

生活習慣病は、『正しい食生活』『適度な運動』『ストレスの回避』が予防と改善のポイントです。
このコーナーでは、大切なご家族の健康を正しい食事によってサポートするヘルシーなメニューを
『主菜』と『副菜』のセットでご紹介いたします。

- 低カロリーセット 69 ~ 71 ページ
- 減塩セット 72 ~ 73 ページ
- 野菜たっぷりセット 74 ~ 75 ページ



監修：高城 順子（料理研究家）
Junko Takagi
女子栄養短期大学卒。
和・洋・中の専門家に師事したのち、料理教室の講師
を経て、料理研究家に。NHKの「きょうの料理」を
はじめ、テレビや雑誌で幅広く活躍中。おいしい健
康食にも造詣が深く、多方面から評価を得ている。

セットメニューのポイント

- セットメニューのうち、単品のみを加熱する場合は、「手動でするときは」の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、メニューごとに記載通り使用し、いずれの場合も、上段に入れて加熱します。

高城先生の ヘルシーアドバイス

生活習慣病の代表選手『高脂血症』と『高血圧』

高脂血症

高脂血症とは、血液中の脂質であるコレステロールや中性脂肪などが正常より多い状態。動脈硬化の原因になるため、日常の食事で予防を心がけましょう。

食事のポイント

- カロリーオーバーに気をつけましょう。
エネルギーのとりすぎは、肥満の原因になり、肥満は動脈硬化の引き金になります。ヘルシオの脱油効果が気になるカロリーを抑えます。
- コレステロールの多い食品はひかえめに。
コレステロールは、体内で大切な働きをしますが、とりすぎると動脈硬化につながります。

コレステロールの多い食品例

鶏卵、魚卵（たらこ、いくらなど）、レバー、ステーキ肉など。

- 不飽和脂肪酸が多く含まれる植物性の油や魚をとりましょう。
動物性の脂は、コレステロールを増やします。
- 食物せんいをたっぷりとりましょう。
食物せんいは、善玉コレステロールを増やす働きがあり、またコレステロール自体を体外に排泄します。野菜、いも、きのこ、海藻などを多くとりましょう。ヘルシオを使っておいしい野菜メニューを日々の献立にたっぷり取り入れましょう。



ミニ コラム

最近では、子供にも高脂血症が増えており、動物性脂肪のとりすぎ、飽和脂肪酸の多いチョコレートやアイスクリームなどの食べすぎ、清涼飲料水の飲みすぎなどが原因で、こういう食品を多くとっていると子供でも動脈硬化が進みます。

高血圧

高血圧の症状が続くと血管に負担がかかり、血管が硬くなったり傷つきやすくなったりします。その結果、動脈硬化がおこり心筋梗塞や脳梗塞などの原因になります。

食事のポイント

- 塩分をひかえましょう。
ヘルシオが、干もの等の自然な減塩効果のお役に立ちます。また、お料理を作るときや食べるときに少し工夫することで、塩分が減らせます。

〈塩分をひかえる工夫〉

- ◆ 新鮮な材料を使う
持ち味を生かして薄味で食べましょう。また、うま味のあるだしを上手に使いましょう。
- ◆ 酸味、香辛料、香味野菜などを利用しましょう
酸味（レモン、ゆずなど）や、香辛料（からし、カレー粉、しょうがなど）、香味野菜（しその葉、パセリ、セロリなど）で味に変化をつけます。
- ◆ 食べ方、食べ物を意識しましょう
麺類は、汁を残しても塩分が多いので、食べる回数を減らしましょう。また、加工食品（ハム、ソーセージ、たらこ、塩辛など）や佃煮、漬物などもひかえましょう。



- 栄養バランスのよい食事をしましょう。
主食＋主菜（肉・魚・豆腐・卵）＋野菜料理を毎食とるのが理想です。特に、野菜には、血圧を下げる効果があります。

毎日の食事に野菜をたっぷり取り入れましょう

生活習慣病の予防や健康づくりのためのバランスのよい食生活を目指し、野菜を1日350g食べることをおすすめします。
ヘルシオの『野菜たっぷりセット』なら、「1食で1人200g以上の野菜がとれるメニュー」が「主菜」と「副菜」のセットで同時に作れます。
野菜本来のおいしさや甘みが感じられ、無理なくおいしく野菜が食べられます。

低カロリーセット

ポイント

- **2人分(1段調理)**: 角皿に調理網をのせ、アルミホイルは敷かずに食品を置いて**上段**に入れます。
※肉を手前に、野菜は奥側にのせます。
- **4人分(2段調理)**: 調理網をのせた角皿は、必ず**下段**に入ってください。
- **手動でするときは**、4人分の場合、44ウォーターオーブン〔予熱無〕の250℃で約30分(2人分の場合は45ウォーターグリル〔予熱無〕で約27分)を目安に加熱してください。
※ささ身の梅焼き&なすのあえ物の加熱時間は、4人分は約25分、2人分は約23分を目安にしてください。

焼き上げ
2人分
角皿・アミ

上段
4人分
角皿・アミ・上段
角皿・アミ・下段

目安時間
約30分



カロリーダウン

鶏のごまだれ焼き&焼き野菜

材料(4人分) 511kcal☆ 塩分1.3g

鶏のごまだれ焼き

鶏もも肉.....2枚(500g)
A 練りごま(白).....大さじ4
しょうゆ.....大さじ2
みりん、砂糖.....各小さじ2

焼き野菜

れんこん.....160g
里いも.....160g
たけのこの水煮.....160g
オクラ.....8本
B しょうゆ、酒.....各大さじ2
みりん、いりごま(白).....各小さじ2
サラダ油.....小さじ1

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、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冷蔵庫で約30分漬けこむ。
- 4 れんこんと里いもは、皮をむき1cm厚さの輪切りにし、たけのこは12等分に切る。
- 5 別のビニール袋にBを入れて混ぜ、4を入れて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。
- 6 角皿に調理網をのせ、3の鶏肉の皮を上にして中央にのせ、**下段**に入れる。もう1枚の角皿にアルミホイルを敷き、4の野菜とアルミホイルに包んだオクラを並べ、**上段**に入れる。(野菜の漬けだれは残しておく)



30 低カロリーセット(分量を合わせる)
回転つまみを回して「30-4人分」にします

→ **スタート**

手動でするときは:上記ポイント参照

- 7 加熱後、肉はそぎ切りにして野菜とともに皿に盛りつける。
- 8 残しておいた6のたれを耐熱容器に入れ、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40秒** → **スタート**
- 9 加熱後、肉と野菜にかける。

低カロリーセット



カロリーダウン

鶏と野菜の焼きびたし

材料(4人分) 359kcal☆ 塩分1.5g mL=cc

鶏もも肉	2枚(500g)	生しいたけ	8枚
しょうゆ	大さじ2	なす	2本(200g)
みりん	大さじ1	白ねぎ	1本
しょうが(せん切り)	2かけ	ししとう	8本
		しょうゆ	大さじ1 1/3
		みりん、砂糖	各大さじ1
		ごま油	小さじ1
		ゆずの絞り汁	適量
		だし汁	50mL
		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、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冷蔵庫で約30分漬けておく。
- 4 しいたけは石づきを取り、なすは1cm厚さの輪切り、白ねぎは4cm長さに切る。ししとうは縦に切りこみを入れてアルミホイルで包む。Bは混ぜ合わせておく。
- 5 角皿に調理網をのせ、3の鶏肉の皮を上にしてのせ、下段に入れる。もう1枚の角皿にアルミホイルを敷き、4の野菜を並べて上段に入れる。

30 低カロリーセット(分量を合わせる)

回転つまみを回して「30-4人分」にします

→ スタート

手動でするときは: **69** ページポイント参照

- 6 加熱後、肉はそぎ切りにして、野菜とともに熱いうちにBに漬けておく。



カロリーダウン

鶏と野菜の南蛮漬け

材料(4人分) 434kcal☆ 塩分1.3g

鶏もも肉	2枚(500g)	さつまいも	200g
しょうゆ	大さじ1	玉ねぎ	1個(200g)
酒	大さじ1	アスパラガス	4本
		りんご	1/2個
		酢	2/3カップ
		砂糖	大さじ2
		しょうゆ	大さじ1
		塩	小さじ1
		黒こしょう	少々
		赤とうがらし(輪切り)	2本
		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、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冷蔵庫で約30分漬けておく。
- 4 さつまいもは皮つきのまま1cm角の棒状、玉ねぎは12等分のくし切りにする。アスパラガスは固い部分は切り落とし、アルミホイルで包む。りんごはさつまいもと同じように切り、塩水につけておく。Bは混ぜ合わせておく。
- 5 角皿に調理網をのせ、2の鶏肉の皮を上にしてのせ、下段に入れる。もう1枚の角皿にアルミホイルを敷き、4のりんご以外の野菜を並べ、上段に入れる。

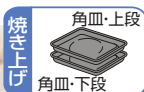
30 低カロリーセット(分量を合わせる)

回転つまみを回して「30-4人分」にします

→ スタート

手動でするときは: **69** ページポイント参照

- 6 加熱後、肉はそぎ切りにして、さつまいも、玉ねぎ、3等分に切ったアスパラガス、りんごとともに、熱いうちにBに漬けておく。



豚ヒレのケチャップ焼き&きのこのマリネ

材料(4人分) 161kcal 塩分1.6g

豚ヒレのケチャップ焼き

豚ヒレ肉(かたまり).....320g
玉ねぎ.....1/2個(100g)
アスパラガス.....4本
A トマトケチャップ.....大さじ6
ウスターソース.....大さじ1
粒マスタード.....小さじ2
塩、こしょう.....各少々

きのこのマリネ

生しいたけ.....6枚
エリンギ.....4本(200g)
しめじ.....2パック(200g)
コンソメ(顆粒).....小さじ2
レモン(輪切り).....6枚
レモン汁.....大さじ2
アルミホイル

- 1 水タンクに水を入れる。**水位1以上**
- 2 豚ヒレ肉は4等分に切り、たたいて、2cm厚さにして塩、こしょうをする。玉ねぎは薄切りにし、アスパラガスは固い部分を落して斜め切りにする。きのこは石づきを落とし、しいたけ、エリンギは十字に4等分し、しめじはほぐしておく。
- 3 底の平らな耐熱容器に2の豚肉と玉ねぎ、アスパラガスとAを入れて混ぜ合わせ、角皿にのせて**下段**に入れる。
- 4 別の底の平らな耐熱容器に2のきのこを入れ、上からコンソメをふりかけてアルミホイルでフタをし、もう1枚の角皿にのせて**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 250℃

→ 30~35分 → スタート

- 5 加熱後、きのこに、レモン汁とレモンの輪切りを加えて混ぜる。

※きのこのマリネは冷やしてもおいしく召し上がれます。



目安時間

約25分

カロリーダウン

ささ身の梅焼き&なすのあえ物

材料(4人分) 290kcal☆ 塩分2.0g

ささ身の梅焼き

ささ身.....8本(400g)
酒.....大さじ2
A しょうゆ.....小さじ2
梅肉.....40g
青じそ(せん切り・飾り用).....10枚

なすのあえ物

なす.....2本(200g)
厚揚げ.....180g
しょうゆ.....適量

みりん.....大さじ2
しょうゆ.....大さじ1
酢.....小さじ4
白ねぎ(みじん切り).....大さじ1
砂糖.....小さじ2
B にんにく、しょうが(各みじん切り).....各小さじ2
ごま油.....小さじ2/3
とうばんじゃん豆板醤.....少々
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 ビニール袋にAを入れて混ぜ、筋を取ったささ身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30分漬けこむ。
- 3 なすは皮をつけたまま、縦半分に切ったあと、半分の長さに切る。厚揚げは厚みを半分に切り、表面にしょうゆをぬる。
- 4 角皿に調理網をのせ、2のささ身をのせて**下段**に入れる。もう1枚の角皿にアルミホイルを敷き、薄くサラダ油をぬって、なす、厚揚げを並べて**上段**に入れる。

30 低カロリーセツト〔分量を合わせる〕

回転つまみを回して「30-4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: 69 ページポイント参照

- 5 加熱後、ささ身は食べやすく切り、飾り用の青じそを上に乗る。なすと厚揚げも食べやすく切り、混ぜ合わせたBをかける。

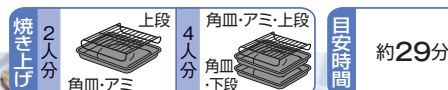
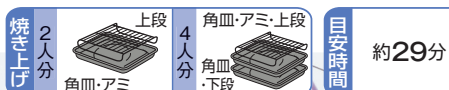
※写真は、なすの上に糸とうがらしをのせています。

減塩セット

ポイント

- **2人分(1段調理)**: 角皿に調理網をのせ、アルミホイルは敷かずに食品を置いて**上段**に入れます。
- **4人分(2段調理)**: 調理網をのせた角皿は、必ず**上段**に入ってください。

- **手動でするときは**、4人分の場合、44ウォーターオープン〔予熱無〕で29~30分(2人分の場合は45ウォーターグリル〔予熱無〕で24~25分)を目安に加熱してください。



減 塩

さばのピリ辛あえ&りんごのサラダ

材料(4人分) 365kcal 塩分1.8g

さばのピリ辛あえ

塩さば.....4切れ(1切れ80g)
にんにくの芽.....160g
にんじん.....80g
玉ねぎ.....1/2個(100g)
白ごま.....適量
しょうゆ、酢.....各大さじ1
砂糖、ごま油、しょうが(すりおろす).....各小さじ2
A とうばしやん 豆板醤.....適量

りんごのサラダ

大根.....150g
りんご.....1/2個
レーズン.....大さじ4
マヨネーズ.....大さじ2
B 酢.....小さじ2
練りからし.....小さじ1
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 塩さばは、3等分のそぎ切りにする。
- 3 にんにくの芽は4cm長さに切り、にんじんは4cm長さの細切りに、玉ねぎは薄切りにして一緒にアルミホイルで包む。(包みにくい場合は2つに分けてもよい)
- 4 大根は5mm厚さのいちょう切り、りんごは1cm厚さのいちょう切りにする。レーズンはぬるま湯でもどしておく。
- 5 角皿に調理網をのせて**2**を並べ、**上段**に入れる。もう1枚の角皿の片側に**3**をのせ、片側にアルミホイルを敷いて**4**の大根をのせ、**下段**に入れる。

31 減塩セット〔分量を合わせる〕

回転つまみを回して「31-4人分」にします

→ スタート

手動でするときは:上記ポイント参照

- 6 加熱後、さばが熱いうちにAとアルミホイルに包んだ野菜とあえ、白ごまをふる。大根は、**4**のりんごと水気を絞ったレーズン、Bとあえる。

減 塩

さけのマリネ&なすのチーズ焼き

材料(4人分) 286kcal 塩分1.6g

さけのマリネ

甘塩さけ.....4切れ(1切れ80g)
玉ねぎ.....1/2個(100g)
にんじん(細切り).....60g
ピーマン(細切り).....2個
酢.....大さじ6
A オリーブオイル、砂糖.....各大さじ2
にんにく(すりおろす).....少々
こしょう.....少々

なすのチーズ焼き

なす.....2本(200g)
プチトマト.....8個
ピザ用チーズ.....30g
かつおぶし.....1パック(3g)
しょうゆ.....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**
- 2 甘塩さけは骨を抜く。玉ねぎは薄切りにして水にさらす。
- 3 ボールにAを入れ、水気をきった**2**の玉ねぎを加えて混ぜ合わせる。
- 4 プチトマトは薄切りにする。
- 5 なすは縦半分に切り、安定するように裏側も平らに少し切る。半分に切った面を上にしてかつおぶしとしょうゆを混ぜ合わせたものをぬり広げ、**4**のをせてピザ用チーズをかける。
- 6 角皿に調理網をのせ、**2**のさけを並べて**上段**に入れる。もう1枚の角皿にアルミホイルを敷き、**5**のなすを並べて**下段**に入れる。

31 減塩セット〔分量を合わせる〕

回転つまみを回して「31-4人分」にします

→ スタート

手動でするときは:上記ポイント参照

- 7 加熱後、さけに**3**をかける。
※写真は、赤こしょうを散らしています。





しいたけの肉詰め&春菊の煮びたし

材料(4人分) 228kcal 塩分1.2g

しいたけの肉詰め

生しいたけ	12枚
豚ひき肉	240g
もめん豆腐	100g
大根	400g
青ねぎ、一味とうがらし、 ポン酢しょうゆ	各適量
A 片栗粉、酒	各小さじ4
しょうが汁	適量
塩	少々

春菊の煮びたし

わかめ	60g
春菊	200g
えのきだけ	1パック(100g)
しょうゆ	小さじ4
B みりん、酒	各小さじ2
だし汁	1カップ
アルミホイル	

- 1 水タンクに水を入れる。水位1以上
- 2 生しいたけは石づきを取り、石づきのきれいな部分は細かく切っておく。もめん豆腐は水切りをしてつぶしておく。
- 3 わかめは熱湯にくぐらせ食べやすい大きさに切る。春菊は5cm幅に切り、えのきだけは半分の長さに切る。
- 4 耐熱容器に3とBを入れ、アルミホイルでフタをし、角皿にのせて上段に入れる。
- 5 豚ひき肉、2の豆腐と石づき、Aをボールに入れて混ぜ合わせ、12等分に分けてしいたけのかさの内側に詰める。もう1枚の角皿にアルミホイルを敷いて肉詰めを並べ、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℃ → 28~30分 → スタート

- 6 加熱後、肉詰めにおろした大根、小口切りにした青ねぎ、一味とうがらし、ポン酢しょうゆをかける。

※煮びたしにおろししょうがを添えてもよいでしょう。

野菜の豆乳グラタン&なすのマリネ

材料(4人分) 175kcal 塩分1.3g

野菜の豆乳グラタン

れんこん	160g
かぼちゃ	160g
アスパラガス	6本
こしょう	少々
豆乳	1カップ
A 卵	M2個
塩	小さじ2/3
パン粉	大さじ2

なすのマリネ

なす	2本(200g)
ピーマン	1個
玉ねぎ	1/4個(50g)
酢	大さじ4
はちみつ	小さじ4
B オリーブオイル	小さじ2
塩、こしょう	各少々
七味とうがらし	適量

- 1 水タンクに水を入れる。水位1以上
- 2 れんこん、かぼちゃは5mm厚さに切り、アスパラガスは1cm厚さの斜め切りにする。
- 3 グラタン皿4皿に2を形よく並べ、こしょうをふって混ぜ合わせたAを等分にかける。その上にパン粉をかけて角皿にのせ、上段に入れる。
- 4 なすは竹串で数カ所穴を開け、もう1枚の角皿に並べて下段に入れる。

手動加熱 →

44 ウォーターオープン(予熱無)

→ 手動加熱 → 温度 250℃ → 30~35分 → スタート

- 5 ピーマン、玉ねぎはみじん切りにして、Bと混ぜ合わせておく。
- 6 加熱後、なすを水に取って皮をむき、食べやすい大きさに切って5をかける。

野菜たっぷりセット

ポイント

- **2人分(1段調理)**: 角皿に食品を置いて上段に入れます。
- **4人分(2段調理)**: 肉や魚のメニューをのせた角皿を下段に入れます。

- **手動でするときは**、4人分の場合、44ウォーターオープン〔予熱無〕の250℃で30～35分(2人分の場合は45ウォーターグリル〔予熱無〕で約29分)を目安に加熱してください。



焼き上げ
2人分



4人分



目安時間

約32分



焼き上げ
2人分



4人分



目安時間

約32分

さけのトマト焼き& さつまいものチーズ焼き

材料(4人分) 316kcal 塩分2.3g

さけのトマト焼き

生さけ……………200g
塩、こしょう……………各少々
玉ねぎ(薄切り) ……1 1/2個(300g)
トマト(半月切り) ……大2個(400g)
ピーマン(輪切り) ……100g
レモン(輪切り) ……1個
にんにく……………2かけ
A 白ワイン……………大さじ2
顆粒コンソメ……………大さじ1 1/3
オリーブオイル……………大さじ1
乾燥バジル……………適量

さつまいものチーズ焼き

さつまいも……………1本(250g)
塩、こしょう……………各少々
ピザ用チーズ……………60g
牛乳……………大さじ4

*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 さけはひと口大に切り、塩、こしょうをふっておく。
- 3 底の平らな耐熱容器に玉ねぎを敷き、その上にさけとピーマン、トマトを並べ、レモンをまんべんなくのせる。軽くつぶしたにんにくをのせ、Aをかけ、バジルをふって角皿にのせる。
- 4 別の底の平らな耐熱容器に1cm厚さの輪切りにしたさつまいもを並べて塩、こしょうをふり、牛乳をかけ、ピザ用チーズを散らして、もう1枚の角皿にのせる。
- 5 4を上段に入れ、3を下段に入れる。

32 野菜たっぷりセット〔分量を合わせる〕

回転つまみを回して「32-4人分」にします

→ **スタート**

手動でするときは:上記ポイント参照

※さけのトマト焼きにブラックオリーブ、ディルなどを添えてもよいでしょう。

チンゲン菜のみそグラタン& かぼちゃのサラダ

材料(4人分) 381kcal 塩分2.0g

チンゲン菜のみそグラタン

チンゲン菜……………3株(300g)
塩……………小さじ1/2
豚肉しょうが焼き用……………300g
みそ……………40g
A みりん……………大さじ2
しょうが(すりおろす)……………小さじ1
ピザ用チーズ……………60g

かぼちゃのサラダ

かぼちゃ……………400g
玉ねぎ……………1/2個(100g)
B フレンチドレッシング
(市販品)……………大さじ3
塩、こしょう……………各少々
パセリ(みじん切り)……………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 チンゲン菜は5cm幅に切って、塩をふり、軽くもんで水気をしぼる。
- 3 豚肉は4cm幅に切り、Aと混ぜ合わせる。
- 4 底の平らな耐熱容器にチンゲン菜と豚肉を交互に重ねる。その上にピザ用チーズをかけ、角皿にのせる。
- 5 かぼちゃはところどころ皮をむき、7～8mm角の拍子木切りにする。玉ねぎは薄切りにする。
- 6 5とBをアルミホイルで包み、もう1枚の角皿にのせる。(包みにくい場合は2つに分けてもよい)
- 7 6を上段に入れ、4を下段に入れる。

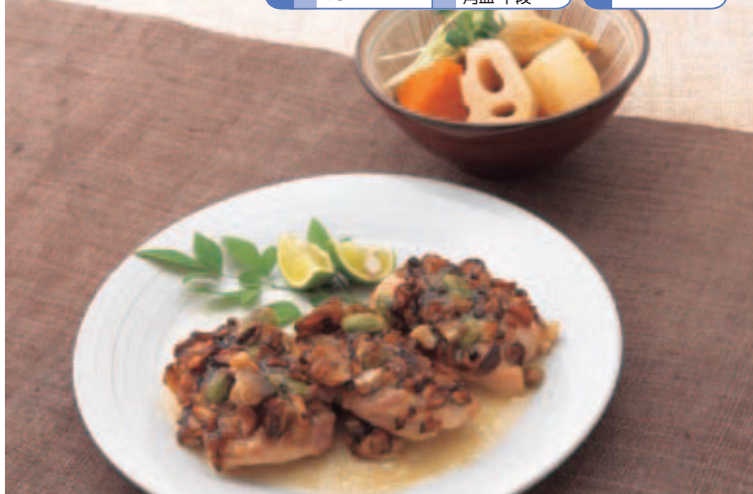
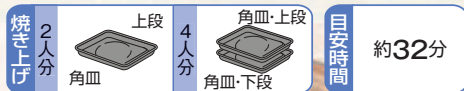
32 野菜たっぷりセット〔分量を合わせる〕

回転つまみを回して「32-4人分」にします

→ **スタート**

手動でするときは:上記ポイント参照

- 8 加熱後、かぼちゃのサラダにパセリをふる。



鶏のきのこ焼き&根菜の和風マリネ

材料(4人分) 287kcal 塩分1.6g mL=cc

鶏のきのこ焼き

鶏もも肉(皮なし)…2枚(500g)
塩、こしょう……………各少々
きのこ(しめじ、生しいたけ)
……………合わせて200g
A グリンピースまたは
冷凍枝豆のむき身 ……30g
片栗粉……………大さじ2
しょうゆ……………大さじ1
こしょう……………少々

アルミホイル

根菜の和風マリネ

れんこん……………150g
里いも……………5個(200g)
大根……………200g
かぼちゃ……………150g
ごぼう……………100g
B サラダ油……………大さじ1
塩、こしょう……………各少々
酢……………50mL
水……………大さじ2
C 砂糖……………大さじ1/2
薄口しょうゆ……………小さじ1 1/2
塩……………小さじ1/3
貝割れ菜……………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 鶏肉は身の厚い部分を切り開き、塩、こしょうをふって1枚を6等分に切る。
- 3 きのこは7~8mm角の粗みじん切りにする。
- 4 ボールに3とAを入れて混ぜる。
- 5 野菜を小さめの乱切りにし、別のボールに入れてBとからめる。
- 6 角皿にアルミホイルを敷き、2をくっつけて並べ、上に4を平たくのせる。
- 7 もう1枚の角皿もアルミホイルを敷き、5を並べる。
- 8 7を上段に入れ、6を下段に入れる。

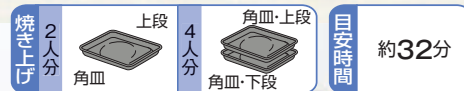
32 野菜たっぷりセット(分量を合わせる)

回転つまみを回して「32-4人分」にします

→ スタート

手動でするときは: 74 ページポイント参照

- 9 加熱後、合わせたCに根菜を漬け、貝割れ菜を添える。



ベジバーグ&野菜のチーズ風味

材料(4人分) 434kcal 塩分2.2g

ベジバーグ

玉ねぎ(みじん切り)…1個(200g)
薄力粉……………大さじ3
パン粉……………30g
牛乳……………大さじ3
合びき肉……………300g
塩……………小さじ1/2
A スイートコーン(缶詰・ホール)
……………80g
卵……………M1個
こしょう……………少々
トマト(1.5cm角に切って、種を取る)
……………大1個(200g)

野菜のチーズ風味

大根……………250g
かぼちゃ……………200g
ピーマン……………100g
B オリーブオイル……………大さじ4
粉チーズ……………大さじ2
塩……………小さじ1
こしょう……………少々
にんにく(すりおろす) ……適量
クッキングシート
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 耐熱容器に玉ねぎを入れ、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3分20秒 → スタート
- 3 加熱後、薄力粉を加えて混ぜ合わせ、粗熱を取っておく。パン粉は牛乳で湿らせておく。
- 4 大根、かぼちゃは小さい乱切りにし、ピーマンはひと口大の乱切りにする。
- 5 ビニール袋にBと4を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら15分以上漬けておく。
- 6 ボールに合びき肉と塩を入れて粘りが出るまでよく練り混ぜ、3とAを加えてさらに混ぜる。
- 7 角皿にクッキングシートを敷き、6を20×24cmの平らな形になるようにのぼす。その上にトマトを全面に押し付けるようにのせ、下段に入れる。
- 8 もう1枚の角皿にアルミホイルを敷いて5を並べ、上段に入れる。
※2人分(1段調理)のときは、ベジバーグの焼き汁が入らないようにアルミホイルのふちをたてて、5を並べます。

32 野菜たっぷりセット(分量を合わせる)

回転つまみを回して「32-4人分」にします

→ スタート

手動でするときは: 74 ページポイント参照

- 9 加熱後、ベジバーグを適当な大きさに切り分ける。
※バジルを飾ってもよいでしょう。