

モーニングセット

ごはん
ゆで・蒸し物・煮物

セットメニュー

モーニングセット

焼き上げ 上段 目安時間 約14分
角皿



焼き上げ 上段 目安時間 約14分
角皿



りんごトースト&ポテトサラダカップ

材料(2人分) 380kcal 塩分1.4g

- りんごトースト**
りんご.....1/2個
バター.....10g
砂糖(または、はちみつ).....適量
シナモン(好みて).....適量
食パン(常温4~6枚切り).....2枚
バター.....適量
- ポテトサラダカップ**
ポテトサラダ(アルミケースに入るくらい).....適量
ピザ用チーズ.....適量
パン粉、パセリ(あれば).....各少々
アルミケース.....2枚
- アルミホイル

- 1 水タンクに水を入れる。水位1以上
- 2 りんごは芯を取り、皮つきのまま、縦5mm幅にスライスする。
- 3 アルミホイルで型を作り、りんごを少しずつずらして並べる。その上にバターをちぎってまんべんなくのせ、砂糖(または、はちみつ)をかける。
- 4 アルミケース2枚にポテトサラダを2等分して入れ、上にチーズをのせる。あればパン粉を散らす。



27 モーニングセット → スタート

- 6 加熱後、トーストにバターをぬり、焼きりんごをのせる。好みて、シナモンをふる。ポテトサラダカップにパセリを散らす。

トースト&ベーコン巻き&目玉焼き

材料(2人分) 359kcal 塩分1.9g

- 食パン(常温・4~6枚切り).....2枚
ベーコン巻き
アスパラガス.....4本
ベーコン(半分に切る).....2枚
- 目玉焼き**
卵.....M2個
ハム.....2枚
アルミケース.....6枚

- 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て3等分の長さに切り、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 角皿にアルミケースを2枚重ねたものを2組のせて、中心から1本切りこみを入れたハムを切り口を重ねて丸みを持たせて入れ、卵を割り入れる。食パン、2を並べて上段に入れる。



27 モーニングセット → スタート

焼き上げ 上段 目安時間 2枚:約13分 4枚:約14分
角皿

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。

- 1 水タンクに水を入れる。水位1以上
- 2 角皿に食パンをのせて上段に入れる。



27 モーニングセット → スタート

仕上がり (弱) ※30秒以内に押す

※3~4枚を焼くときは、仕上がりキーは押しません。

お弁当セット

21品組み合わせ自由

お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。



焼き上げ 上段 角皿
目安時間 約19分

※ 62～65 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上段に入れる。

28 お弁当セット → スタート

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、上段に入れます。
- 角皿にのれば、どの組み合わせでも加熱できます。
- 耐熱容器は右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、45ウォーターグリル〔予熱無〕で約19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 | 梅肉..... 20g
塩、こしょう..... 各少々 | (梅干し1~2個分)
A かつおぶし1パック
みりん..... 小さじ1

- 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



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とめる。

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。

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。

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。

鶏そぼろ

材料(1人分)
121kcal 塩分1.4g

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



同時に作って
ごはんのにのせると
“2色ごはん”が
できます。

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

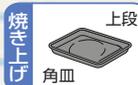
いり卵

材料(1人分)
153kcal 塩分1.9g

卵……………2個
A [牛乳……………大さじ1
砂糖……………小さじ1
塩……………小さじ1/4
アルミホイル



- 1 耐熱容器に卵を割りほぐし、Aを加えてよく混ぜ、アルミホイルをかぶせる。
- 2 加熱後、いり卵状になるようにかき混ぜる。
- 3 お弁当に詰めたごはんの上にのせる。



上段
目録時間

約19分

※ 62～65 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上段に入れる。

28 お弁当セット → スタート

お弁当セット

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
塩、黒こしょう…… 各少々
しょうゆ…………… 適量

- 1 ジャがいもは、皮をむいて2～3mm厚さのいちょう切りにする。ベーコンは5mm幅に切る。
- 2 耐熱容器に1を入れ、塩、黒こしょう、しょうゆで下味をつけて、上にバターをのせる。



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
ごはん…………… 適量
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

- 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。



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。



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。



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、粉チーズを適量ふりかける。



カンタンチンジャオ

材料(1人分)
371kcal 塩分2g

焼き肉用牛肉…3～4枚(65g)
ピーマン…………… 1個
塩、こしょう…………… 各少々
砂糖…………… 大さじ1
A 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
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。

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
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。

タラモサラダ

材料(1人分)
145kcal 塩分0.9g

じゃがいも……………1/2個
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。

かぼちゃの きんぴら

材料(1人分)
100kcal 塩分1.3g

かぼちゃ……………50g
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の厚さのいちょう切りにする。
- 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2g

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。

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。

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。

ごはんとおかずが同時につくれます。
加熱中は、他の家事もできるので便利です。

ごはん&おかずセット

ポイント

- 主食とおかずを組み合わせることで、食べきり量の献立を一度に作るができます。
- クックブック内で紹介している同一メニューと加熱方法などが異なりますが、仕上がりに支障はありません。
- セットメニューのうち、単品のみを加熱する場合は、記載加熱方法を参考に様子を見ながら加熱してください。
付属品は、いずれの場合も角皿を使用し、下段に入れて加熱します。

2人分(1段調理)	4人分(2段調理)
<p>・ごはんとおかずを角皿にのせて下段に入れます。</p> <p>アルミホイルでフタをする。</p>  <p>クッキングシートで落としフタをする。 (アルミホイルのフタはしません)</p>	<p>・ごはんは角皿にのせて上段に置きます。 ・おかずは庫内中央(フラットテーブル)に置きます。</p> <p>ごはん</p>  <p>アルミホイルでフタをする。</p> <p>クッキングシートで落としフタをして、アルミホイルでフタをする。</p>

ごはん&焼きなす&さばのみそ煮

材料(4人分) 683kcal 塩分4.1g
mL=cc 1カップ=200mL

さばのみそ煮

さば……………4切れ(1切れ100g)
八丁みそ……………120g
熱湯……………240mL
しょうが(せん切り)……………適量
A { みりん……………大さじ5
砂糖……………大さじ4
酒……………大さじ3

焼きなす

なす……………4本(1本100g)

ごはん

B { 米……………2カップ(340g)
水……………450~480mL
(無洗米の場合は水を1割増しにする)

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 耐熱容器にさばを重ねないように並べる。熱湯で溶いた八丁みそ、混ぜ合わせたAを上からかけて、しょうがを加え、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、アルミホイルでフタをする。
- 3 なすは洗って水気をふき、竹串で数箇所穴を開けてアルミホイルで包む。
- 4 2を庫内中央に置く。Bはごはん(67ページ)を参照して準備し、角皿にのせ、3も横に置いて上段に入れる。

手動加熱 →

44 ウォーターオープン〔予熱無〕

→ 手動加熱 → 温度 220℃

→ 約50分 → スタート

※2人分は加熱時間を約45分にする。



焼きなす

さばのみそ煮

- 5 加熱後、ごはんは取り出してアルミホイルをかけたまま約10分蒸らしてから混ぜる。なすは、水につけて皮をむき、しょうがじょうゆであえる。
※写真の焼きなすはトマトと青じそを加え、ドレッシングであえています。

ご注意

アルミホイルで包んだ食品の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

ごはん&肉豆腐

材料(4人分) 700kcal 塩分3.6g
1カップ=200mL mL=cc

肉豆腐
牛薄切り肉(ひと口大に切る)..... 400g
焼き豆腐(8等分に切る)..... 1丁(300g)
A しょうゆ、みりん.....各80mL
砂糖..... 50g
水..... 1/2カップ
ごはん
B 米..... 2カップ(340g)
水..... 450~480mL
(無洗米の場合は水を1割増しにする)
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 耐熱容器に肉と豆腐を入れる。**A**を混ぜ合わせて上からかけ、肉ができるだけ汁につかるようにし、豆腐も上下を返して汁をからめる。クッキングシートを容器の大きさに切って落とし布たにし、アルミホイルでフタをする。(2人分の場合もアルミホイルでフタをします。)
- 3 **2**を庫内中央に置く。**B**はごはん(下記)を参照して準備し、角皿にのせ、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 220℃
→ 約50分 → スタート

※2人分は加熱時間を約45分にする。

- 4 加熱後、ごはんは取り出してアルミホイルをかけたまま約10分蒸らしてから混ぜる。

*ごはん

材料(4人分) 1カップ=200mL mL=cc
米..... 2カップ
水..... 450~480mL (無洗米の場合は水を1割増しにする)

- 1 耐熱容器に洗った米と分量の水を入れ、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。(米を浸漬する必要はありません。)



写真の耐熱容器は直径21cm・高さ9cmです。(容器の高さは、9cm以下のものをお使いください。)

※アルミホイルでフタをする場合は、すき間ができないようにきっちりかぶせます。

アルミ布タの作り方

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5cm外をはさみで切る。



*どんぶりごはん(どんぶり1~2個までできます。)

材料(1人分・小さいどんぶり1個分)
1カップ=200mL mL=cc
米..... 1/2カップ(85g)
水..... 130~150mL

- 1 小さいどんぶりに洗った米と分量の水を入れ、アルミホイルで作ったフタをして、しっかり押さえる。(米を浸漬する必要はありません。)
- 2 組み合わせるおかずと共に角皿にのせ、下段に入れる。
- 3 加熱後、取り出してアルミホイルをかけたまま約10分蒸らしてから混ぜる。(各写真のごはんは、盛りつけ後のものです。)



1人分ずつどんぶりで加熱する場合



2人分を1つの容器で加熱する場合

※水は280~300mLにしてください。

市販の釜飯の素を使って、炊き込みごはんも炊けます。上記の要領で、どんぶりに米と水を入れたあと、釜飯の素を1人分につき、約20gを加えて混ぜ、同じ要領で加熱します。

- 炊きあがったごはんの底や表面の周囲にお焦げができることがあります。加熱後、アルミホイルをかけたまま約10分蒸らしてから全体を混ぜてください。
- ごはんのみ1~2カップ炊くときは、**60**ページを参照してください。