
 (予熱無)で約20分(2人分は約17分)

- 5 加熱後、塩、こしょうをしてオリーブオイルにしばらく漬け、フランスパンや、オリーブなどとともにピックに刺す。



焼き野菜サラダ

材料(4人分) 101kcal
 (ドレッシングAの場合) 塩分0.3g

パプリカ(赤・黄)(2~3cmの角切り) ... 100g
 かぼちゃ(5mmの厚さの薄切り)..... 80g
 エリンギ(半分の長さの1cm厚さ切り) ... 80g
 スッキーニ(7~8mmの厚さの輪切り) ... 80g

ドレッシングA

マヨネーズ..... 大さじ2
 酢、砂糖、生クリーム..... 各大さじ1
 白ワイン(または水)..... 大さじ1
 塩、粗びきこしょう..... 各少々

ドレッシングB

しょうゆ、酢、オリーブオイル... 各小さじ2
 砂糖、粗びきこしょう..... 各少々
 クッキングシート

*2人分も自動でできます。

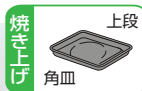
- 1 水タンクに水を入れる。**水位1以上**
- 2 角皿にクッキングシートを敷き、野菜を平たく入れる。
- 3 2を上段に入れる。

24 焼き野菜サラダ(分量を合わせる)
 回転つまみを回して「24-4人分」にします

→ **スタート**

手動でするときは:45ウォーターグリル
 (予熱無)で約20分(2人分は約17分)

- 4 加熱後、合わせたドレッシング(A、B好みで)をかける。(写真はAをかけています。)



バイクドオニオン

材料(4人分) 48kcal 塩分1.5g

玉ねぎ	2個(1個200g)
梅干し	2個
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1/2
かつおぶし	1パック(3g)
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に切り、角皿にのせる。
- 3 2を上段に入れる。

手動加熱 →

45 ウォーターグリル(予熱無)

→ 手動加熱 → 30~35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。

カロリーダウン

シーザーサラダ

材料(4人分) 633kcal☆ 塩分3.0g

鶏もも肉	2枚(500g)
レモン汁	大さじ1
にんにく(すりおろす)	大さじ1
A 好みのドライハーブ(バジル、タイムなど)	適量
塩、こしょう	各適量
卵	4個
食パン(5~6枚切り)	1枚
レタス(ひと口大にちぎる)	200g
プチトマト(半分に切る)	12個
B フレンチドレッシング(市販のもの)	大さじ4
スキムミルク	大さじ4
粉チーズ	大さじ4
アルミホイル	

*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 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。ビニール袋にAと鶏肉を入れ、よくもみこむ。
- 3 食パンは1.5cm角に切り、アルミホイルで作った型に重ならないように入れる。

- 4 角皿に調理網をのせ、2の肉を皮を上にして中央にのせ、その横にアルミホイルで1個ずつ包んだ卵、3の食パンを入れた型をのせる。



- 5 4を上段に入れる。

14 チキンステーキ(分量を合わせる)

回転つまみを回して「14-4人分」にします

→ スタート

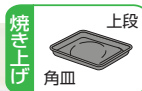
手動でするときは:45ウォーターグリル(予熱無)で約27分(2人分は約23分)

- 6 加熱後、卵は必ず流水につけて充分冷めてから殻をむき、適当な大きさに切る。肉はそぎ切りにし、レタス、プチトマト、食パン(クルトン)、ゆで卵とともに器に盛る。よく混ぜたBをサラダにかけ、粉チーズをふる。

※刻みパセリを飾ってもよいでしょう。

ひとくち MEMO

- スキムミルクは様々な料理に混ぜることでくせもなく、カルシウムを手軽にとることができます。カルシウム補給に常備されるとよいでしょう。



海の幸のホイル焼き

材料(4人分) 187kcal 塩分0.9g

白身魚(塩、こしょうをする)	4切れ(1切れ80g)
ほたて貝柱(適当に切り、塩、こしょうをする)	4個(100g)
A えび(殻と背ワタを取る)	大4尾(80g)
きぬさや(筋を取る)	20g
生しいたけ	4枚(80g)
レモン(薄切り)	4枚
酒	大さじ4
ポン酢しょうゆ	適量
アルミホイル(25cm角)	4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4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、上段に入れる。

手動加熱 →

45 ウォーターグリル(予熱無)

→ 手動加熱 → 19~21分

→ スタート

- 4 加熱後、ポン酢しょうゆを添える。



かぼちゃのチーズ焼き

材料(4人分) 327kcal 塩分0.8g
mL=cc

かぼちゃ	260g
玉ねぎ	60g
ツナ缶	小2缶(160g)
A 生クリーム	90mL
塩、黒こしょう	各少々
ピザ用チーズ	50g
パン粉	大さじ1
パセリ	適量

- 1 水タンクに水を入れる。**水位1以上**
- 2 かぼちゃは5mm厚さのくし切り、玉ねぎは薄切りにする。
- 3 底の平らな耐熱容器に、**2**をまんべんなく並べ、混ぜ合わせた**A**を上からかけ、ピザ用チーズ、パン粉を散らす。
- 4 角皿に**3**をのせて**上段**に入れる。

手動加熱 →

45 ウォーターグリル〔予熱無〕

→ 手動加熱 → 28~30分

→ スタート

- 5 加熱後、刻んだパセリを散らす。



じゃがいもの重ね焼き

材料(4人分) 116kcal 塩分0.6g

じゃがいも	2個(300g)
コンビーフ	1/2缶(50g)
にんにく	1かけ
塩、こしょう	各少々
ピザ用チーズ	40g
パセリ	適量

- 1 水タンクに水を入れる。**水位1以上**
- 2 じゃがいもは皮をむき5mm厚さに切る。にんにくは粗みじん切りにしておく。
- 3 底の平らな耐熱容器にじゃがいもの半量を敷き、じゃがいもの上にコンビーフの半量をのせ、またその上にじゃがいも、コンビーフの順にのせる。
- 4 **3**ににんにくを散らして塩、こしょう、ピザ用チーズを散らす。
- 5 角皿に**4**をのせて**上段**に入れる。

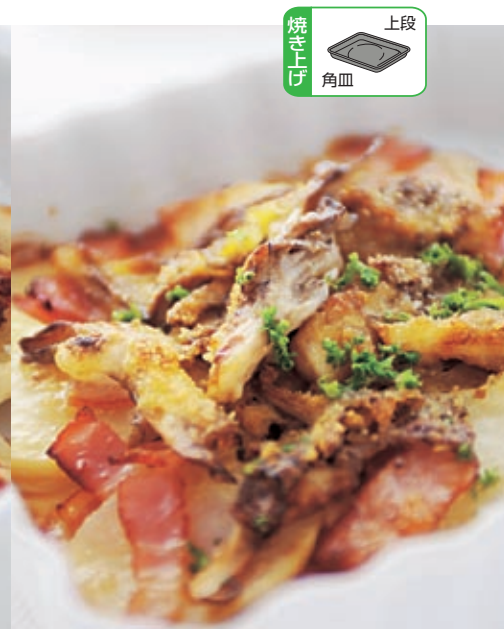
手動加熱 →

45 ウォーターグリル〔予熱無〕

→ 手動加熱 → 28~30分

→ スタート

- 6 加熱後、刻んだパセリを散らす。



じゃがいもときのこのグラタン

材料(4人分) 189kcal 塩分0.7g

じゃがいも	2個(300g)
ベーコン	3枚
まいたけ	1パック(100g)
A マヨネーズ	大さじ3
牛乳	大さじ1
マスタード	小さじ1
にんにく(すりおろす)	少々
塩、こしょう	各少々
パン粉	大さじ1
パセリ	適量

- 1 水タンクに水を入れる。**水位1以上**
- 2 じゃがいもは皮をむき、3mm厚さの半月切り、ベーコンは1cm幅の短冊切りにする。
- 3 まいたけはほぐし、**A**とあえる。
- 4 底の平らな耐熱容器に**2**を並べ塩、こしょうをし、**3**を全体にのせて、上にパン粉を散らす。
- 5 角皿に**4**をのせて**上段**に入れる。

手動加熱 →

45 ウォーターグリル〔予熱無〕

→ 手動加熱 → 28~30分

→ スタート

- 6 加熱後、刻んだパセリを散らす。

「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、予熱の「あり」、「なし」や水を「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 水

(例) 塩ざけ、塩さば、あじの開き

- 自動メニューの「19 塩ざけ・塩さば」で加熱します。
- 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。

たれ焼き・みそ漬けメニュー

(例) ぶりの照り焼き、さわらのみそ漬け

- 予熱なしで、グリル加熱を使います。
- たれやみそは焼けやすいので、予熱はしません。また、ウォーターグリル加熱を使用すると水蒸気でたれやみそが薄まることがあるため、グリル加熱を使います。(水は使いません)

油を減らしたい切り身魚メニュー 水

(例) さばの塩焼き

- 予熱ありで、ウォーターグリル加熱を使います。
- 焼き色がつきやすいように予熱し、熱量の高い過熱水蒸気で食品に火を通しながら余分な脂を落とします。

ウォーターグリルで焼いた魚は、グリル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。

おさえておきたいコツとポイント

→ 手動加熱で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、焼き色をしっかりめにつけたい切り身魚は、グリル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。

切り身魚の塩焼きや、1尾150g以下の1尾魚の塩焼き、開きは、凍っている魚をそのまま焼くことができます。生を焼く場合と同じ要領・操作で加熱後、焼き色が薄い場合は「延長」で2～3分追加します。塩焼きは、「33」ページの塩焼きのポイントの「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。

※調理網の脚で押さえるようにします。

※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。

減 塩

塩ざけ

材料(4人分) 143kcal 塩分1.3g

塩ざけ 4切れ(1切れ80g)

*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
- 2 油をぬった調理網を角皿にのせ、魚の表側を上にして並べる。
- 3 2を上段に入れる。

19 塩ざけ・塩さば(分量を合わせる)
回転つまみを回して「19-4人分」にします

→ スタート

→ 仕上がり (弱) ※30秒以内に押す

手動でするときは:45ウォーターグリル(予熱無)で24～25分(2人分は22～23分)



目安時間
約24分



焼き上げ 上段
角皿・アミ



焼き上げ 上段
角皿・アミ

目安時間
約25分



焼き上げ 上段
角皿・アミ

目安時間
約25分

ぶりの照り焼き

材料(4人分) 241kcal 塩分2g

ぶり.....4切れ(1切れ80g)
たれ
しょうゆ.....大さじ3
みりん.....大さじ2
酒.....大さじ1

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 油をぬった調理網を角皿にのせ、たれをよくからめたぶりの表側を上にして並べる。

3 **2**を上段に入れる。

手動加熱 →

43 グリル〔予熱無〕

→ 手動加熱 → **18～20分**

→ **スタート**

さわらのみそ漬けやたいのみそ漬け

4切れ(1切れ80g)も同じように加熱できます。加熱前に余分なみそをふき取ります。



減 塩

あじの開き

材料(4人分) 109kcal 塩分1.1g

あじの開き.....4枚(1枚100g)

*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

2 油をぬった調理網を角皿にのせ、魚の皮を上にして並べ、尾は反りを防ぐため調理網の下にくぐらせる。

3 **2**を上段に入れる。

19 塩ざけ・塩さば〔分量を合わせる〕

回転つまみを回して「19-4人分」にします

→ **スタート**

手動でするときは:45ウォーターグリル〔予熱無〕で25～26分(2人分は23～24分)

減 塩

塩さば

材料(4人分) 291kcal 塩分1.8g

塩さば.....4切れ(1切れ100g)

*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

2 油をぬった調理網を角皿にのせ、魚の表側を上にして並べる。

3 **2**を上段に入れる。

19 塩ざけ・塩さば〔分量を合わせる〕

回転つまみを回して「19-4人分」にします

→ **スタート**

手動でするときは:45ウォーターグリル〔予熱無〕で25～26分(2人分は23～24分)

さんまの開き

4枚(1枚120g)も同じように加熱できます。





予熱 付属品は入れません (予熱目安時間 約13分) 焼き上げ 上段 角皿・アミ



予熱 付属品は入れません (予熱目安時間 約13分) 焼き上げ 上段 角皿・アミ

さんまの塩焼き

材料(4人分) 326kcal 塩分2g

さんま.....4尾(1尾150g)
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 さんまは両面に砂糖入りの塩をふって約30分おき、出てきた水気をふく。さんまが大きい場合は半分に切る。
- 3 予熱する。
(付属品・食品は入れません)
[手動加熱] → [45] ウォーターグリル[予熱有] → [スタート]
- 4 油をぬった調理網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を上段に入れる。回転つまみで25~27分に合わせて[スタート]を押す。

さばの塩焼き

材料(4人分) 192kcal 塩分1.9g

さば.....4切れ(1切れ100g)
塩.....適量

- 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] → [45] ウォーターグリル[予熱有] → [スタート]
- 4 油をぬった調理網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を上段に入れる。回転つまみで16~18分に合わせて[スタート]を押す。

塩焼きのポイント

- ふり塩をした後に出てきた水気には、魚の臭み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。
- 「砂糖入りの塩」
ふり塩には塩の分量に対し、2割の砂糖を加えたものを使用します。素材のうまみが増し、また、焼き色もきれいにつきます。この「砂糖入りの塩」は魚の他に鶏肉や豚肉などの下味にも応用できて便利です。

「から揚げ・フライ・春巻き」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)

※自動加熱はそれぞれに適した加熱が入ります。

から揚げ・竜田揚げ 水

(例)から揚げ(鶏もも肉・手羽元)、さばの竜田揚げ風

- 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)とんかつ、えびフライ

- 生の素材から出る水分などで、衣がべたつかないようにグリル加熱を使います。(水は使いません)
- 『こんがりパン粉』(38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。
- 『こんがりパン粉』までつけて冷凍しておいた生のとんかつ等を解凍せずに焼くこともできます。生から焼く場合と同じ要領・操作で加熱しますが、加熱後、延長で2～5分加熱します。

春巻き・揚げシュウマイ 水

(例)春巻き、揚げシュウマイ

- 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。

おさえておきたいコツとポイント

→ 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) (7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。

とんかつ (38ページ)

こんがりパン粉をつける手順で済ませ、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。

→ から揚げ・竜田揚げなどのポイント

- 材料を指定の切り方より小さく切ると固く仕上がる場合があります。
- 調味料の汁気はよくきります。(から揚げは、キッチンペーパーでよくふき取ります。)
- 粉は全体にまんべんなくまぶしつけ、余分な粉は払います。
- 粉をつけたあとは、粉が湿らないうちに加熱してください。

おすすめメニュー

から揚げ (7、35ページ)

酢豚 (8ページ)

- ヘルシオの脱油効果を利用して揚げ油を使わずにヘルシーに調理することができます。

とんかつ (38ページ)

- 油で揚げず『こんがりパン粉』を使うのでヘルシーに調理することができます。また火加減を気にせず、しかも形くずれせずに4人分が一度に作れます。

カロリーダウン

鶏のゆかり衣揚げ

材料(4人分) 276kcal☆ 塩分1.2g

鶏もも肉 2枚 (500g)
A 卵白 2個分
ゆかり粉 10g

*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**
- 2 卵白は少し泡立つくらいに溶きほぐし、ゆかり粉を加えて混ぜ合わせる。
- 3 鶏肉は1枚をそれぞれ8等分に切り、2にくぐらせる。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並べる。
- 4 3を上段に入れる。

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

→ **スタート**

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



焼き上げ
上段
角皿・アミ

目安時間
約22分



焼き上げ
上段
角皿・アミ

目安時間
約22分



焼き上げ
上段
角皿・アミ

目安時間
約25分

カロリーダウン

から揚げ(豚肉)

材料(4人分) 611kcal☆ 塩分2.1g

豚バラ肉(かたまり)	500g
から揚げ粉(市販のもの)	適量
大根おろし	適量
A しょうゆドレッシング(市販のもの)	適量
ごま油、七味とうがらし	各適量
青じそ、パプリカ	各適量

*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**
- 2 豚肉は3cm角に切り、から揚げ(手羽元)(右記の3~4)を参照して、から揚げ粉をまぶしつける。
- 3 油をぬった調理網を角皿にのせて肉を並べる。
- 4 3を上段に入れる。

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

→ スタート

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)

- 5 混ぜ合わせたAをかける。

カロリーダウン

から揚げ(手羽元)

材料(4人分) 266kcal☆ 塩分1.4g

鶏手羽元	12本(1本60g)
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。

- 1 水タンクに水を入れる。**水位1以上**
- 2 ビニール袋に、フォークで皮に穴を開けた手羽元とAを入れ、袋の口を結んで上下を返しながらか冷蔵室で約10分漬けこむ。
- 3 別のビニール袋にから揚げ粉を入れておく。

- 4 2の手羽元の余分な汁気をキッチンペーパーでふき取り、3に加えて袋をゆすり、から揚げ粉をまぶしつける。

- 5 油をぬった調理網を角皿にのせて肉を皮が上になるように並べる。

- 6 5を上段に入れる。

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

→ スタート

→ 仕上がり 上(強)
※30秒以内に押す

手動でするときは:45ウォーターグリル(予熱無)で約25分(2人分は約23分)

*市販のから揚げ粉を使わないで作るとき

材料(4人分)

鶏手羽元	12本(1本60g)
(鶏もも肉の場合は、2枚(500g))	
しょうゆ	大さじ1 2/3
A 酒	大さじ1 1/3
にんにく(すりおろす)	適量
塩、こしょう	各少々
B 片栗粉・コーンスターチを1:1で	
混ぜ合わせたもの	適量

- 1 鶏肉(鶏もも肉の場合は、1枚をそれぞれ8等分に切る)はビニール袋にAとともに入れ、袋の口を結んで上下を返しながらか冷蔵室で約1時間漬けこむ。

- 2 1の鶏肉の余分な汁気をキッチンペーパーでふき取り、別のビニール袋に入れかえ、Bを加えて袋をゆすり、粉をまぶしつける。
骨なしのから揚げは、7ページをご覧ください。

バリエーション

から揚げ&焼き野菜&トマトソースが同時にできます。



冷凍枝豆5さや
アルミケース
パプリカ1/2個分(6等分に切る)
2人分のから揚げ材料
冷凍フレンチポテト60g(ミックスハーブソルトやポテト用フレーバーを適量まぶす)



耐熱容器に
下記材料を
入れる。

トマトの水煮...60g、オリーブオイル...小さじ1、ドライハーブ、塩、こしょう...各適量

角皿に調理網をのせて写真を参照して材料を並べ、上段に入れる。耐熱容器を庫内中央に置いて、7ページの操作を参考に「20-2人分」に合わせて加熱する。



揚げシュウマイ

材料(4人分) (20個分) 299kcal☆ 塩分1.0g

豚ひき肉	300g
塩	小さじ1/2
たけのこの水煮(みじん切り)	40g
玉ねぎ(みじん切り)	1個(200g)
酒	大さじ1 1/3
片栗粉	大さじ1
砂糖	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
ごま油	小さじ1/2
こしょう	少々
シュウマイの皮	20枚
グリーンピース	20粒
サラダ油	大さじ2

- 1 水タンクに水を入れる。**水位1以上**
- 2 ボールにひき肉と塩を入れて粘りが出るまでよく練り、**A**を加えてよく混ぜ合わせる。
- 3 親指と人差し指で輪を作り、シュウマイの皮をのせて輪の中に押しこみ、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こみ、皮の端を具にはりつけるようにして形作る。飾り用のグリーンピースをのせる。
- 4 角皿に調理網をのせてシュウマイを並べ、ハケでサラダ油をまんべんなくぬる。
- 5 **4**を上段に入れる。

手動加熱 →

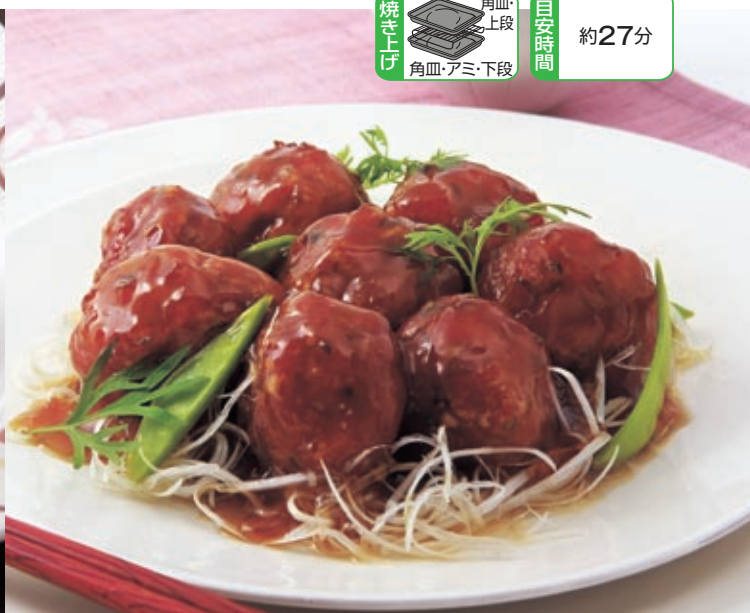
45 ウォーターグリル(予熱無)

→ 手動加熱 → 約30分

→ スタート

<アドバイス>

市販の冷凍シュウマイにハケでサラダ油をまんべんなくぬっても同じ操作でできます。



カロリーダウン

肉団子の甘酢あん

材料(4人分) 291kcal☆ 塩分1.5g

mL=cc

玉ねぎ(みじん切り)	1/2個(100g)
豚ひき肉	300g
塩	少々
青ねぎ(小口切り)	2本
しょうが(みじん切り)	適量
片栗粉	大さじ2
ごま油	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
ごま油	大さじ1
片栗粉	大さじ2
砂糖	大さじ4
しょうゆ	小さじ4
酢	大さじ2
片栗粉(同量の水で溶く)	大さじ2
鶏がらスープの素	大さじ1
塩	少々
水	70mL

*2人分も自動でできます。

- 1 玉ねぎを耐熱容器に入れ、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 →
- 40 レンジ → 手動加熱 → 600W
- 手動加熱 → 約2分 → スタート
- 2 加熱後、冷ます。
- 3 水タンクに水を入れる。**水位1以上**
- 4 ボールにひき肉と塩を入れて粘りが出るまでよく練り、**2**と**A**をよく混ぜ合わせ、16等分して丸める。ごま油⑥、片栗粉⑥の順にまぶしつける。
- 5 角皿に調理網をのせ、**4**を並べる。
- 6 底の平らな耐熱容器に**B**を順に入れてよく混ぜ合わせ、もう1枚の角皿にのせる。
- 7 **6**を上段に入れ、**5**を下段に入れる。

23 酢豚(分量を合わせる)

回転つまみを回して「23-4人分」にします

→ スタート

手動でするとき: 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、肉団子を耐熱容器の調味料に加えてあえる。



さばの竜田揚げ風

材料(4人分) 292kcal☆ 塩分1.4g

さば(三枚におろしたもの)	400g
たれ	
しょうゆ	大さじ1 1/2
酒	大さじ1
青ねぎ(小口切り)	1本分
しょうが(すりおろす)	大さじ1
一味とうがらし	少々
片栗粉	大さじ3
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 さばは骨を取り、2cm厚さのそぎ切りにする。ボールにさばとたれを入れて10分ほどおいたのち、片栗粉をまぶし、余分な粉は払い落とす。角皿に調理網をのせて、クッキングシートを敷き、魚を並べる。
- 3 2を上段に入れる。

手動加熱 →

45 ウォーターグリル〔予熱無〕

→ 手動加熱 → 19~20分

→ スタート

カロリーダウン

さばのおろし煮風

材料(4人分) 281kcal☆ 塩分1.6g

mL=cc

さば	4切れ(1切れ100g)
しょうゆ	小さじ2
片栗粉	大さじ2
大根	160g
だし汁	120mL
A しょうゆ、みりん	各大さじ1
塩	少々
青ねぎ(小口切り)	1/2本

*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
- 2 さばは皮に切り目を入れる。大根はおろして軽く水気をきっておく。
- 3 バットや皿などに、しょうゆを入れ2のさばを加えてからめながら下味をつけ、別の皿に片栗粉を入れて表面にまぶし余分な粉を払う。
- 4 油をぬった調理網を角皿にのせ、魚の表側を上にして並べる。
- 5 底の平らな耐熱容器にAと2の大根おろしを入れて混ぜ合わせ、もう1枚の角皿にのせる。
- 6 5を上段に入れ、4を下段に入れる。

23 酢豚〔分量を合わせる〕

回転つまみを回して「23-4人分」にします

→ スタート

手動でするときは: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)

- 7 加熱後、さばを器に入れ、耐熱容器の調味料をかけ、青ねぎを散らす。



カロリーダウン

ポテトコロッケ

材料(4人分) 438kcal☆ 塩分0.5g

こんがりパン粉

パン粉	60g
サラダ油	大さじ3
じゃがいも(4つ切り)	4個(600g)
玉ねぎ(みじん切り)	1個(200g)
A 牛ひき肉(ほぐす)	100g
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
薄力粉、溶き卵	各適量

*2人分も自動でできます。

- 1 「こんがりパン粉の作り方」(右記)を参照してこんがりパン粉を作る。
- 2 水タンクに水を入れる。**水位2まで**
- 3 角皿に調理網をのせて、じゃがいもを並べ、**上段**に入れる。

6 蒸し根菜 → スタート

手動ですときは:41蒸し物で約22分

※急ぐ場合は、耐熱性の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)、**40 レンジ**の**600W**で約9分加熱してください。

- 4 加熱後、熱いうちに皮をむいてつぶす。
- 5 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 → **40 レンジ**

→ 手動加熱 → **600W** → 手動加熱

→ **3分30秒~4分** → **スタート**

- 6 加熱後、**4**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。

- 7 **6**を12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る。角皿に調理網をのせてコロッケを並べる。

- 8 **7**を上段に入れる。

21 フライ(分量を合わせる)

回転つまみを回して「21-4人分」にします

→ **スタート**

手動ですときは:43グリル〔予熱無〕で約20分(2人分は約16分)

カロリーダウン

とんかつ

材料(4人分) 613kcal☆ 塩分0.6g

こんがりパン粉

パン粉	60g
サラダ油	大さじ3
豚ロース肉	4枚(1枚130g)
塩、こしょう	各少々
薄力粉、溶き卵	各適量

*2人分も自動でできます。

- 1 「こんがりパン粉の作り方」(下記)を参照してこんがりパン粉を作る。

- 2 豚肉は脂肪と赤身の境の部分に数力所切り目を入れて筋切りをする。

<ポイント>

筋切りをしないと、火が通るときに筋が縮んでぞり返ります。

- 3 肉全体を肉たたきでたたき、柔らかくして、両面に塩、こしょうをふる。

<ポイント>

肉たたきがないときは、空き瓶やすりこ木などでたたくとよいでしょう。

- 4 **3**の肉に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。角皿に調理網をのせて肉を並べる。

- 5 **4**を上段に入れる。

21 フライ(分量を合わせる)

回転つまみを回して「21-4人分」にします

→ **スタート**

手動ですときは:43グリル〔予熱無〕で約20分(2人分は約16分)

*こんがりパン粉の作り方

●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。

レンジ加熱で作る場合

- 1 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 →

40 レンジ → 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**で**約1分10秒**に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、混ぜて再び**40~50秒**加熱をして全体をきつね色にする。

半量(パン粉30g)を作るときの目安:

約1分→約40秒→約40秒→約30秒

2倍量(パン粉120g)を作るときの目安:

約2分30秒→約2分→約1分

<ポイント>

色がつき始めると急に黒くなるので、その場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。

材料

パン粉	60g
サラダ油	大さじ3

フライパンで作る場合

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。



目安時間

約20分

焼き物・フライ

フライ



カロリーダウン

明太子フライ

材料(4人分) 355kcal☆ 塩分1.8g

こんがりパン粉	
〔パン粉〕	60g
〔サラダ油〕	大さじ3
ささ身	8本(400g)
明太子	100g
塩、こしょう	各少々
薄力粉、溶き卵	各適量

*2人分も自動でできます。

- 1 「こんがりパン粉の作り方」(38ページ)を参照してこんがりパン粉を作る。
- 2 ささ身は筋を取り、ラップとラップの間にはさんで、めん棒などでたたいて平らに広げてから、塩、こしょうをふる。ささ身を縦方向に置き、明太子をのせて巻く。
- 3 2に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。角皿に調理網をのせて、ささ身を並べる。
- 4 3を上段に入れる。

21 フライ(分量を合わせる)

回転つまみを回して「21-4人分」にします

→ スタート

手動ですときは:43グリル(予熱無)で約20分(2人分は約16分)



目安時間

約22分



カロリーダウン

豆腐カツ

材料(4人分) 408kcal☆ 塩分1.1g

こんがりパン粉	
〔パン粉〕	60g
〔サラダ油〕	大さじ3
もめん豆腐	1丁(300g)
八丁みそ	小さじ4
酒	少々
青じそ	8枚
豚もも肉(薄切り)	200g
塩、こしょう	各少々
薄力粉、溶き卵	各適量

*2人分も自動でできます。

- 1 「こんがりパン粉の作り方」(38ページ)を参照してこんがりパン粉を作る。
- 2 豆腐は乾いたふきんか、キッチンペーパーに包んで斜めにしたまな板にのせ、皿などで重しをして水気をよくきる。
- 3 豆腐は縦半分に分けてから横半分に分けて、酒でのばしたみそをぬって、重ねなおし、それぞれ4等分に分けて、青じそで巻く。
- 4 豚肉に塩、こしょうをしっかりとめ込み、豆腐を巻いて、薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。角皿に調理網をのせて、豆腐を並べる。
- 5 4を上段に入れる。

21 フライ(分量を合わせる)

回転つまみを回して「21-4人分」にします

→ スタート

仕上がり (強) ※30秒以内に押す

手動ですときは:43グリル(予熱無)で約22分(2人分は約18分)



目安時間

約20分



カロリーダウン

アスパラの肉巻きフライ

材料(4人分) 423kcal☆ 塩分1.0g

こんがりパン粉	
〔パン粉〕	60g
〔サラダ油〕	大さじ3
豚もも肉(薄切り)	16枚(200g)
アスパラガス	8本
青じそ	16枚
塩、こしょう	各少々
〔梅肉〕	20g
A 練りわさび	20g
〔白ごま〕	適量
薄力粉、溶き卵	各適量

*2人分も自動でできます。

- 1 「こんがりパン粉の作り方」(38ページ)を参照してこんがりパン粉を作る。
- 2 アスパラガスは根元の固い部分を切り落とす。
- 3 豚肉を少し重なるくらいに4枚広げ、塩、こしょうをし、混ぜ合わせたAをぬって青じそを4枚敷きつめる。その上にアスパラガスを2本のせて、端から巻く。同じものをもう3本作る。
- 4 3に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。角皿に調理網をのせて肉巻きを並べる。
- 5 4を上段に入れる。

21 フライ(分量を合わせる)

回転つまみを回して「21-4人分」にします

→ スタート

手動ですときは:43グリル(予熱無)で約20分(2人分は約16分)



目安時間

約16分



目安時間

約16分



目安時間

約16分



カロリーダウン

いわしのフライ

材料(4人分) 316kcal☆ 塩分0.5g

こんがりパン粉	
〔パン粉〕	60g
〔サラダ油〕	大さじ3
いわし	8尾(1尾60g)
塩、こしょう、カレー粉	各少々
薄力粉、溶き卵	各適量

*2人分も自動でできます。

カロリーダウン

エリンギのフライ

材料(4人分) 269kcal☆ 塩分1.3g

こんがりパン粉	
〔パン粉〕	60g
〔サラダ油〕	大さじ3
エリンギ	6本
ハム	4枚
スライスチーズ	4枚
塩、こしょう	各少々
薄力粉、溶き卵	各適量

*2人分も自動でできます。

カロリーダウン

えびフライ

材料(4人分) 142kcal☆ 塩分0.5g

こんがりパン粉	
〔パン粉〕	60g
〔サラダ油〕	大さじ3
えび	大8尾(1尾30g)
塩、こしょう、酒	各少々
薄力粉、溶き卵	各適量

*2人分も自動でできます。

- 1 「こんがりパン粉の作り方」(38ページ)を参照してこんがりパン粉を作る。
- 2 いわしは頭を取り、腹を切って内臓を出す。これを手開きにして中骨を取り、背びれを切り取る。
＜なるほど!＞
中骨を包丁で細かく刻んで、いわしの身にぬりつけて使うと無駄がなく、カルシウムもたっぷりとれます。
- 3 いわしの身に塩、こしょう、カレー粉をふり、しばらくおく。
- 4 3に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。角皿に調理網をのせて、魚を並べる。
- 5 4を上段に入れる。

21 フライ(分量を合わせる)
回転つまみを回して「21-4人分」にします

→ スタート

→ 仕上がり (弱) ※30秒以内に押す

手動ですときは:43グリル(予熱無)で約16分(2人分は約15分)

- 1 「こんがりパン粉の作り方」(38ページ)を参照してこんがりパン粉を作る。
- 2 エリンギは、縦半分に切り、切ったものの真ん中に切りこみを入れる。ハムとチーズは、1枚を3等分に切り、エリンギにそれぞれ1枚ずつはさむ。
- 3 2に塩、こしょうをして、薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。角皿に調理網をのせてエリンギを並べる。
- 4 3を上段に入れる。

21 フライ(分量を合わせる)
回転つまみを回して「21-4人分」にします

→ スタート

→ 仕上がり (弱) ※30秒以内に押す

手動ですときは:43グリル(予熱無)で約16分(2人分は約15分)

- 1 「こんがりパン粉の作り方」(38ページ)を参照してこんがりパン粉を作る。
- 2 えびの殻と背ワタを取り、塩、こしょうをして酒をまぶす。
- 3 2に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。角皿に調理網をのせて、えびを並べる。
- 4 3を上段に入れる。

21 フライ(分量を合わせる)
回転つまみを回して「21-4人分」にします

→ スタート

→ 仕上がり (弱) ※30秒以内に押す

手動ですときは:43グリル(予熱無)で約16分(2人分は約15分)

バリエーション

かきフライ

かき(400g)も同じ操作でできます。



フライドポテト

材料(4人分) 85kcal☆ 塩分0.8g

じゃがいも……………2個(300g)
サラダ油……………小さじ2
塩……………適量
アルミホイル

- 1 水タンクに水を入れる。**水位1以上**
- 2 じゃがいもは皮をよく洗って1個を8等分のくし切りにし、ビニール袋に入れてサラダ油を加えて袋をゆすり、表面に油をからめる。
- 3 アルミホイルを敷いた角皿に**2**を重ねるように広げる。
- 4 **3**を上段に入れる。
手動加熱 →
45 ウォーターグリル(予熱無)
→ **手動加熱** → 約35分
→ **スタート**
- 5 加熱後、すぐに塩をふる。
※お好みで加熱後バターを加えてからめてもよいでしょう。



カロリーダウン

おつまみ春巻き

材料(4人分) 511kcal☆ 塩分1.0g

ツナ(缶詰)……………200g
A ピザ用チーズ……………60g
パセリ(みじん切り)……………少々
カレー粉……………小さじ4
マヨネーズ……………大さじ4
薄力粉、水……………各適量
春巻きの皮……………8枚
サラダ油……………適量

*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**
- 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。角皿に調理網をのせて春巻きを並べる。
- 6 **5**を上段に入れる。

22 春巻き(分量を合わせる)
回転つまみを回して「22-4人分」にします
→ **スタート**

手動ですときは:45ウォーターグリル(予熱無)で約24分(2人分は約22分)

バリエーション

梅じそ味

汁気をきったツナ200gと、梅肉、練りわさび各大さじ2、白ごま小さじ4を混ぜ合わせる。青じそ16枚は1枚ずつ皮にのせて、同様に巻く。



カロリーダウン

春巻き

材料(4人分) 397kcal☆ 塩分0.8g

玉ねぎ……………100g
ニラ……………2/3束
好みのナッツ……………30g
豚ひき肉……………160g
しょうゆ……………大さじ1
A ごま油……………小さじ2/3
片栗粉……………大さじ2
塩、こしょう……………各少々
薄力粉、水……………各適量
春巻きの皮……………8枚
サラダ油……………適量

*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**
- 2 玉ねぎはみじん切り、ニラは1cmのざく切りにする。好みのナッツは粗く刻んで、炒しておく。
- 3 薄力粉を同量の水で溶く。
- 4 **2**とAをよく混ぜ合わせ、8等分して春巻きの皮で包み、巻き終わりを**3**でとめる。
- 5 **4**の皮にハケでサラダ油をまんべんなくぬる。角皿に調理網をのせて春巻きを並べる。
- 6 **5**を上段に入れる。

22 春巻き(分量を合わせる)
回転つまみを回して「22-4人分」にします
→ **スタート**

手動ですときは:45ウォーターグリル(予熱無)で約24分(2人分は約22分)