

# モーニングセット



下段  
焼き上げ  
角皿

目安時間  
約14分



下段  
焼き上げ  
角皿

目安時間  
約14分

## トースト&巣ごもり卵

材料(2人分) 331kcal 塩分2.1g

食パン(常温・4~6枚切り) ..... 2枚  
ベーコン ..... 2枚  
卵 ..... M2個  
キャベツ ..... 80g  
塩、こしょう ..... 各少々  
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 ベーコンは半分に切り、キャベツはせん切りにする。
- 3 角皿に食パンを並べる。クッキングシートを敷き、ベーコンを2枚ずつ並べ、2等分したキャベツをドーナツ状に盛り、中央のくぼみに卵を割り入れ、塩、こしょうをふる。
- 4 3を下段に入れる。

17 モーニングセット → スタート

手動でするときは:30ウォーターグリル(予熱無)で約14分

## 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  
アスパラガス ..... 4本  
ベーコン(半分に切る) ..... 2枚  
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、3等分の長さ切る。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2をのせる。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本切り込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。食パンも並べて下段に入れる。

17 モーニングセット → スタート

手動でするときは:30ウォーターグリル(予熱無)で約14分



焼き上げ  
下段  
角皿

目安時間  
約12分

## 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下段に入れる。



17 モーニングセット → スタート

→  仕上がりへ  (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。

手動でするときは:30ウォーターグリル(予熱無)で約12分

# 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。



同時に作ってごはんのにせると  
“2色ごはん”ができます。

## 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  
酒……………小さじ1 1/2  
しょうゆ……………小さじ1 1/2

- 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のにせる。



## いり卵

材料(1人分)  
153kcal 塩分1.9g

卵……………M2個  
A 牛乳……………大さじ1  
砂糖……………小さじ1  
塩……………小さじ1/4

- 1 耐熱容器に卵を割りほぐし、Aを加えてよく混ぜる。
- 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のにせる。

## 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、下段に入れます。
- 角皿にのれば、どの組み合わせでも加熱できます。
- 耐熱容器は上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、29ウォーターオーブン〔予熱無〕の250℃で約16分を目安に加熱してください。



## 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をとめる。



## 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  
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。



## 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。

## 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。





- 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下段に入れる。

18 お弁当セット → スタート

※ 26 ~ 28 ページのメニューは共通です。

## 豚肉の甘辛炒め

材料(1人分)  
226kcal 塩分2.0g

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。

## 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  
A ブロッコリー… 2房  
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。

## 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、粉チーズをふりかける。

## 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。

## 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  
塩、こしょう… 各少々  
高菜漬け… 30g  
A 酒… 大さじ1/2  
しょうゆ… 小さじ1  
砂糖… 小さじ1/4  
ごはん… 適量

- 1 豚肉は細切りにして、塩、こしょうで下味をつける。高菜漬けは水で軽く洗い、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。

## 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  
しょうゆ… 小さじ2  
A 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。

## 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  
A 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。

## 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。

# スパゲティ & ソース

蒸し 上段 約24分  
角皿 目安時間



## 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。  
加熱スタート後、30秒以内に仕上がりキークの▲(強)を押します。  
\*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
- 2 スパゲティは、レンジ用バスタフで容器(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上段に入れる。

19 スパゲティ&ソース

→ スタート

手動でするときは:26蒸し物〔強〕で約24分(4人分は約30分)

2人分の場合

4人分の場合



\*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。麺が固い場合は延長してください。

- 4 加熱後、スパゲティをよくほぐして蒸気をきり、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。

# お弁当セット

焼き上げ 下段 約16分  
角皿 目安時間

- 操作方式
- 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下段に入れる。
- 18 お弁当セット → スタート

※26~28 ページのメニューは共通です。

## 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  
A 塩、黒こしょう...各少々  
しょうゆ.....適量

- 1 じゃがいもは、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、Aで下味をつけて、上にバターをのせる。

## 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。

## 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  
A 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。

## カンタンチンジャオ



材料(1人分)  
371kcal 塩分2.0g

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

## 冷凍春巻き

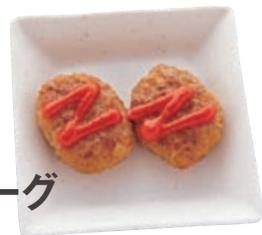


材料(1人分)  
146kcal 塩分0.6g

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。

## 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

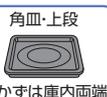
- 1 包装(プラスチック容器など)をはずし、アルミケースに入れる。  
\*付属のソースなどは加熱できません。

# 焼きそばセット

焼きそば2品とおかず4品組み合わせ自由

お好みの組み合わせで、  
4人分の焼きそばとおかずが一度にできます。

焼き上げ



角皿・上段  
おかずは庫内両端

目安時間

約18分

操作方法

- 1 水タンクに水を入れる。**水位1以上**
- 2 焼きそばをのせた角皿を上段に入れ、ホイルに包んだおかずは、庫内の両端に寄せて直置きする。  
**20 焼きそばセット → スタート**
- 3 加熱後、焼きそばを混ぜる。

## 焼きそばセットのポイント

- 焼きそばとおかず一品であれば、どの組み合わせでも加熱できます。
- おかずは、必ず2つに分けてホイルに包み、庫内の両端(壁面)に寄せて置きます。容器に入れたり、中央に置くとうまく加熱できません。
- 加熱後、焼きそばの角皿には野菜などからの水分がたまることがあります。加熱後、全体を混ぜてめんからめてください。
- 手動でするときは、30ウォーターグリル〔予熱無〕で約18分を目安に加熱してください。
- 焼きそばのみの加熱も自動でできます。



ホイルに包んだおかずは、庫内の両端に、寄せて直置きする。

## 焼きそば

材料(4人分)  
487kcal  
塩分3.9g



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

- 1 角皿にアルミホイルを敷く。
- 2 めんをほぐし、1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。

## 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〔ほたて貝柱.....100g  
ごま油.....大さじ1  
塩焼きそば用蒸しめん  
(粉末ソース付きのもの)  
.....4玉(1玉150g)  
アルミホイル

\*冷凍シーフードミックスでも手軽にできます。  
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から片栗粉小さじ1、ごま油大さじ1をまぶしてから使います。



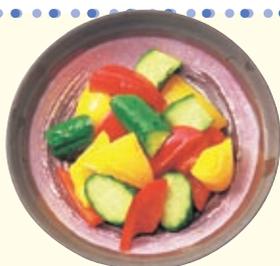
- 1 えびは殻をむき、背ワタを取る。いかは輪切りにする。チンゲン菜は4~5cm長さに切り(軸の太い部分は、半分に切る)、にんじんは短冊切りにする。
- 2 ボールに1のえび、いかとAを入れ、混ぜる。
- 3 角皿にアルミホイルを敷き、チンゲン菜を広げる。
- 4 めんをほぐし、3の角皿に広げてのせ、粉末ソースをまんべんなく振りかけてから、2、にんじんの順にのせる。

ワンタムニエー

## パプリカのあえ物

材料(4人分)  
35kcal 塩分0.3g

パプリカ(ひと口大に切る)  
.....1個(160g)  
きゅうり(乱切り).....1本  
酢.....大さじ1  
しょうゆ、砂糖、ごま油  
.....各大さじ1/2  
アルミホイル

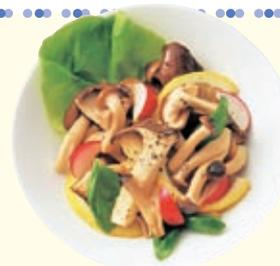


- 1 パプリカを2等分し、それぞれアルミホイルで包む。
- 2 1を庫内の両端に置く。
- 3 加熱後、Aとあえる。

## きのこのマリネ

材料(4人分)  
30kcal 塩分0.6g

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  
A〔レモン(輪切り).....4枚  
レモン汁.....大さじ2  
アルミホイル



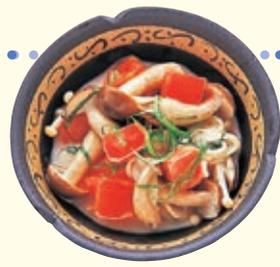
- 1 しいたけ、エリンギは、十字に4等分し、しめじはほぐしておく。

- 2 1を2等分し、それぞれアルミホイルに入れ、コンソメを小さじ1ずつふり入れ、包む。
- 3 2を庫内の両端に置く。
- 4 加熱後、Aを加えて混ぜる。

## きのこトマトサラダ

材料(4人分)  
40kcal 塩分0.1g

しめじ.....2パック(200g)  
えのきだけ.....2袋(200g)  
トマト(角切り).....1個  
青じそ(細切り).....8枚  
フレンチドレッシング  
.....適量  
アルミホイル



- 1 しめじは小房に分け、えのきだけはほぐす。
- 2 1を2等分し、それぞれアルミホイルで包む。
- 3 2を庫内の両端に置く。
- 4 加熱後、Aを加えて混ぜる。

## ハニーポテト

材料(4人分)  
96kcal 塩分0g

さつまいも.....1本(250g)  
白ワイン.....大さじ2  
A〔レモン汁.....大さじ1/2  
はちみつ.....大さじ1  
アルミホイル



- 1 さつまいもは5mm厚さの輪切りにする(大きい場合は半月に切る)

- 2 1を2等分し、それぞれアルミホイルに平たく並べ、白ワインを等分にかけて包む。
- 3 2を庫内の両端に置く。
- 4 加熱後、Aを加えて混ぜる。