

「ゆで・蒸し物」のコツとポイント

使いこなしポイント

- 水を使う加熱です。
- 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るため、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。
【ご注意】 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、スパゲティと具・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(9 ページ)、スパゲティ&ソース、ナポリタン(13 ページ)
- ソフト蒸しメニューは微妙な温度帯での蒸し加熱を行うため、メニューによっては庫内が高温な状態でスタートすると「エラー番号 U-04」を表示します。庫内が充分冷めてから加熱をスタートしてください。

おさえておきたいコツとポイント

- 加熱途中では、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。
- 肉・魚介のソフト蒸しメニューについて
(えびのサラダ 51 ページ、鶏の柔らかかハム 53 ページ、蒸し鶏のサラダ仕立て 54 ページ、キャベツと蒸し鶏の中華風 54 ページ)
・ 80~85℃の食材に適した温度を維持しながら加熱し、食材の過加熱を防いでソフトに仕上げます。
料理編記載の分量や切り方などを変更したりすると、うまく仕上がらない場合があるため、記載内容通りに調理してください。また魚介類は、新鮮なものをご使用ください。
・ 加熱が足りない場合は、**延長**で様子を見ながら加熱を追加してください。

おすすめメニュー

茶わん蒸し(14 ページ)

- 蒸気だけで蒸すので、とてもなめらかに仕上がります。

赤飯(15 ページ)

手作りシュウマイ(46 ページ)

- たっぶりの蒸気で蒸すので、ふっくら柔らか。シュウマイはジューシーに仕上がります。

蒸し鶏のサラダ仕立て(54 ページ)

- しっとり柔らかでジューシー。魚介類の蒸し物メニューもお試ください。

ビタミン保存

にんじん&ウインナーのサラダ

材料(4人分) 224kcal 塩分0.9g

にんじん(1cm厚さの輪切り).....1本(200g)
玉ねぎ(1cm厚さの半月切り).....1個(200g)
粗びきウインナー.....8本

A マヨネーズ.....大さじ2
牛乳.....大さじ2
すりごま.....大さじ2
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2まで**
- 2 角皿に調理網をのせ、野菜とウインナーを並べ、**上段**に入れる。

6 蒸し根菜 → スタート

→ **仕上がり** (弱) ※30秒以内に押す

手動するときには:41蒸し物で約17分



- 3 加熱後、ウインナーは半分に切り、混ぜ合わせたAをかける。



蒸し 上段 目安時間 約17分 角皿・アミ

ビタミン保存

煮なます

材料(4人分) 116kcal 塩分1.3g

大根(3mm厚さの薄切り).....	120g	A	酢.....	大さじ4
れんこん(3mm厚さの半月切り)...	120g		砂糖.....	大さじ2
かぼちゃ(5mm厚さの薄切り).....	120g		塩.....	小さじ2/3
にんじん(3mm厚さの薄切り).....	60g		しょうゆ.....	小さじ1
油揚げ(短冊切り).....	1枚		マヨネーズ.....	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2まで
- 2 金ザル(9 ページのミモザサラダ参照)に野菜と油揚げを入れる。
- 3 角皿に調理網をのせ、2をのせて上段に入れる。

6 蒸し根菜 → スタート
仕上がり (弱) ※30秒以内に押す

手動でするときは:41蒸し物で約17分

- 4 加熱後、混ぜ合わせたAであえる。



蒸し 上段 目安時間 約17分 角皿・アミ

ビタミン保存

れんこんの明太子あえ

材料(4人分) 58kcal 塩分0.8g

れんこん.....	200g	A	明太子.....	40g
バター(柔らかくしたもの).....	10g		塩、こしょう.....	各少々
刻みのり.....	適量			

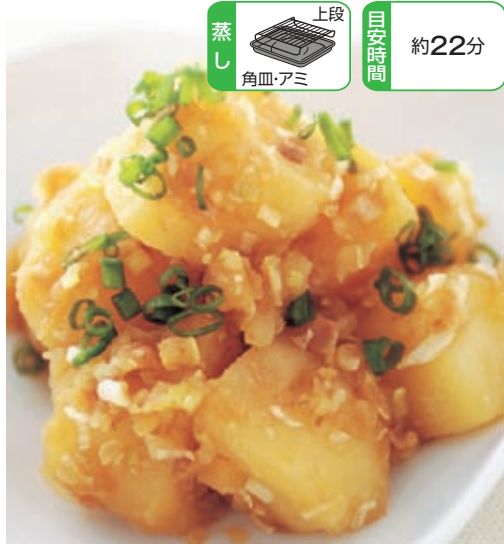
*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。水位2まで
- 2 れんこんは皮をむいて、5mm厚さの半月切りにして、酢水にひたしたのち、金ザル(9 ページのミモザサラダ参照)に入れる。
- 3 角皿に調理網をのせ、2をのせて上段に入れる。

6 蒸し根菜 → スタート
仕上がり (弱) ※30秒以内に押す

手動でするときは:41蒸し物で約17分

- 4 加熱後、Aであえて刻みのりを散らす。



蒸し 上段 目安時間 約22分 角皿・アミ

ビタミン保存

じゃがいもの薬味あえ

材料(4人分) 69kcal 塩分0.7g

じゃがいも.....	2個(300g)	A	しょうゆ、みりん.....	各大さじ1
水.....	小さじ1		白ねぎ(みじん切り).....	大さじ3
かつおぶし.....	1パック(3g)		青ねぎ(小口切り).....	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2まで
- 2 じゃがいもは皮をむき、それぞれ4等分に切って調理網をのせた角皿に並べる。

- 3 2を上段に入れる。

6 蒸し根菜 → スタート

手動でするときは:41蒸し物で約22分

- 4 加熱後、ボールに入れて軽くつぶす。混ぜ合わせたAを回しかけ、Bを加えて混ぜ、青ねぎを散らす。



蒸し 上段
角皿・アミ
目安時間 約20分

ツナスパゲティサラダ

材料(4人分) 291kcal 塩分2.0g mL=cc

スパゲティ(7分ゆでタイプ・太さ1.6mmのもの)	70g
A 水	300mL
塩	少々
玉ねぎ(薄切り)	1/4個(50g)
卵(冷蔵のもの)	M2個
きゅうり(薄切り)	1/4本(50g)
ツナ(缶詰)	1缶(165g)
B カレー粉	小さじ2
塩、こしょう	各少々
レモン汁	適量
市販のドレッシング(セバレートタイプ)	適量

*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 金属製バットにスパゲティを半分に折って入れ、Aを加える。
- 3 金ザルに玉ねぎと卵を入れる。
- 4 角皿に調理網をのせて2と3をのせ、上段に入れる。

8 マカロニサラダ(分量を合わせる)

回転つまみを回して「8-4人分」にします

→ スタート

手動でするときは:41蒸し物で約20分(2人分は約16分)

※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、卵は必ず流水につけて充分冷めてから殻をむき、好みの大きさに切る。金ザルから玉ねぎを取り出す。きゅうりは軽く塩をしてしばらくおき、水気を絞る。
- 6 金ザルでスパゲティの水気をきり、5とツナ(油をきったもの)を加えてBであえる。



蒸し 上段
角皿・アミ
目安時間 約20分

マカロニサラダ

材料(4人分) 214kcal 塩分0.3g mL=cc

マカロニ(8分ゆでタイプ)	70g
A 水	300mL
塩	少々
ささ身(筋を取る)	2本
塩、こしょう	各少々
B 玉ねぎ(薄切り)	1/2個(100g)
にんじん(半月切り)	50g
卵(冷蔵のもの)	M2個
C マヨネーズ	大さじ3
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

*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 角皿に調理網をのせ、2と3をのせる。



- 5 4を上段に入れる。

8 マカロニサラダ(分量を合わせる)

回転つまみを回して「8-4人分」にします

→ スタート

手動でするときは:41蒸し物で約20分(2人分は約16分)

※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。

- 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、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。



さつまいもサラダ

材料(4人分) 156kcal 塩分0.7g

さつまいも	1本(250g)
玉ねぎ	1/2個(100g)
赤パプリカ	1/2個
豆の水煮(サラダ用)	100g
A 酢	大さじ2
オリーブオイル	大さじ1
粒マスタード	小さじ1
塩、こしょう	各少々

*2人分も自動でできます。

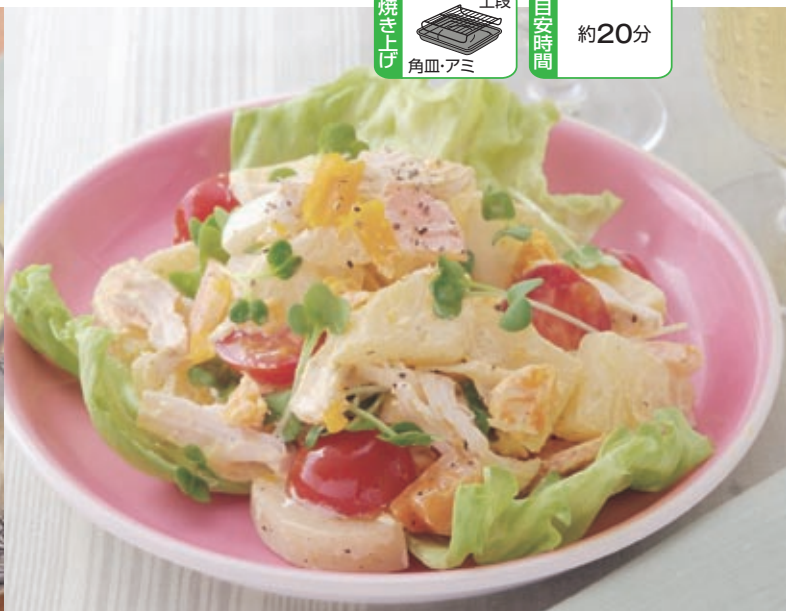
- 1 水タンクに水を入れる。水位2まで
- 2 さつまいも、玉ねぎ、赤パプリカをそれぞれ1cm角に切り、金ザルに入れる。
- 3 角皿に調理網をのせて2をのせ、上段に入れる。

8 マカロニサラダ(分量を合わせる)
回転つまみを回して「8-4人分」にします
→ スタート

手動でするときは:41蒸し物で約20分(2人分は約16分)

- 4 加熱後、豆の水煮を加えてAであえる。

※黒オリーブを加えてもよいでしょう。



ポテトサラダ

材料(4人分) 250kcal 塩分0.4g

鶏むね肉(皮なし)	150g
白ワイン	小さじ2
塩、こしょう	各少々
A ジャガイモ(皮をむいて1cm幅のいちょう切り)	2個(300g)
にんじん(皮をむいて5mm幅のいちょう切り)	80g
卵(冷蔵のもの)	M2個
B マヨネーズ	大さじ5
わさび、塩、こしょう	各少々
好みの野菜(トマトなど)	適量

*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 鶏肉は半分に切り、塩、こしょうをして白ワインをふり、2〜3分おいておく。
- 3 金ザルにAを入れる。
- 4 角皿に調理網をのせ、2、3と卵をのせる。



- 5 4を上段に入れる。

8 マカロニサラダ(分量を合わせる)
回転つまみを回して「8-4人分」にします
→ スタート

手動でするときは:41蒸し物で約20分(2人分は約16分)

- 6 加熱後、卵は必ず流水につけて十分に冷めてから殻をむき、好みの大きさに切る。
- 7 鶏肉は、適当な大きさにさき、野菜と6に加えてBであえる。
- 8 好みの野菜とともに盛りつける。



しいたけシュウマイ

材料(4人分・16個) 141kcal 塩分1.5g

しいたけ	16枚
塩	少々
具	
冷凍シーフードミックス	200g
鶏ひき肉	100g
たけのこの水煮(みじん切り)	80g
塩	小さじ2/3
砂糖	大さじ1 1/2
片栗粉、ごま油	各大さじ1
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2まで**
- 2 しいたけは軸を切り、かさの内側に軽く塩をふる。冷凍シーフードミックスは、解凍してみじん切りにする。
- 3 ボールに**2**のシーフードミックスと具の全材料を入れ、よく混ぜ合わせて**2**のしいたけにこんもりとのせる。
- 4 角皿に調理網をのせ、**3**を並べる。
- 5 **4**を上段に入れる。

7 飲茶メニュー → スタート

手動ですときは:41蒸し物で約15分

かにシュウマイ

材料(4人分・20個) 210kcal 塩分1.4g

具	
かに(缶詰)	100g
豚ひき肉	200g
たけのこの水煮(みじん切り)	40g
玉ねぎ(みじん切り)	1/2個(100g)
しょうゆ	小さじ1
砂糖	大さじ1/2
片栗粉	大さじ1
ごま油、塩	各小さじ1/2
こしょう	少々
水	小さじ4
鶏ガラスープの素	少々
片栗粉(倍量の水で溶く)	大さじ1
グリーンピース	20粒
シュウマイの皮	20枚
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2まで**
- 2 かに身のうち、30gを飾り用に残し、他の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づくる。シュウマイの上部を水溶き片栗粉に軽くひたし、飾り用のかに身とグリーンピースをのせる。角皿に調理網をのせてクッキングシートを敷き、シュウマイを並べる。

<ポイント>

水溶き片栗粉をシュウ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。

7 飲茶メニュー → スタート

手動ですときは:41蒸し物で約15分

手作りシュウマイ

材料(4人分・20個) 253kcal 塩分1.2g

具	
豚ひき肉	300g
玉ねぎ(みじん切り)	1/2個(100g)
塩	小さじ1/3
片栗粉	大さじ2
しょうゆ、酒、砂糖	各大さじ1
しょうが(すりおろす)	小さじ1
水	大さじ2
片栗粉(倍量の水で溶く)	大さじ1
シュウマイの皮	20枚
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づくる。シュウマイの上部を水溶き片栗粉に軽くひたす。角皿に調理網をのせてクッキングシートを敷き、シュウマイを並べる。

<ポイント>

水溶き片栗粉をシュウ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。

7 飲茶メニュー → スタート

手動ですときは:41蒸し物で約15分

※写真は、加熱後に刻んだ赤パプリカを飾っています。



蒸し 上段 目安時間 約15分
角皿・アミ

しょうろんぼう 小籠包

材料(4人分・16個) 257kcal 塩分0.7g mL=cc

A	水	75mL	塩	少々	
	鶏ガラスープの素	小さじ1/4		干しいたけ(水でもどし、みじん切り)	3枚
B	粉ゼラチン	5g	C	青ねぎ(みじん切り)	2本
	薄力粉	140g		しょうが(みじん切り)	ひとかけ
B	ぬるま湯(約40℃)	60~70mL		しょうゆ	小さじ1 1/2
	サラダ油	大さじ1/2		酒、ごま油	各小さじ2
	豚ひき肉	150g		クッキングシート	

*2人分も自動でできます。
*皮を手作りする代わりに、大きめのぎょうざの皮(市販品)16枚でも作れます。

- Aを耐熱容器に入れ、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1分30秒 → スタート
- 加熱後、ゼラチンを加えてよく混ぜて溶かし、冷蔵庫で冷やし固める。
- ボールにBを入れて混ぜ、生地がひとまとめになればサラダ油を加えて約5分、耳たぶくらいの柔らかさになるまでこねる。こねあがれば、乾燥しないようにふんわりとラップで包み、30分おく。
- ボールにひき肉と塩を入れて粘りが出るまでよく練り、Cを加えてよく混ぜ合わせる。
- 冷やし固めた2をフォークなどで細かく刻み、4と混ぜる。
※2が溶けないように注意する。
- 軽く粉をふった台の上に、4をスケッパーか包丁で16等分し、めん棒で直径9cmくらいの円形にのばす。そのとき外周は薄めにし、中央をやや厚めにのばすと包みやすくなる。
- 手のひらに生地をのせ、生地のまん中に具を置く。親指と人差し指で生地をつまみ、親指を動かさずに手の中の生地を回して、人差し指で横の生地をひっぱるようにつまんでひだをつけながら包む。最後は上部をしっかりと閉じ合わせる。角皿に調理網をのせてクッキングシートを敷き、閉じ目を上にして並べる。
※包み終わった生地が乾燥しないよう、加熱直前までラップをかけておくといいでしょう。
- 水タンクに水を入れる。水位2まで
- 7を上段に入れる。

7 飲茶メニュー → スタート

手動でするときは:41蒸し物で約15分



蒸し 上段 目安時間 約15分
角皿・アミ

肉団子のもち米蒸し

材料(4人分・20個) 293kcal 塩分1.2g

	豚ひき肉	200g
	塩	小さじ1/3
A	青ねぎ(小口切り)	2本
	しょうが(みじん切り)	ひとかけ
	酒、水、片栗粉	各大さじ2
	しょうゆ、ごま油	各大さじ1
	鶏ガラスープの素	少々
	もち米(一晩、水に漬けたのち、ザルにあげておく)	150g
	クッキングシート	

*2人分も自動でできます。

- 水タンクに水を入れる。水位2まで
- ボールに豚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。(はじめは柔らかいですが、よく混ぜてしばらくおくと、肉が水分を吸って適度な固さになります)
- バットに水気をきったもち米を敷き、2をスプーンですくってもち米の上に落とし、米を表面につけていく。角皿に調理網をのせてクッキングシートを敷き、肉団子を並べる。
- 3を上段に入れる。

7 飲茶メニュー → スタート

手動でするときは:41蒸し物で約15分

※もち米を水に漬けるときに少量の食紅を加えてピンク色に染めてもきれいです。



蒸し
角皿・アミ

目安時間

約15分



蒸し
角皿・アミ

目安時間

約18分

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
	冷蔵シュウマイ(市販品)	8個
	クッキングシート	

*4個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 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ウマイを1個ずつ包む。
- 4 角皿に調理網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。

7 飲茶メニュー → スタート

手動でするときは:41蒸し物で約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。

※冷蔵シュウマイの代わりに、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。



手作り中華まん

材料(8個分)

204kcal(1個) 塩分1.0g mL=cc

皮生地	
薄力粉	150g
強力粉	100g
ベーキングパウダー	小さじ1 1/3
砂糖	30g
塩	小さじ1/4
ドライイースト	小さじ1 1/3(4g)
牛乳	大さじ1
ぬるま湯(約40℃)	120mL
ラード	小さじ1
具	
豚ひき肉	150g
玉ねぎ(5mm角に切る)...	1/2個(100g)
たけのこの水煮(5mm角に切る)...	60g
干しいたけ(水でもどす・5mm角に切る)	2枚
酒	大さじ2
しょうゆ、オイスターソース、砂糖、ごま油、片栗粉	各大さじ1/2
しょうが(すりおろす)	小さじ1
塩	小さじ1/2
干しいたけのもどし汁	50mL
クッキングシート	

*4個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 大きいボールに薄力粉、強力粉、ベーキングパウダー、砂糖、塩を合わせてふるい入れる。ドライイーストを加えて混ぜ、牛乳、ぬるま湯を順に入れて軽く混ぜたあと、ラードを混ぜこむ。
- 3 生地をひとまとめにし、強力粉をふった台の上で、たたきつけるようにして力を入れて約10分、全体が均一に耳たぶくらいの柔らかさになるまでこねる。
- 4 きれいに丸めなおして薄くラードをぬった耐熱性のボールに生地を入れ、乾いたふきんをかける。角皿にのせる。

5 4を下段に入れる。

手動加熱 → 44 発酵

→ 手動加熱 → 40℃

→ 40~50分 → スタート

- 6 具の全材料をよく混ぜ合わせ、8等分しておく。
- 7 発酵後の生地を軽く押してガスを抜き、生地の端をつかんで四方から折りこむ。
- 8 生地をスケッパーか包丁で8等分して丸め、ラップをかけて約20分おき、休ませる。(ベンチタイム)
- 9 生地をめん棒で直径12cmくらいの円形にのばす。そのとき、外周は薄めにし、まん中をやや厚めにのばすと、包みやすくなる。
- 10 手のひらに生地をのせ、生地のまん中に具を置く。生地が軽く具を包むように手を半握りにしてから生地のふちをつまみ、横のふちを順送りにつまんで生地を手の中で送るようにして、閉じ合わせる。角皿に調理網をのせてクッキングシートを2枚重ねて敷き、閉じ目を上にして並べる。
- <ポイント>
生地のふちはひっぱるようにして順につまんでいくと、ひだができてきれいに包めます。最後にきっちり閉じないと、加熱中に閉じ目が開いてしまいます。
- 11 水タンクに水を入れる。**水位2まで**
- 12 10を上段に入れる。

7 飲茶メニュー → スタート

→ 仕上がり (強) ※30秒以内に押す

手動でするときは:41蒸し物で約18分



蒸し
上段
角皿

蒸し
上段
角皿・アミ

目安時間
約12分



アスパラの カンタンぎょうざ

材料(4人分・16個) 202kcal 塩分0.2g

アスパラガス	8本
ぎょうざの皮	16枚
豚ひき肉	200g
酒	大さじ3
しょうが(すりおろす)	小さじ2
塩、こしょう	各適量
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切る。
- 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。角皿に調理網をのせて、クッキングシートを敷き、その上に巻き終わりを下ににして並べる。

- 4 3を上段に入れる。

7 飲茶メニュー → スタート

仕上がり (弱) ※30秒以内に押す

手動でするときは:41蒸し物で約12分

手作り豆腐

材料(4人分) 58kcal 塩分0g(にがりとは計算外) mL=cc

豆乳(成分無調整の「豆腐が作れる」と記載されているもの) 500mL
※にがり(にがりの種類によって、豆乳に対する使用量が異なります。にがりに表示されている豆乳に対する使用量で、豆乳500mLに見合う分量を使います。)

アルミホイル

- 1 水タンクに水を入れる。**水位2まで**
- 2 豆乳(冷蔵のもの)に、にがりを加えて混ぜ合わせる。
- 3 耐熱容器(料理写真を参照)4個に2を同量ずつ入れ、アルミホイルでフタをする。(52ページの洋風茶わん蒸しを参照)
- 4 角皿に3を並べる。
- 5 4を上段に入れる。
- 6 加熱後、庫内で約5分蒸らす。

手動加熱 →
41 蒸し物 → 手動加熱
→ 約25分 → スタート

手作り豆腐のポイント

- 豆乳の種類によって仕上がった豆腐の固さが異なる場合があります。
- 容器は、耐熱性の蒸し茶わんやマグカップ、湯のみなどの陶器や耐熱性ガラス容器を使います。
- 4人分を大きな容器でまとめて作らないでください。
- にがりは入れ過ぎても少な過ぎても固まらなかったり、分離したりすることがありますので、正確に計量してください。
- 容器の大きさ、形状により仕上がりの異なることがあります。加熱が足りない場合は、**延長**機能を利用するか、**手動の41 蒸し物**で様子を見ながら加熱を追加してください。

バリエーション

ごま風味

1個につき、しゃぶしゃぶ用ごまだれ小さじ1を加えて加熱。

梅風味

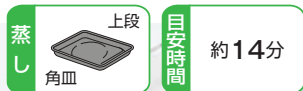
1個につき、梅干し1個(約12g)のちぎった果肉を加えて加熱。

そのまま温奴

1個につき、おろししょうが適量と青ねぎの小口切りを加えて加熱。

豆花

1個につき、砂糖小さじ2を加えて加熱する。シロップをかけて冷やす。



あさりの酒蒸し

材料(4人分) 26kcal 塩分0.9g mL=cc

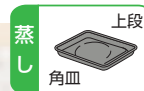
あさり.....400g
酒.....50mL
(酒のかわりに白ワインでもよいでしょう)

*2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 あさ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を重ならないように入れ、酒をふる。
- 4 角皿に**3**の容器をのせ、**上段**に入れる。

9 魚介の蒸し物(分量を合わせる) → **スタート**
回転つまみを回して「9-4人分」にします

手動でするときは:41蒸し物で約14分(2人分の場合は約11分)



白身魚と野菜のバター蒸し

材料(4人分) 119kcal 塩分1.7g

白身魚(たら、さわらなど).....4切れ(1切れ80g)
塩.....適量
こしょう.....適量
しめじ.....2パック(200g)
にんじん.....1/2本(100g)
ピーマン.....3個
アスパラガス.....6本
片栗粉.....大さじ1
バター.....10g
しょうゆ.....大さじ1

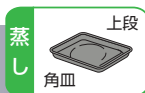
- 1 水タンクに水を入れる。**水位2まで**
- 2 白身魚に塩、こしょうをする。しめじは小房に分け、にんじんとピーマンはせん切りに、アスパラガスは、斜め切りにする。
- 3 底の平らな耐熱容器に片栗粉を敷き、**2**の白身魚にまんべんなくまぶす。
その上に野菜をのせてバターを散らし、しょうゆをかける。
- 4 **3**を角皿にのせて**上段**に入れる。

手動加熱 →

41 蒸し物 → **手動加熱**

→ **約22分** → **スタート**

※ピーマンの半量をパプリカに代えてもよいでしょう。

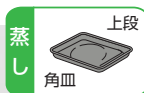


えびのサラダ

材料(4人分) 196kcal 塩分1.7g

えび(小さめのもの).....200g
らっきょう(酢漬け・甘くないもの).....100g
レタス.....120g
白ワイン.....大さじ2
フレンチドレッシング(市販のもの).....適量

- 1 水タンクに水を入れる。**水位2まで**
- 2 らっきょうは粗みじん切りにする。レタスは細切りにして水にさらしておく。
- 3 えびは背ワタを取り、底の平らな浅い耐熱容器に入れて白ワインを加える。
- 4 角皿に**3**の容器をのせ、上段に入れる。
手動加熱 →
41 ソフト蒸し
→ **手動加熱** → **温度 80℃**
→ **25~30分** → **スタート**
- 5 加熱後、殻を取る。
- 6 **2**のらっきょうと**5**をボールに入れ、フレンチドレッシングを加えて混ぜ合わせ、味をなじませる。
- 7 皿に水気をきったレタスを敷き、**6**を盛る。



たらのちり蒸し

材料(4人分) 120kcal 塩分1.4g

生たら.....4切れ(1切れ80g)
豆腐(16等分に切る).....1丁(300g)
生しいたけ(石づきを取る).....4枚
えび(殻、背ワタを取る).....4尾
A [だし汁.....1 1/2カップ
塩.....小さじ1/2
薄口しょうゆ.....小さじ1

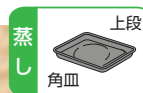
*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。**水位2まで**
- 2 生たら、生しいたけ、えびに薄く塩をする。耐熱性の器4つに材料を4等分して形よく盛り、混ぜ合わせたAを等分に注ぐ。
- 3 角皿に**2**のをのせ、上段に入れる。

9 魚介の蒸し物(分量を合わせる)
回転つまみを回して「9-4人分」にします
→ **スタート**
→ **仕上がり** (強) ※30秒以内に押す

手動でするときは:41蒸し物で約20分
(2人分の場合は約18分)

※ゆずの絞り汁やボン酢しょうゆをかけてもよいでしょう。



ぶりの酢煮

材料(4人分) 236kcal 塩分1.7g

ぶり.....4切れ(1切れ80g)
A [酒.....大さじ3
塩.....少々
だし汁.....1/2カップ
B [米酢.....大さじ4
砂糖、酒.....各小さじ2
薄口しょうゆ.....大さじ2
白ねぎ、おろししょうが.....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2まで**
- 2 ぶりは、1切れを3等分して底の平らな浅い耐熱容器に重ならないように並べ、Aをかけて10分ほどおく。
- 3 角皿に**2**の容器をのせ、上段に入れる。

9 魚介の蒸し物(分量を合わせる)
回転つまみを回して「9-4人分」にします
→ **スタート**

手動でするときは:41蒸し物で約14分
(2人分の場合は約11分)

- 4 加熱後、器に盛る。
- 5 Bをなべでひと煮立ちさせて、ぶりにかける。細切りにした白ねぎとおろししょうがをのせる。

<アドバイス>

ぶりの代わりにさわりでもおいしくできます。



蒸し 上段 約35分 (10分含む) 目安時間 角皿

洋風茶わん蒸し

材料(4人分) 142kcal 塩分1.4g mL=cc

鶏もも肉(8等分に切り、塩こしょうをする)	80g
マッシュルーム(スライス・缶詰)	30g
ベーコン(1cm幅に切る)	2枚(40g)
卵	M2個
ブイヨン(固形ブイヨン1個を少量の湯で溶き、水でのばす)	300mL
A 牛乳	100mL
白ワイン	大さじ1
塩、こしょう	各適量
チャービル	適量
アルミホイル	

*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 卵をよく溶きほぐしてAを加えて混ぜ、こす。
- 3 耐熱容器(直径約10cmのスープカップ)に鶏肉、マッシュルーム、ベーコンを等分に入れる。2を等分に注ぎ、アルミホイルでフタをする。(下記参照)
- 4 角皿に3を並べて上段に入れる。

10 茶わん蒸し → スタート

手動でするときは:41ソフト蒸し90℃で約25分。加熱後、庫内で約10分蒸らす。

※蒸し茶わんで作る場合は、フタは共ブタを用いてください。アルミホイルのフタをすると固まりにくいことがあります。

- 5 加熱後、チャービルを飾る。

*アルミブタの作り方

アルミホイルを容器にかぶせて、しっかり押さえて、いったんはずし、折り目から1cm外をはさみで切る。



蒸し 上段 約20分 目安時間 角皿

たいの姿蒸し

材料(4人分) 72kcal 塩分0.9g

れんごだい	1尾(500g)
A 塩	小さじ1/2
酒	大さじ3
にんじん(せん切り)	15g
B しょうが(せん切り)	10g
生しいたけ(薄いそぎ切り)	1枚
絹さや(筋を取る)	3枚
塩	適量
片栗粉(同量の水で溶く)	小さじ1
青ねぎ(斜め切り)	1本

- 1 水タンクに水を入れる。水位2まで
- 2 たいはうろこを取ってエラと内臓を取り、きれいに洗って水気をきる。背びれ、腹びれの両側に切りこみを入れ、身の厚いところ、両面に切りこみを入れる。
- 3 底の平らな浅い耐熱容器に魚をのせてAをふり、Bをのせる。絹さやの準備をしておく。
- 4 角皿に3の容器をのせ、上段に入れる。

9 魚介の蒸し物[4人分に合わせる]

回転つまみを回して「9-4人分」にします

→ スタート → 仕上がり (強) ※30秒以内に押す

手動でするときは:41蒸し物で約20分

- 5 加熱後、絹さやをのせ、延長で約5分加熱する。

※このメニューは「9 魚介の蒸し物」で加熱したあと、すぐに絹さやを加えて延長で加熱を追加して仕上げます。

- 6 蒸し汁を耐熱容器に移す。塩で味をととのえ、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40秒 → スタート

途中、残り時間が約30秒のときに取り出して水溶き片栗粉を加えてよく混ぜ、スタートを押して加熱を続ける。

※加熱途中に取り出す場合は、とけしは押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止し、食品を取り出してください。

- 7 加熱後、5にかけ、青ねぎを散らす。



蒸し 上段 目安時間 約38分
角皿・アミ

鶏の柔らかハム

材料(4人分) 89kcal 塩分2.1g

鶏むね肉.....1枚(300g)
A はちみつ.....大さじ1/2
塩.....小さじ1
こしょう.....少々

*鶏むね肉1~2枚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 鶏肉は皮を取り、ビニール袋にAとともに入れて、よくもみこみ袋の口を結んで、冷蔵庫で一晩漬けこむ。
※急ぐ場合は、Aの塩を小さじ2にし、冷蔵庫で約1時間漬けてこむでも同じように加熱できます。
- 3 角皿に調理網をのせて、鶏肉をのせる。
- 4 3を上段に入れる。

12 鶏の柔らかハム → スタート

手動でするときは:41ソフト蒸し80℃で約38分

- 5 加熱後、粗熱がとれれば、冷蔵庫に入れて冷やす。薄切りにして、好みのドレッシングをかける。

鶏の柔らかハムのポイント

- 「鶏の柔らかハム」は、加熱によって固くなりがちな鶏むね肉を柔らかく仕上げて作るオードブルです。
- サラダやサンドイッチ、ラーメンの具などいろいろアレンジできます。
- 一般的なハムとは材料や加熱方法が異なります。塩分控えめで、保存料等も使用していませんので、長期間の保存はできません。
保存する場合は、冷蔵庫で保存の上、1~2日以内を目安に食べ切ってください。

おすすめ手作りドレッシング *にんじンドレッシング

にんじん(すりおろす).....1/4本(50g)
玉ねぎ(すりおろす).....大さじ1~2
オリーブオイル.....大さじ5
レモン汁.....大さじ1
塩.....小さじ1/3
こしょう、砂糖.....各適量



蒸し 上段 目安時間 約25分
角皿・アミ

温泉卵

材料(4人分) 141kcal 塩分0.4g

卵(冷蔵のもの).....M4個

*2~8個まで自動でできます。

ご注意

温泉卵の加熱は、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 角皿に調理網をのせ、卵を並べる。



- 3 2を上段に入れる。

11 温泉卵 → スタート

手動でするときは:41ソフト蒸し70℃で約25分

- 4 加熱後、必ず流水につけて充分冷めてから器に割り入れる。

※写真はだしをはっています。だしは市販のめんつゆを使うと便利です。

温泉卵のポイント

- 冷蔵保存の卵を使います。
- 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。お好みに応じて加熱スタート後、30秒以内に仕上がりを調節してください。



キャベツと蒸し鶏の中華風

材料(4人分) 211kcal 塩分1.3g

キャベツ	300g
鶏むね肉	1枚(300g)
塩	少々
酒	大さじ2
A	
しょうゆ、ごま油	各小さじ4
酢	小さじ2
とうばんじゃん 豆板醤	適量
貝割れ菜	1パック

- 1 水タンクに水を入れる。**水位2まで**
- 2 キャベツは3~4cm角のざく切りにする。鶏肉は4等分に切って身の厚いところを切り開き、塩をすりこんで酒をかけ、2~3分おく。
- 3 底の平らな浅い耐熱容器に2のキャベツを敷き、その上に鶏肉を漬け汁ごとのせる。
- 4 角皿に3のをのせ、**上段**に入れる。

手動加熱 →

41 ソフト蒸し

→ 手動加熱 → 温度 85℃

→ 約38分 → スタート

- 5 加熱後、鶏肉はそぎ切りにする。汁気をきったキャベツの上に鶏肉をのせ、貝割れ菜を飾り、混ぜ合わせたAのたれをかける。



蒸し鶏のサラダ仕立て

材料(4人分) 198kcal 塩分1.6g

鶏むね肉	1枚(300g)
塩、こしょう	各適量
酒	大さじ2
白ねぎ(細切り)	1本
にんじん(細切り)	30g
貝割れ菜	適量
A	
しょうゆ、酢	各大さじ2
ごま油	大さじ1
粒マスタード	小さじ1

- 1 水タンクに水を入れる。**水位2まで**
- 2 鶏肉は4等分に切って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鶏を重ならないように並べて、酒をかけて2~3分おく。
- 3 角皿に2の容器をのせ、**上段**に入れる。

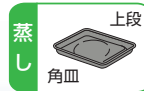
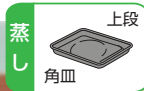
手動加熱 →

41 ソフト蒸し

→ 手動加熱 → 温度 85℃

→ 約33分 → スタート

- 4 加熱後、そぎ切りにして器に盛り、野菜をこんもりとのせて、混ぜ合わせたAをかける。



たっぷり野菜の豚しゃぶ

材料(4人分) 423kcal 塩分1.6g

豚バラ薄切り肉(半分に切る).....320g
もやし.....1袋(200g)
ブロッコリー(小房に分ける).....1個(250g)
えのきだけ(汚れた部分を切り落とす)
.....2パック(200g)
生しいたけ(石づきをとる).....4枚
にんじん(3mm厚さの薄切り).....60g

A 白ねぎ(みじん切り).....60g
酢.....大さじ4
ごま油.....大さじ2
砂糖.....小さじ4
塩.....小さじ1
アルミホイル

*酢の半分をレモン汁にしてもよいでしょう。

- 1 水タンクに水を入れる。**水位2まで**
- 2 角皿にアルミホイルを敷き、半分にもやしとえのきだけを広げ、上に豚肉を並べ、他の野菜を残り半分に重ならないように並べる。
- 3 **2**を上段に入れる。

手動加熱 →

41 蒸し物 → 手動加熱

→ 約17分 → スタート

- 4 加熱後、混ぜ合わせたAを添える。
※お好みでポン酢やごまだれを添えてもよいでしょう。

キャベツのみそ蒸し

材料(4人分) 308kcal 塩分2.6g

キャベツ.....350g
玉ねぎ.....1個(200g)
豚バラ薄切り肉.....200g
みそ、砂糖.....各大さじ2 1/3
しょうゆ.....大さじ1 2/3
A とうばんしゃん
豆板醬.....適量
片栗粉.....大さじ2 1/3

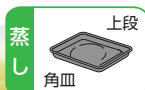
- 1 水タンクに水を入れる。**水位2まで**
- 2 キャベツは3~4cm角のざく切りにする。玉ねぎは薄切りにする。
- 3 豚肉は3cm幅に切り、Aと混ぜ合わせておく。
- 4 底の平らな耐熱容器に**2**を敷き、**3**を平らにのせる。
- 5 角皿に**4**のをせ、上段に入れる。

手動加熱 →

41 蒸し物 → 手動加熱

→ 約22分 → スタート

- 6 加熱後、混ぜる。



いろいろ野菜の蒸し煮

材料(4人分) 99kcal 塩分1g

玉ねぎ.....1/2個(100g)
キャベツ.....1/4個(300g)
かぼちゃ.....100g
しめじ.....1パック(100g)
ベーコン.....2枚
にんにく.....1かけ
A コンソメ(顆粒).....小さじ2
白ワイン.....大さじ2
塩、黒こしょう.....各少々

- 1 水タンクに水を入れる。**水位2まで**
- 2 玉ねぎ、キャベツは4等分のくし切り、かぼちゃは5mm厚さのくし切り、しめじは小房に分ける。ベーコンは半分に切り、にんにくはつぶしておく。
- 3 底の平らな少し深さのある耐熱容器に**2**の野菜を並べ、Aを全体にふりかける。
- 4 角皿に**3**のをせ、上段に入れる。

手動加熱 →

41 蒸し物 → 手動加熱

→ 約22分 → スタート

「煮物・ごはん」のコツとポイント

使いこなしポイント

水は、水を使う加熱です。

煮物は過熱水蒸気で加熱します 水

→ ウォーターオープンの加熱で使える耐熱容器とフタ（アルミホイルなど）をお使いください。（取扱説明編20～21ページ参照）

※右の写真は耐熱性のあるガラス容器ですが、ステンレスのボールなども使えて便利です。

※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。

クッキングシートで
落としフタをする。



→ 落としフタには火の通りやすいクッキングシートが適しています。ない場合は、アルミホイルや耐熱性の皿でも代用できますが、クッキングシートに比べて火が通りにくいため、加熱終了後、加熱が足りない場合は様子を見ながら延長してください。

→ 豚バラ肉や鶏もも肉を煮こむ場合は、『肉の油抜き』（24ページ）で加熱してから使うと、余分な脂が落とせ、肉も柔らかく仕上がります。

→ 汁気が多いものは、ふきこぼれのしにくい2.5L以上の深めの耐熱容器をお使いください。

ごはん・おかゆはレンジ加熱で加熱します（水は使いません）

→ 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。

→ レンジ加熱を使用しますので、角皿は使わず庫内中央に置きます。

→ お米は、1カップが200mLのもので計量してください。

肉じゃが

材料（4人分） 314kcal 塩分3.3g

じゃがいも（4～8つ切り） 4個（600g）
玉ねぎ（くし切り） 2個（400g）
牛薄切り肉（3～4cm幅に切る） 200g
水 1 1/2カップ
しょうゆ 大さじ5
砂糖 大さじ3
酒、みりん 各大さじ2
クッキングシート

1 水タンクに水を入れる。 **水位2まで**
2 深い耐熱容器に牛肉をほぐして入れ、じゃがいも、玉ねぎの順に入れて残りの材料を加える。

3 **2**に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。

4 角皿に**3**のをせて下段に入れる。

手動加熱 →

44 ウォーターオープン〔予熱無〕

→ **手動加熱** → **温度** 220℃

→ **約1時間** → **スタート**



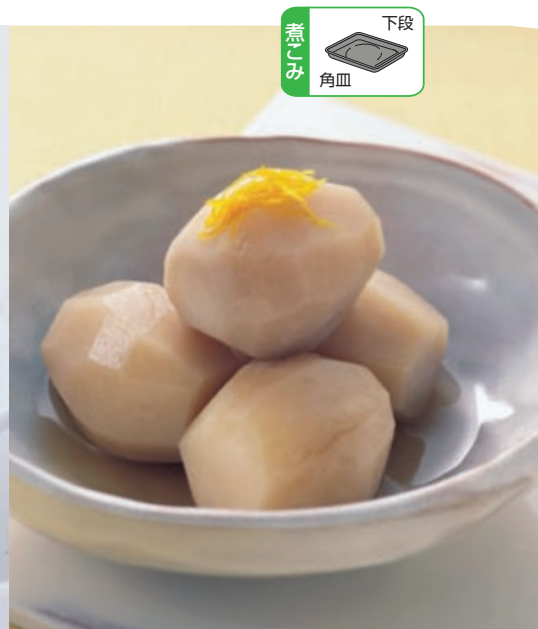
煮こみ
下段
角皿



煮こみ 下段
角皿



煮こみ 下段
角皿



煮こみ 下段
角皿

かれいの煮つけ

材料(4人分) 128kcal 塩分1.6g mL=cc

かれい	4切れ(1切れ100g)
水	70mL
A 砂糖	大さじ1
酒、みりん	各大さじ1 1/2
しょうゆ	大さじ2
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 かれいは皮に切り目を入れる。
- 3 深い耐熱容器に2の表を上にして並べてAを加える。クッキングシートを容器の大きさに切って落とし布タにし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。
- 4 角皿に3をのせて下段に入れる。

手動加熱

→

44

ウォーターオープン(予熱無)

→

手動加熱

→

温度

220℃

→

約30分

→

スタート
- 5 加熱後、器に盛りつけて煮汁をはる。

ひじきの煮物

材料(4人分) 123kcal 塩分2.3g

ひじき	30g(乾燥)
油揚げ	2枚
にんじん	40g
だし汁	1/2カップ
A しょうゆ、みりん	各大さじ3
砂糖	大さじ1
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 ひじきは、約15分水につけてもどす。もどったら、2~3回水をかえてすすいで水気を絞る。油揚げは熱湯で油抜きをし、縦半分に切ってから細切りにする。にんじんも細切りにする。
- 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布タにし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。
- 4 角皿に3をのせて下段に入れる。

手動加熱

→

44

ウォーターオープン(予熱無)

→

手動加熱

→

温度

220℃

→

約40分

→

スタート

里いもの煮物

材料(4人分) 164kcal 塩分2.3g

里いも	800g
だし汁	2カップ
薄口しょうゆ	大さじ2
砂糖、みりん	各大さじ3
塩	小さじ1/2
ゆずの皮(せん切り)	適量
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 里いもは皮をむいて塩でぬめりを取り、水で洗って深い耐熱容器に入れる。Aを加えて、クッキングシートを容器の大きさに切って落とし布タをし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。
- 3 角皿に2をのせて下段に入れる。

手動加熱

→

44

ウォーターオープン(予熱無)

→

手動加熱

→

温度

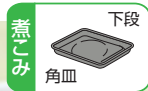
220℃

→

約50分

→

スタート
- 4 加熱後、ゆずの皮を散らす。
<アドバイス>
 庫内から出してそのまま冷めるまでおいておくと、いっそう味がなじみます。



豚の角煮

材料(4人分) 835kcal 塩分3.5g

豚バラ肉(かたまり)	800g(油抜き前)
酒	1/2カップ
砂糖、しょうゆ	各大さじ5
にんにく、しょうが(各薄切り)	各1かけ
はっかく八角	1個
水	2カップ
クッキングシート	

- 1 肉の油抜き(24 ページ)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2まで
- 3 深い耐熱容器に油抜きした肉を入れる。Aを加えてクッキングシートを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。
- 4 角皿に3をのせて下段に入れる。

手動加熱 →

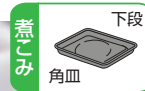
44 ウォーターオープン〔予熱無〕

→ 手動加熱 → 温度 220℃

→ 約1時間10分 → スタート

<ポイント>

加熱後、煮汁の油浮きが気になるときは、キッチンペーパーを煮汁の表面に当てて油を吸い取るとよいでしょう。



鶏の柔らか梅酒煮

材料(4人分) 339kcal 塩分2.4g

鶏もも肉	2枚(500g)(油抜き前)
梅酒、水	各1カップ
しょうゆ	1/4カップ
コンソメ(顆粒)	小さじ1/2
とうぼんじゃん	
豆板醤	小さじ1/2
クッキングシート	

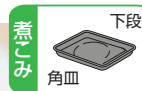
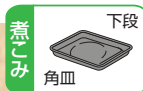
- 1 肉の油抜き(24 ページ)の1~5と同じようにして鶏肉の油抜きをし、1枚を4等分に切る。
- 2 水タンクに水を入れる。水位2まで
- 3 深い耐熱容器に油抜きした肉を入れる。Aを加えてクッキングシートを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。
- 4 角皿に3をのせて下段に入れる。

手動加熱 →

44 ウォーターオープン〔予熱無〕

→ 手動加熱 → 温度 220℃

→ 約1時間 → スタート



黒豆

材料(4人分) 471kcal 塩分2.8g

黒豆	2カップ(280g)
水	5 1/2カップ
砂糖	90g
しょうゆ	大さじ2
塩	小さじ1
重曹	小さじ1/3
砂糖	90g
クッキングシート	

- 1 深い耐熱容器に黒豆とAを入れフタをして一晩つけておく。

<ポイント>

ふきこぼれのしにくい深めの耐熱容器(2.5L以上)を使います。

- 2 水タンクに水を入れる。水位2まで
- 3 1にクッキングシートを容器の大きさに切って落とし布タにし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。
- 4 角皿に3をのせて下段に入れる。

手動加熱 →

44 ウォーターオープン(予熱無)

→ 手動加熱 → 温度 220℃

→ 約1時間 → スタート

- 5 加熱後、とりけしを押してすぐに次の操作をする。

手動加熱 →

44 ウォーターオープン(予熱無)

→ 手動加熱 → 温度 140℃

→ 約1時間 → スタート

- 6 加熱後、取り出して砂糖を加えて混ぜ合わせる。すぐに落とし布タとフタをして角皿にのせ、下段に入れる。もう一度5と同じ操作をする。

手動加熱 →

44 ウォーターオープン(予熱無)

→ 手動加熱 → 温度 140℃

→ 約1時間 → スタート

- 7 6の表面に出ている豆があれば煮汁に沈めてそのまま一昼夜おき、味を含ませる。

ビーフシチュー

材料(4人分) 662kcal 塩分2.2g

mL=cc

牛角切り肉(塩、こしょうをし、薄力粉大さじ2をまぶす)	400g
サラダ油	適量
赤ワイン	大さじ3
じゃがいも(乱切り)	2個(300g)
にんじん(乱切り)	1本(200g)
玉ねぎ(くし切り)	1個(200g)
マッシュルーム(缶詰・ホール)	50g
トマトピューレ	100mL
砂糖	大さじ1
ベイリーフ	1枚
塩、こしょう	各少々
バター	50g
薄力粉	50g
固形ブイヨン	2個
水	3 1/2カップ
クッキングシート	

- 1 水タンクに水を入れる。水位2まで
- 2 熱したフライパンにサラダ油を入れて強火で牛肉に焼き色をつけ、赤ワインをふりかけて沸とうさせる。牛肉を取り出し、深い耐熱容器に入れる。続けてフライパンにサラダ油を入れ、野菜もサッと炒め、Aとともに牛肉の入った容器に入れる。
- 3 フライパンにバターを溶かし、弱火で薄力粉を褐色になるまで炒める。固形ブイヨンと水2カップを少しずつ加えてのばし、2に加え、残りの水も加える。
- 4 3の容器に、クッキングシートを容器の大きさに切って落とし布タにし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。
- 5 角皿に4をのせて下段に入れる。

手動加熱 →

44 ウォーターオープン(予熱無)

→ 手動加熱 → 温度 220℃

→ 約1時間 → スタート

- 6 加熱後、とりけしを押してすぐに次の操作をする。

手動加熱 →

44 ウォーターオープン(予熱無)

→ 手動加熱 → 170℃

→ 約1時間 → スタート



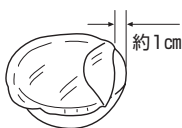
ごはん

材料 151kcal (1カップの1/4量)
塩分0g 1カップ=200mL mL=cc

米の量	水の量	レンジ600Wのあと200W
1カップ (170g)	260mL~ 280mL	約4分30秒→ 約17分
2カップ (340g)	520mL~ 560mL	約8分→ 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、(図参照)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

→ 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 →

40 レンジ → 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。

パエリア

材料(4人分) 511kcal 塩分2.3g

1カップ=200mL mL=cc

米……………1 1/2カップ(260g)
サフラン……………小さじ1/2
いか……………100g
えび……………120g
ベーコン(1cm幅に切る)……………3枚
玉ねぎ(みじん切り)……………1/2個(100g)
にんにく(みじん切り)……………ひとかけ
ピーマン(小切り)……………100g

オリーブオイル……………大さじ2
鶏もも肉(ひと口大に切る)……………200g
あさり(塩水につけて砂ぬきをする)……………200g
水……………約1カップ
白ワイン……………50mL
塩……………小さじ1
クッキングシート
アルミホイル

1 水タンクに水を入れる。水位1以上

2 米は洗って適量の水に約10分間つけておく。サフランは大さじ1の水につけておく。

3 いかは輪切りに、えびは殻のまま背に切りこみを入れ、背ワタを取る。

4 熱したフライパンにオリーブオイル大さじ1を入れ、えび、いか、あさり、ピーマンを加えてフタをし、あさりの口が開くまで炒める。フライパンから取り出し、具と煮汁に分けておく。

5 熱したフライパンにオリーブオイル大さじ1を入れ、にんにく、鶏肉、ベーコンを入れて、鶏肉の色が変わるまで炒める。玉ねぎ、水気をきった米を加えて玉ねぎと米が透き通るまでさらに炒める。

6 5に、4の煮汁と水を足して1カップにしたもの、白ワイン、サフラン(汁ごと)、塩を加え、弱火で水気がほとんどなくなるまで炒める。

7 角皿にクッキングシートを敷き、6を入れて角皿のふちから1cmあけるようにして広げ、アルミホイルで表面全体をしっかりとおおう。

※空気の抜け道があると、乾燥しますので、きっちりおおいます。

※4の具は加熱後に加えます。

8 7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 250℃

→ 25~27分 → スタート

9 加熱後、あたためた4の具を加えて全体をよく混ぜ合わせる。



おかゆ

材料(4人分) 151kcal 塩分0g
1カップ=200mL

米……………1カップ(170g)
水……………7カップ

1 洗った米は深めの耐熱容器に入れ、分量の水を加えて、約30分つけておく。

2 1を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

→ 500W → 手動加熱

→ 約30分 → スタート

3 加熱後、延長で約5分加熱し、そのまま庫内で約10分蒸らす。