

健康メニュー カロリ

No. 051 カロリーダウン

から揚げ(鶏もも肉)

材料(4人分) 約294kcal☆ 塩分1.4g

鶏もも肉……………2枚(500g)

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。

*市販のから揚げ粉を使わないときは、17ページを参照ください。

約39kcal減

約255kcal



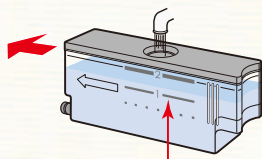
から揚げ(手羽元)は、
43ページを
ご覧ください。

操作

液晶画面で調理手順をご案内します



1 水タンクに水を入れる。水位1以上



水位1以上の水を入れる
●水位2を超えて入れると
こぼれやすくなります。

2 鶏肉は1枚をそれぞれ8等分に切る。
※小さく切りすぎると、加熱されすぎて固く仕上がります。

3 鶏肉をAとともに、ビニール袋に入れ、味をなじませてから袋の口を結んで冷蔵庫で約10分漬けこむ。

4 別のビニール袋にから揚げ粉を入れておく。

5 3の鶏肉の余分な汁気をキッチンペーパーでふき取り、4に加えて袋をゆすり、から揚げ粉をまんべんなくまぶしつける。

※3のビニール袋にから揚げ粉を加えると調味料でベタついてうまく仕上がりにません。

6 油をぬった調理網を角皿にのせて、粉が湿らないように鶏肉を皮が上になるようにして並べる。



★角皿にアルミホイルを敷くと後始末が簡単です

※アルミホイルを敷くときは、調理網の脚で押さえるようにします。

7 6を中段に入れ、加熱の画面へ進むを押し、分量選択画面で3~4人分を選ぶ。付属品などを確認してスタートを押す。

・加熱時間の目安: 約20分
・手動ですときは: ウォーターグリル・予熱なしで約20分
(2人分は約17分)

※このメニューは、



または、

お料理集

>> メニュー番号

>> No.051

からも選べます。



No.051 から揚げ(鶏もも肉) ができる応用
メニュー「から揚げ(豚肉)」、「鶏のゆかり衣
揚げ」は、42ページをご覧ください。

※下処理までして冷凍したものを解凍せずに焼けます。
17ページを参照ください。

No. 045 焼きいも

材料(4人分) 約297kcal 塩分0g
さつまいも(直径 5cm以下のもの)
.....4本(1本 250g)
*1〜4本まで自動でできます。



操作

液晶画面で調理手順をご案内します



「ワンポイント」
を押すと
お役立ち情報が
表示されます。

- 1 水タンクに水を入れる。水位1以上
※ 11 ページの【から揚げ(鶏もも肉)】参照
- 2 さつまいもは洗って水気をふき、フォークで数カ所穴を開ける。
- 3 角皿にいもを並べる。
- 4 3を上段に入れ、加熱の画面へ進むを押し、付属品などを確認してスタートを押す。

・加熱時間の目安：約33分
・手動するとき：ウォーターグリル・予熱なしで30〜35分

※ このメニューは、



または、

お料理集 >> メニュー番号 >> No.045

からも選べます。

蒸し野菜サラダ

健康メニュー 野菜不足 疲れ

No.065 ビタミン等保存

ブロッコリー&アスパラのサラダ

材料(4人分) 約137kcal 塩分0.7g

ブロッコリー……………1個
アスパラガス……………12本
粗びきウインナー……………4本
うずら卵……………4個

ドレッシング

玉ねぎ(すりおろす) ……1/4個(50g)
ポン酢しょうゆ……………大さじ4
オリーブオイル……………大さじ1
塩、こしょう……………各少々

*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。

操作

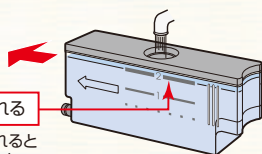
液晶画面で調理手順をご案内します



1 水タンクに水を入れる。

水位2まで

水位2まで水を入れる
●水位2を超えて入れると
こぼれやすくなります。



2 ブロッコリーは、小房に分け、アスパラガスは固い部分を落とす。角皿に調理網をのせて材料を並べる。

3 ②を中段に入れ、加熱の画面へ進むを押し、付属品などを確認してスタートを押す。

4 加熱後、うずら卵は必ず流水につけてから殻をむき、盛りつけてドレッシングをかける。

- ・加熱時間の目安：約12分
- ・手動ですときは：蒸し物で約12分

※ このメニューは、

お料理集 >> メニュー番号 >> No.065 から選べます。



No.065 ブロッコリー&アスパラのサラダ でできる応用メニュー

ミモザサラダ

材料(4人分) 約57kcal 塩分0.1g
ブロッコリー (小房に分ける) ……150g
玉ねぎ (薄切り) ……50g
にんじん (3mm厚さの半月切り) ……50g
卵 (冷蔵のもの) ……M 2個



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金ザルに野菜を入れる (にんじんも薄く切れば同時に加熱できます)。角皿に調理網をのせて金ザルを置き、横に卵をのせて No.065 ブロッコリー&アスパラのサラダと同じ要領で蒸す。

②加熱後、金ザルごと野菜だけ取り出し、**延長**を押して3~5分、卵の加熱を続ける。

③加熱後、卵は必ず流水につけて充分冷めてから殻をむき、白身と黄身に分けて刻む。



金ザルが使えるので、小さな野菜の加熱に便利です。

No. 078 ゆで卵

材料 約141kcal (2個) 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 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。



操作

液晶画面で調理手順をご案内します



- 1 水タンクに水を入れる。水位2まで
※13ページの【ブロッコリー&アスパラのサラダ】参照
- 2 角皿に調理網をのせて、卵を並べる。
- 3 2を中段に入れ、加熱の画面へ進むを押し、付属品などを確認してスタートを押す。
- 4 加熱後、必ず流水につけて充分冷めてから殻をむく。
※充分に中まで冷ましないと卵が破裂する場合があります。

・加熱時間の目安: 約14分
・手動ですときは: 蒸し物で約14分

※ このメニューは、

蒸す・煮る または、お料理集 >> メニュー番号 >> No.078
からも選べます。

ゆで卵のポイント

- 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。

コレは便利!!

ゆで卵&冷凍ごはん&
レトルトカレー が同時にできます

お料理集 >> メニュー番号 >> No.009
(レトルト食品あたため)

>> スタート >> しっかり 目安時間 約18分

加熱スタート後、30秒以内に しっかり を押す。加熱後、卵は必ず流水につけて充分冷めてから殻をむく。

手動ですときは: 蒸し物で約18分



冷凍ごはん(150~200g)
1人分を平らにして冷凍したもののラップをはずし、はずしたラップを調理網に置いてその上に冷凍ごはんをのせる。

モーニングセット

No.106

トースト&目玉焼き&
ベーコン巻き

材料(2人分) 約317kcal 塩分1.4g

食パン(常温・4~6枚切り) 卵……………2個
……………2枚 アルミケース……………6枚
アスパラガス……………4本 *4人分も自動でできます。
ベーコン(半分に切る)……2枚



モーニングセット いろいろな組み合わせが楽しめる「モーニングセット」のバリエーションを84、85ページに紹介しています。

操作

液晶画面で調理手順をご案内します



- 1 水タンクに水を入れる。水位1以上
※11ページの【から揚げ(鶏もも肉)】参照
- 2 アスパラガスは固い部分を落とし、3等分の長さに切る。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 角皿に調理網をのせて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、卵を割り入れる。食パンも並べて中段に入れる。加熱の画面へ進むを押し、分量、付属品などを確認してスタートを押す。

・加熱時間の目安:約13分(4人分は約16分)

4人分のときは、
上段に食パン、
下段にベーコン巻きと
卵をのせます。

※調理網は、
使いません。

※ このメニューは、



または、お料理集 >> メニュー番号 >> No.106 から選べます。

※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。

※トーストは裏面の焼き色が表面に比べて薄く焼き上がります。

※No.050 トーストでは、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。

食パンだけを
トーストする場合No.050
トースト

材料(2人分)

食パン(常温または冷凍・4~6枚切り)……2枚
*4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 角皿に調理網をのせ、
食パンをのせて中段に入れる。



>> トースト >> 分量選択

>> スタート

目安時間 2枚 約11分
4枚 約14分※ お料理集 >> メニュー番号 >> No.050
からも選べます。