

焼く・フライ

「焼く」のコツとポイント

使いこなしポイント

メニューの目的によって、予熱の「あり」、「なし」や水を「使う」、「使わない」の区別があります。

(**水**は、水を使う加熱です)

《区別の目安》※自動加熱は、それぞれに適した加熱が入ります。

油を減らしたいメニュー **水**

(例) 鶏の照り焼き、スペアリブ

- 予熱なしで、ウォーターグリル加熱または、ウォーターオープン加熱を使います。
- 熱量の高い過熱水蒸気で、すばやく食品内部の余分な脂を落とします。

ビタミンCなどを多く残したいメニュー **水**

(例) 焼き野菜

- 予熱ありで、ウォーターグリル加熱を使います。
- 庫内の酸素濃度が下がりやすいように予熱し、さらに低酸素状態を維持しながら焼き上げます。

生の素材にスピーディに火を通したいメニュー **水**

(例) 焼きいも

- 予熱なしで、ウォーターグリル加熱または、ウォーターオープン加熱を使います。
- 熱量の高い過熱水蒸気で、スピーディに食品内部に火を通します。

焼き目を重視するメニュー

(例) グラタン

- 予熱なしで、グリル加熱を使います。(水は使いません)

おさえておきたいコツとポイント

お好みに応じて焼くこともできます。

- 油を減らすなどの目的がなく、焼き色をしっかりめにつけたい場合は、グリル加熱を使います。(水は使いません)
お料理集記載の各メニューの手動での加熱時間を1～2割程度、減らして焼くとよいでしょう。
- No.015 鶏の照り焼き、No.021 ハンバーグは、を押して、**焼き色をしっかり**を選ぶと自動で加熱できます。

下処理までして冷凍したものを解凍せずに焼けます

No.015 鶏の照り焼き (18ページ)

たれに約30分漬けこむ手順まで済ませ、間隔をあけて冷凍保存袋に平らに入れて冷凍します。凍っていない食材を加熱する時と同じ操作で加熱後、**延長**で5～7分追加します。

No.021 ハンバーグ (23ページ)

生地を厚さ約2cmに成形して、冷凍保存袋に間隔をあけて平らに入れて冷凍します。凍っていない食材を加熱する時と同じ操作で加熱後、**延長**で約8分追加します。

角皿にアルミホイルやクッキングシートなどを敷くと、調理後のお手入れが楽です。

※角皿のフチからはみ出さないようにして敷きます。調理網を使うときは脚でアルミホイル(クッキングシート)を押さえるようにします。



「フライ」のコツとポイント

使いこなしポイント

メニューの目的によって、水を「使う」、「使わない」の区別があります。(水は、水を使う加熱です)

【区別の目安】※自動加熱は、それぞれに適した加熱が入ります。

から揚げ・竜田揚げ 水

(例) から揚げ(鶏もも肉)、豚肉の竜田揚げ風

- 肉の脂肪分を溶かし出す効果の高いウォーターグリル加熱を使います。

春巻き・揚げシュウマイ 水

(例) おつまみ春巻き、揚げシュウマイ

- 熱量の高いウォーターグリル加熱を使います。
- 皮にまんべんなくサラダ油をぬって加熱します。

フライ

(例) とんかつ、えびフライ

- 生の素材から出る水分などで、衣がべたつかないように、水を使わないグリル加熱を使います。
- 『こんがりパン粉』(下記)を使います。

ご注意・白いパン粉のままではフライは、できません。(白いパン粉のものでも、サラダ油をまんべんなく衣につけると少し焼き色がつきますが、均一な焼き色はつきません。)
・『天ぷら』を揚げることはできません。

おさえておきたいコツとポイント

から揚げ・竜田揚げなどのポイント

- 材料を指定の切り方より小さく切ると固く仕上がる場合があります。
- 調味料の汁気はよくきります。(から揚げは、キッチンペーパーでよくふき取ります。)
- 粉は全体にまんべんなくまぶしつけ、余分な粉は払います。
- 粉をつけたあとは、粉が湿らないうちに加熱してください。

市販のから揚げ粉を使わないでから揚げを作るとき

材料(4人分)

鶏手羽元..... 12本(1本60g)
(鶏もも肉の場合は、2枚(500g))

A しょうゆ..... 大さじ1 2/3
酒..... 大さじ1 1/3
にんにく(すりおろす)..... 適量
塩、こしょう..... 各少々
B 片栗粉、コーンスターチを1:1で混ぜ合わせたもの..... 適量

1 鶏肉(鶏もも肉の場合は、1枚をそれぞれ8等分に切る)はビニール袋にAとともに入れ、袋の口を結んで上下を返しながらか冷蔵室で約1時間漬ける。

2 1の鶏肉の余分な汁気をキッチンペーパーでふき取り、別のビニール袋に入れかえ、Bを加えて袋をゆすり、粉をまぶしつける。

下処理までして冷凍したものを解凍せずに焼けます

No.051 から揚げ(鶏もも肉) (11ページ)

から揚げ粉をまぶす手順まで済ませ、冷凍保存袋に間隔をあけて平らに入れて冷凍します。凍っていない食材を加熱する時と同じ操作で加熱後、**延長**で約3分追加します。

No.058 とんかつ (47ページ)

こんがりパン粉をつける手順まで済ませ、冷凍保存袋に間隔をあけて平らに入れて冷凍します。凍っていない食材を加熱する時と同じ操作で加熱後、**延長**で約5分追加します。

角皿にアルミホイルやクッキングシートなどを敷くと、調理後のお手入れが楽です。

※角皿のフチからはみ出さないようにして敷きます。調理網を使うときは脚でアルミホイル(クッキングシート)を押さえるようにします。



こんがりパン粉

材料

パン粉..... 60g
サラダ油..... 大さじ3

※こんがりパン粉は冷凍できます。使うときは解凍せずそのまま使えます。

フライパンで作る場合

こんがりパン粉の材料をフライパンに入れ、よく混ぜ合わせて火にかけ、混ぜながら、全体をきつね色にする。

レンジ加熱で作る場合

1 耐熱容器(直径15cm位の耐熱ガラス製または陶器製)にこんがりパン粉の材料を入れてよく混ぜ合わせ、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 キー → レンジ 》 600W 》 約2分20秒 》 スタート

半量(30g)の加熱時間: 約1分50秒→約1分20秒→50秒~1分
2倍量(120g)の加熱時間: 約3分20秒→約1分40秒→約1分10秒

2 加熱後、混ぜて再びフタをせずに **延長** を押して約1分20秒に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、混ぜて再びフタをせずに **延長** を押して40~50秒に合わせ、**スタート**を押して加熱を続け、全体をきつね色にする。

ポイント...色がつき始めると急に黒くなるので、そばから離れずの様子を見ながら仕上げます。このときの色がほぼ焼き上がりの色になります。





No.015 鶏の照り焼き できる 応用メニュー

鶏のねぎみそ焼き

材料(4人分) 約355kcal☆ 塩分2.5g

鶏もも肉	2枚(500g)
みそ	大さじ4
ごま油	大さじ2
砂糖	小さじ1
A 白ねぎ(みじん切り)	大さじ2
にんにく(みじん切り)	小さじ1
七味とうがらし	少々
しょうが汁	少々
じゃがいも	1個(150g)
塩、こしょう	各適量

- ① 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。
- ② 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1時間漬けておく。じゃがいもは、皮をむいて12等分の薄めのくし切りにし、塩、こしょうをして下味をつけておく。
- ③ ②の鶏肉のみそをかるくしごき取る。角皿に調理網をのせ、鶏肉の皮を上にしてのせ、じゃがいもを肉の前後に並べて、**No.015 鶏の照り焼き** と同じ要領で焼く。



約8kcal減
約347kcal

ピリ辛チキン

材料(4人分) 約266kcal☆ 塩分2.7g

鶏もも肉	2枚(500g)
白ねぎ	6cm
赤とうがらし(種を取る)	2本
A しょうゆ	大さじ4
酒	大さじ4
七味とうがらし	適量

- ① 白ねぎと赤とうがらしはみじん切りにしてビニール袋に入れ、**A** も加えてたれを作る。
- 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 ①のビニール袋に鶏肉を入れ、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 角皿に調理網をのせ、鶏肉の皮を上にしてのせて、**No.015 鶏の照り焼き** と同じ要領で焼く。
- ⑤ 加熱後、七味とうがらしをふる。



約8kcal減
約258kcal

焼き上げ
中段
角皿・アミ

約8kcal減
約265kcal



健康メニュー カロリー

No. 015 カロリーダウン

鶏の照り焼き

材料(4人分) 約273kcal☆ 塩分2.1g

鶏もも肉	2枚(500g)
たれ	
しょうゆ	大さじ3
みりん	大さじ2
酒	大さじ1
砂糖	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 ビニール袋にたれと鶏肉を入れ、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 角皿に調理網をのせ、鶏肉の皮を上にしてのせる。
- 5 4を中段に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.015

>> 分量選択 >> スタート 目安時間 約19分

手動でするときは:ウォーターグリル・予熱なしで約19分(2人分は約17分)

※焼き色をしっかりとつけたい場合は、**ナビ**を押して **焼き色をしっかりと** を選ぶと自動で加熱できます。

※このメニューは、**焼くフライ** から選べます。



No.016 チキンステーキ できる 応用メニュー

鶏のトマトソースがけ

材料(4人分) 約341kcal☆ 塩分0.4g
 鶏もも肉2枚(500g)
 塩、こしょう各適量
 トマト(1cm角に切る)2個(300g)
 青じそ(1cm角に切る)10枚
 オリーブオイル大さじ3
 にんにく(薄切り)3かけ
 A [塩小さじ2/3
 レモン汁大さじ3
 こしょう少々

- ①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いて塩、こしょうをし、しばらくおく。
- ②角皿に調理網をのせ、鶏肉の皮を上にしてのせて、No.016 チキンステーキと同じ要領で焼く。
- ③肉を焼いている間に、トマトソースを作る。トマトを耐熱性ボールに入れる。フライパンにオリーブオイルを熱してにんにくを色づくまで炒め、トマ

約24kcal減
 約317kcal



トのボールに油ごと入れてAと青じそを加えて味をととのえる。

アドバイス … オリーブオイルの量は好みで調節してください。

- ④肉が焼ければ、適当な大きさに切って器に盛り、③のトマトソースをかける。

鶏のキムチ添え

材料(4人分) 約268kcal☆ 塩分0.6g
 鶏もも肉2枚(500g)
 塩、こしょう各少々
 キムチ40g
 青ねぎ(小口切り)適量
 マヨネーズ適量

- ①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き、塩、こしょうをする。
- ②角皿に調理網をのせ、鶏肉の皮を上にしてのせて、No.016 チキンステーキと同じ要領で焼く。
- ③加熱後、食べやすい大きさに切って

約24kcal減
 約244kcal



皿に盛り、キムチ、青ねぎをのせ、マヨネーズをしぼる。

鶏のゆず風味焼き

材料(4人分) 約169kcal☆ 塩分1.1g
 鶏もも肉(皮なし)2枚(500g)
 A [塩小さじ1/2
 酒大さじ1
 ゆず1個
 赤とうがらし1本
 塩少々

- ①鶏肉にAをよくすりこんでおく。
- ②ゆずは皮をむいて細かく刻み、果汁は絞って残しておく。赤とうがらしも種を取ってから、細かく刻む。ゆずの皮と赤とうがらしを混ぜて塩を加える。
- ③角皿に調理網をのせ、鶏肉の皮のついてた方を、下にしてのせ、表面にゆずの皮と赤とうがらしを広げて

約18kcal減
 約151kcal



ぬり、No.016 チキンステーキと同じ要領で焼く。

- ④肉が焼ければ、適当な大きさに切って器に盛り、ゆず果汁をかける。

焼き上げ



中段

約24kcal減
 約291kcal



健康メニュー カロリー

No. 016 カロリーダウン チキンステーキ

材料(4人分) 約315kcal☆ 塩分1.8g
 鶏もも肉2枚(500g)
 赤パプリカ1個
 黄パプリカ1個
 塩、黒こしょう各少々
 にんにく(薄切り)1かけ
 好みのハーブ大さじ1
 A [オリーブオイル大さじ2
 塩小さじ1
 黒こしょう少々
 *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いてそれぞれ2等分に切る。
- 3 ビニール袋にAと鶏肉を入れ、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。パプリカは大きめのくし切りにして種を取っておく。
- 4 角皿に調理網をのせて、3の肉に塩、黒こしょうをふる。皮を上にしてのせ、パプリカも肉の横にのせる。

- 5 4を中段に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.016

>> 分量選択 >> スタート 目安時間 約22分

手動でするとき:ウォーターグリル・予熱なしで約22分(2人分は約20分)

- 6 加熱後、パプリカを適当な大きさに切って盛る。



No.017 鶏のもも焼き できる 応用メニュー

約58kcal減
約212kcal



鶏のもも焼き (レモンガーリック)

材料(4人分) 約270kcal☆ 塩分0.3g

鶏骨つきもも肉……………4本(1本200g)
塩、こしょう……………各適量
A レモン汁……………大さじ1 1/3
にんにく(すりおろす)……………適量

- ① 鶏肉は皮にフォークで穴を開け、裏から骨に添って肉を切り開き、塩、こしょうをする。
- ② Aをよくすりこみ、角皿に調理網をのせ、鶏肉の皮を上にしてのせて、No.017 鶏のもも焼きと同じ要領で焼く。

焼き上げ

中段
角皿・アミ

約58kcal減

約291kcal



健康メニュー カロリー

No. 017 カロリーダウン

鶏のもも焼き (オレンジソース)

材料(4人分) 約349kcal☆ 塩分0.8g

鶏骨つきもも肉……………4本(1本200g)
塩、こしょう……………各適量
オレンジソース

マーマレード……………140g
水……………大さじ1
コーンスターチ……………小さじ1
バター……………10g
塩……………小さじ1/3
こしょう、ローズマリー……………各適量

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 鶏肉は皮にフォークで穴を開け、裏から骨に添って肉を切り開き、塩、こしょうをする。
- 3 オレンジソースの材料を合わせておく。
- 4 角皿に調理網をのせ、鶏肉の皮を上にしてのせる。
- 5 4を中段に入れる。

※この時、オレンジソースの材料を小さめの耐熱容器に入れて混ぜ合わせ、アルミホイルでフタをして、庫内中央に置くと肉の焼き上がりと同時にソースができます。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.017 >> 分量選択

>> スタート 目安時間 約29分

手動でするときは：ウォーターゲリル・予熱なしで約29分
(2人分は約27分)

- 6 オレンジソースを肉にかける。



No.018 タンドリーチキン できる 応用メニュー

約29kcal減
約269kcal



手羽元の香り焼き

材料(4人分) 約298kcal ☆ 塩分4.7g mL=cc

鶏手羽元..... 12本(1本60g)
たれ

しょうゆ..... 90mL
砂糖..... 大さじ3
酒..... 大さじ2
ごま油..... 大さじ1
豆板醤..... 小さじ2

- ① ビニール袋にたれとフォークで皮に穴を開けた手羽元を入れ、袋の口を結んで上下を返しながらか蔵室で約1時間漬けておく。
- ② 角皿に調理網をのせ、汁気をきった肉を並べて、No.018 タンドリーチキンと同じ要領で焼く。

焼き上げ

中段
角皿・アミ

約15kcal減
約218kcal



健康メニュー カロリー

No. 018 カロリーダウン

タンドリーチキン

材料(4人分) 約233kcal ☆ 塩分3.2g

鶏手羽元..... 12本(1本60g)
A [塩..... 小さじ1
レモン汁..... 1/2個分
プレーンヨーグルト..... 150g
にんにく、しょうが(すりおろす)..... 各大さじ1/2
B [カレー粉、ターメリック..... 各小さじ1 1/2
塩..... 小さじ1
チリパウダー..... 小さじ1/2

*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。 **水位1以上**
- 2 手羽元に **A** をすりこむ。ビニール袋に **B** と汁気をふき取った肉を入れ、袋の口を結んで、冷蔵庫で2～3時間漬けておく。
アドバイス ... 一晩漬けておくとさらに肉に味がしみこんでおいしくなります。
- 3 角皿に調理網をのせ、汁気をきった肉を並べる。
- 4 3を **中段** に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.018 >> 分量選択

>> スタート **目安時間
約25分**

手動でするときは：ウォーターグリル・予熱なしで約25分
(2人分は約22分)

焼き上げ



約10kcal減
約283kcal



焼き上げ



約17kcal減
約231kcal



健康メニュー カロリー

No. 020 カロリーダウン

焼きとり

材料(8本・4人分) 約293kcal☆ 塩分2.7g

鶏もも肉	2枚(400g)
白ねぎ	2本
たれ	
しょうゆ	大さじ4
みりん	大さじ3
酒	大さじ1 1/2
砂糖	大さじ2
サラダ油	大さじ1

竹串

*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1枚をそれぞれ12等分に切り、白ねぎは3cm長さに切り、8本の竹串に刺す。
- 3 ビニール袋にたれと2を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵庫で約1時間漬けておく。
- 4 角皿に調理網をのせ、3を並べる。
- 5 4を **中段** に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.020 >> 分量選択

>> スタート 目安時間 約20分

手動でするときは:ウォーターグリル・予熱なしで約20分
(2人分は約18分)

健康メニュー カロリー

No. 019 カロリーダウン

手羽先の黒酢焼き

材料(4人分) 約248kcal☆ 塩分2.8g

鶏手羽先	12本(720g)
たれ	
黒酢、しょうゆ、砂糖	各大さじ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 鶏手羽先は裏側に骨に沿って切りこみを入れる。
- 3 ビニール袋に手羽先とたれを入れ、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 角皿に調理網をのせ、鶏肉の表を上にして並べる。
- 5 4を **中段** に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.019 >> 分量選択

>> スタート 目安時間 約25分

手動でするときは:ウォーターグリル・予熱なしで約25分
(2人分は約22分)

アドバイス … 鶏肉を漬けこんだたれを煮つけて、焼き上がった鶏肉につけながら食べてもよいでしょう。



No.021 ハンバーグ できる 応用メニュー

焼く・フライ
焼く



豆腐ハンバーグ

材料(4人分) 約220kcal 塩分1.2g

もめん豆腐	1丁(300g)
玉ねぎ(みじん切り)	50g
パン粉	30g
牛乳	大さじ3
合びき肉	200g
塩	小さじ1/2
A[溶き卵]	M1/2個分
こしょう	少々
大根おろし、あさつき	各適量
ポン酢しょうゆ	適量
アルミホイル	

- ①豆腐は乾いたふきんか、キッチンペーパーに包んで斜めにしたまな板にのせ、皿などで重しをして水気をよくきる。
ポイント…水気をしっかりきると、上手に仕上がります。
- ②玉ねぎを耐熱容器に入れ、ラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません) ハンバーグ(右記)の1と同じようにし、加熱時間は約1分20秒にする。
- ③ハンバーグ(右記)の4～6と同じ要領で①も加えて生地を作り、成形し、No.021 ハンバーグと同じ要領で焼く。
- ④加熱後、器に盛り、大根おろしとあさつきののせ、ポン酢しょうゆをかける。

※このメニューは、からも選べます。

焼き上げ

上段



健康メニュー 疲れ

No. 021 ハンバーグ

材料(4人分) 約308kcal 塩分1.3g

玉ねぎ(みじん切り)	小1個(150g)
バター	小1個 15g
パン粉	30g
牛乳	大さじ3
合びき肉	400g
塩	小さじ2/3
A[溶き卵]	M1/2個分
こしょう、ナツメグ	各少々
好みのソース	適量
アルミホイル	

*2人分も自動でできます。

- 1 玉ねぎとバターを耐熱容器に入れ、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 キー→レンジ≫600W≫約2分40秒≫スタート

- 2 加熱後、汁気をきって冷ます。
- 3 水タンクに水を入れる。 **水位1以上**
- 4 パン粉は牛乳で湿らせておく。
- 5 ボールに合びき肉と塩を入れてしっかり練り、2と4、Aを加えて混ぜる。
- 6 手にサラダ油をつけて生地を4等分する。生地をたたいて空気を抜き、直径9cmの平らな丸形にととのえる。角皿にアルミホイルを敷き、薄くサラダ油をぬって角皿の中央寄りにハンバーグ生地をのせ、中央をくぼませる。
ポイント…中央をくぼませるのは、焼くと中央がふくれるからです。

- 7 6を上段に入れる。

お料理集≫メニュー番号≫No.021≫分量選択

≫スタート **目安時間
約21分**

手動でするときは:ウォーターグリル・予熱なしで約21分
(2人分は約20分)

- 8 加熱後、好みのソースをかける。

※焼き色をしっかりつけたい場合は、を押して **焼き色をしっかり**を選ぶと自動で加熱できます。

アドバイス…8人分(8個)も焼けます。角皿1枚に生地をのせて、上記と同じ操作で加熱します。加熱後 **延長**で約5分追加します。



健康メニュー カルシウム

No. 022

グラタン (マカロニグラタン)

材料(4人分) 約402kcal 塩分1.3g

ホワイトソース	2カップ分
(139 ページを参照して作る)	
マカロニ(ゆでて、バター適量をからめておく)	80g
えび(殻、尾、背ワタを取る)	200g
玉ねぎ(薄切り)	1/2個(100g)
A マッシュルーム(缶詰・スライス)	50g
白ワイン	大さじ2
バター	20g
塩、こしょう	各少々
ピザ用チーズ	80g
パセリ(刻む)	適量

*2人分も自動でできます。

1 耐熱容器にA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 キー→ レンジ 600W 約4分 スタート

2 加熱後、出た煮汁はホワイトソースに混ぜて固さを調節する。

3 2にゆでたマカロニを加えて塩、こしょうをし、ホワイトソースの半量であえ、薄くバター(分量外)をぬったグラタン皿に4等分して入れる。残りのソースを4等分につけ、ピザ用チーズを散らす。

4 角皿の中央寄りに3を並べて、上段に入れる。

お料理集 》 メニュー番号 》 No.022 》 分量選択

》 スタート 目安時間 約19分

手動ですときは: グリル・予熱なしで約19分(2人分は約15分)

5 加熱後、パセリを散らす。

※このメニューは、 から選べます。

グラタンのポイント

- グラタン皿は角皿の中央寄りにのせます。
- 大皿に4人分を入れて自動で焼くこともできます。
- 2人以上を1つの器に入れて焼くときは、加熱スタート後、30秒以内に、濃いめを押します。
- ソースや具が冷めてから焼く場合は、グラタン皿を庫内中央に置き、(角皿は入れません) 手動加熱のレンジ600Wで人肌程度まであたためてから焼いてください。
※チーズは焼く前に散らします。
- 8人分を焼く場合は、4皿ずつを2枚の角皿にのせ、上段と下段

に入れます。手動加熱のグリル・予熱なしで約28分にセットし、上段が約23分で焼けますので、取り出して下段の角皿を180°回転させて向きを変えてから上段に入れかえて、様子を見ながら焼きを焼いてください。

●市販の冷凍グラタンは、パッケージ記載の加熱内容を参考に手動で加熱します。

※メーカーや中身の材料、保存状態、製造年月日などにより、仕上がりが異なることがありますので、様子を見ながら加熱してください。

※自動加熱ではヒーター加熱が入るのでポリプロピレン容器が溶けたり、焦げたりします。



海の幸の豆乳グラタン

材料(4人分) 約406kcal 塩分1.5g

ホワイトソース

豆乳(成分無調整)	2カップ
薄力粉、バター	各 30g
マスタード	大さじ1
塩、こしょう	各少々
生ざけ(ひと口大に切る)	300g
えび(殻、尾、背ワタを取る)	100g
ほたて貝柱(半分に切る)	4個
マッシュルーム(缶詰・スライス)	60g
白ワイン	大さじ2
バター	20g
ピザ用チーズ	80g
パセリ(刻む)	適量

① 139 ページのホワイトソースと同じようにして、牛乳を豆乳に置きかえてホワイトソースを作る。マスタードは、塩、こしょうとともに加える。

② 耐熱容器に **A** 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 キー→ レンジ ≫ 600W ≫ 約4分50秒 ≫ スタート

③ 加熱後、出た煮汁はホワイトソースに混ぜて固さを調節する。

④ 薄くバター(分量外)をぬったグラタン皿に②を4等分して入れ、ホワイトソースを等分につけ、ピザ用チーズを散らす。

⑤ ④を角皿の中央寄りに並べて、No.022 グラタンと同じ要領で焼く。

⑥ 加熱後、パセリを散らす。

ドリア

材料(4人分) 約493kcal 塩分1.4g

ホワイトソース..... 1カップ分
(139 ページを参照して作る)

鶏もも肉(ひと口大に切る)	200g
玉ねぎ(薄切り)	1/2個(100g)
マッシュルーム(缶詰・スライス)	50g
白ワイン	大さじ1
生クリーム	1/2カップ
ごはん	250g
トマトケチャップ	大さじ3
塩、こしょう	各少々
ピザ用チーズ	80g

① 耐熱容器に **A** 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 キー→ レンジ ≫ 600W ≫ 約4分50秒 ≫ スタート

② 加熱後、出た煮汁は生クリームとともにホワイトソースに混ぜて固さを調節する。

③ ①の具、ごはん、**B** を混ぜ、薄くバター(分量外)をぬったグラタン皿に4等分して入れ、②のソースをかけてピザ用チーズを散らす。

④ ③を角皿の中央寄りに並べて、No.022 グラタンと同じ要領で焼く。



健康メニュー カロリー 疲れ

No. 024 カロリーダウン

豚肉のしょうが焼き

材料(4人分) 約395kcal☆ 塩分2.1g
 豚肉しょうが焼き用……………400g
 玉ねぎ(約3mmの半月切り)…小2個(300g)
 しょうゆ、みりん、酒……………各大さじ3
 A 砂糖……………大さじ1
 片栗粉(同量の水で溶く)……………小さじ2
 しょうが(すりおろす)……………20g
 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 角皿に調理網をのせ、豚肉を並べる(多少重なってもよい)。
- 3 底の平らな耐熱容器に **A** を入れて混ぜ合わせ、もう1枚の角皿の左側にのせる。右側にアルミホイルを敷いて玉ねぎを並べる。
- 4 **2** を上段に入れ、**3** を下段に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.024

>> 分量選択 >> スタート 目安時間 約16分

手動するときには：ウォーターオープン(オープン)・予熱なし2段の250℃で約16分(2人分は約14分)

- 5 加熱後、肉と玉ねぎを耐熱容器の調味料に加えてあえる。

No. 023 スペアリブでできる 応用メニュー



スペアリブの黒酢風味

材料(4人分) 約328kcal☆ 塩分2.9g
 豚肉スペアリブ(10cm長さのもの)……………600g

たれ
 しょうゆ……………大さじ4
 黒酢、酒……………各大さじ2
 はちみつ……………大さじ1
 にんにく(すりおろす)……………1かけ
 塩、こしょう……………各少々

- ① ビニール袋にスペアリブとたれを入れて、袋の口を結んで冷蔵庫で約30分漬けておく。

- ② 角皿に調理網をのせ、汁気をきった①を並べて、No.023 スペアリブと同じ要領で焼く。

アドバイス… 肉に漬けこんだたれを煮つめて器に盛った肉にかけてもよいでしょう。



健康メニュー カロリー 疲れ

No. 023 カロリーダウン

スペアリブ

材料(4人分) 約329kcal☆ 塩分1.6g
 豚肉スペアリブ(10cm長さのもの)…600g

たれ
 しょうゆ……………大さじ2
 酒……………大さじ1 1/2
 トマトケチャップ……………大さじ1
 砂糖、サラダ油……………各大さじ1/2
 玉ねぎ(すりおろす)……………1/4個(50g)
 にんにく(すりおろす)……………1/2かけ
 しょうが(すりおろす)……………10g

*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 ビニール袋にスペアリブとたれを入れて、袋の口を結んで冷蔵庫で約30分漬けておく。
- 3 角皿に調理網をのせ、汁気をきった2を並べる。
- 4 **3** を中段に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.023

>> 分量選択 >> スタート 目安時間 約24分

手動するときには：ウォーターオープン(オープン)・予熱なし1段の190℃で約24分(2人分は約21分)

※身の厚いところに竹串を刺してみても、濁った汁が出るものは、延長または手動で加熱を追加してください。



No.025 野菜の肉巻き できる 応用メニュー

約25kcal減
約158kcal



野菜の肉巻き（大根とにんじん）

材料（4人分） 約183kcal☆ 塩分0.5g

豚もも肉（薄切り）	400g	ボン酢しょうゆ	大さじ4
大根、にんじん	各80g	青ねぎ	小さじ2
塩、こしょう	各少々	みょうが（細切り）	1個
		しょうが（すりおろす）	少々

- ① 野菜の肉巻き（アスパラとにんじん）（右記）と同じ要領で肉を8等分し、肉の幅に長さを合わせてマッチ棒程度の太さに切った大根とにんじんを巻く。
- ② 角皿に調理網をのせ、巻き終わりを下にして肉巻きを並べて、No.025 野菜の肉巻きと同じ要領で焼く。
- ③ Aを混ぜ合わせ、適当な大きさに切った肉巻きにかける。

約25kcal減
約225kcal



白ねぎの和風ロール

材料（4人分） 約250kcal☆ 塩分1.4g

豚もも肉（薄切り）	400g	（梅味） A を下記に変える。 A 梅肉 40g しょうゆ 小さじ2 白ごま 大さじ2	
白ねぎ	2本		
塩、こしょう	各少々		
A みそ、みりん、すりごま（白）	各大さじ2		
	しょうゆ		小さじ2
	砂糖		小さじ2

- ① 白ねぎは青い部分を切り落として8等分する。
- ② 野菜の肉巻き（アスパラとにんじん）（右記）と同じ要領で肉を8等分し、混ぜ合わせたAをぬり、①を1本ずつのせて端から巻き、肉の表面にも塩、こしょうをする。
- ③ 角皿に調理網をのせ、巻き終わりを下にして肉巻きを並べて、No.025 野菜の肉巻きと同じ要領で焼く。

焼き上げ

中段
角皿・アミ

約25kcal減
約196kcal



健康メニュー カロリー 疲れ

No. 025 カロリーダウン

野菜の肉巻き（アスパラとにんじん）

材料（4人分） 約221kcal☆ 塩分1.6g

豚もも肉（薄切り）	400g
アスパラガス	8本
にんじん	80g
塩、こしょう	各少々
A	
しょうゆ、みりん	各大さじ2
砂糖、水	各大さじ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1以上
- 2 アスパラガスは半分の長さに切り、にんじんはアスパラガスの長さに合わせてマッチ棒程度の太さに切る。
- 3 豚肉は8等分し、1本分の肉を少しずつ重ねてひろげ、塩、こしょうをする。2のアスパラガス2本と8等分したにんじんをのせて端から巻く。肉の表面にも塩、こしょうをする。
- 4 角皿に調理網をのせ、巻き終わりを下にして肉巻きを並べる。
- 5 4を中段に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.025 >> 分量選択

>> スタート 目安時間 約20分

手動でするときは：ウォーターグリル・予熱なしで約20分
（2人分は約16分）

- 6 Aを耐熱容器に入れて混ぜ合わせ、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 キー→ レンジ >> 600W >> 約1分10秒 >> スタート

- 7 適当な大きさに切った肉巻きにかける。



焼き上げ 中段
角皿・アミ

健康メニュー 塩 分

No. 029 減 塩

ベーコン

ベーコン2枚 約162kcal 塩分0.8g
ベーコン……………2~6枚(1枚20g)
*メーカーや種類によって仕上がりが異なります。
様子を見ながら加熱してください。

- 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、ベーコンを並べる。
- 3 2を中段に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.029

>> スタート 目安時間 約15分

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで約15分



ハム

ハム2枚 約196kcal 塩分2.5g
ハム……………2~6枚(1枚50g)

- ①上記の No.029 ベーコンと同じように加熱スタート後、30秒以内に **濃いめ**を押す。

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで約16分



焼き上げ 中段
角皿・アミ

約30kcal減
約422kcal

健康メニュー カロリー 疲 れ

No. 028 カロリーダウン

豚バラ肉のおろしがけ

材料(4人分) 約452kcal☆ 塩分1.3g
mL=cc

豚バラ肉(かたまり) ……600g(油抜き前)
大根……………300g
酢……………90mL
砂糖……………小さじ4
ごま油……………小さじ2
塩……………小さじ2/3
青ねぎ(小口切り) ……大さじ4
しょうが(みじん切り) ……小さじ1
塩、黒こしょう……………各少々
*2人分も自動でできます。

- 1 肉の油抜き(右記)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1以上**
- 3 大根はすりおろし、軽く水気をきる。
Aと混ぜ合わせ、しょうが、青ねぎとともにあえておろしだれを作る。
- 4 油抜きした肉を縦半分に切り、塩、黒こしょうをふりかける。
- 5 角皿に調理網をのせ、肉を並べる。
- 6 5を中段に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.028

>> 分量選択 >> スタート 目安時間 約11分

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで約11分(2人分は約9分)

*脂身のつき方などにより焼け方が異なりますので、お好みに応じて **延長**してください。

- 7 加熱後、3のおろしだれをかける。



焼き上げ 中段
角皿・アミ

約208kcal減
約479kcal
豚バラ肉200g

健康メニュー カロリー

No. 026 カロリーダウン

肉の油抜き

(豚バラ肉かたまり)

No. 027 カロリーダウン

肉の油抜き

(鶏もも肉)

豚バラ肉(200g) 約687kcal☆ 塩分0.2g
鶏もも肉(125g) 約224kcal☆ 塩分0.1g

[できる種類と分量]

豚バラ肉(かたまり) ……250~800g
鶏もも肉……………1~3枚(1枚250g)

- 1 水タンクに水を入れる。 **水位1以上**
- 2 肉は5cm角に切る。

*鶏肉の油抜きをするときは切りません。

- 3 角皿に調理網をのせ、肉の脂身(鶏もも肉は皮)を上にしてのせる。

- 4 3を中段に入れる。

豚バラ肉かたまりの場合

お料理集 >> メニュー番号 >> No.026

>> 分量選択 >> スタート 目安時間 約30分

鶏もも肉の場合

お料理集 >> メニュー番号 >> No.027

>> スタート 目安時間 約25分

お願い

庫内から取り出すとき、油がはねますので、ご注意ください。また、角皿から油がこぼれないようにゆっくり取り出してください。

- 5 加熱後、肉を湯で洗う。

手動ですときは:

豚バラ肉かたまりの場合

ウォーターオープン(オープン)・予熱なし1段の190℃で約30分(400g未満は約25分)

鶏もも肉の場合

同じようにして190℃で約25分

焼き上げ
中段
角皿・アミ

焼く・フライ
焼く



健康メニュー 疲れ

No. 031

焼き豚

材料(6人分) 約186kcal 塩分1.5g

豚もも肉(かたまり)	500g
たれ	
しょうゆ	1/2カップ
砂糖、酒	各大さじ3
ねぎ(みじん切り)	少々
しょうが、にんにく(すりおろす)	各少々
たこ糸	

- 1 水タンクに水を入れる。 **水位1以上**
- 2 豚肉にたこ糸を巻きつけてしばり、形をととのえる。
- 3 ビニール袋にたれと2を入れて空気を抜き、袋の口を閉めて冷蔵庫で2～3時間漬けておく。
- 4 角皿に調理網をのせて余分なたれをふき取った肉をのせる。(たれは残しておく)
- 5 4を中段に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.031 >> スタート

目安時間 約55分
(蒸らし10分含む)

手動ですときは：ウォーターオープン(オープン)・予熱なし1段の170℃で約45分。加熱後、庫内で約10分蒸らす。

- 6 加熱後、肉の中心部に竹串を刺して、透きとおった肉汁が出れば焼き上がり。冷めれば、たこ糸を取り、薄切りにする。
- 7 耐熱容器に4で残しておいたたれを入れ、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 キー→レンジ >> 600W >> 約2分30秒 >> スタート

- 8 加熱後、6にかける。

焼き上げ
中段
角皿・アミ

約9kcal減
約251kcal



健康メニュー カロリー 疲れ

No. 030

カロリーダウン

ローズトポークのハーブマリネ焼き

材料(6人分) 約260kcal☆ 塩分1.6g mL = cc

豚ロース肉(かたまり)	600g
塩	大さじ1/2
こしょう	小さじ1
マリネ液	
オリーブオイル	50mL
ドライハーブ(バジル、オレガノ、キャラウェイシード、タイムなど)	大さじ1 1/2
にんにく(みじん切り)	大さじ1
ローズマリー(みじん切り)	大さじ2
たこ糸	

- 1 水タンクに水を入れる。 **水位1以上**
- 2 豚肉にたこ糸を巻きつけてしばり、形をととのえて塩、こしょうをすりこむ。
- 3 ビニール袋にマリネ液と2を入れて空気を抜き、袋の口を閉めて冷蔵庫で2～3時間漬けておく。
- 4 角皿に調理網をのせ、肉の脂身を上にしてのせる。(マリネ液は残しておく)
- 5 4を中段に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.030 >> スタート

目安時間 約1時間
(蒸らし10分含む)

手動ですときは：ウォーターオープン(オープン)・予熱なし1段の170℃で約50分。加熱後、庫内で約10分蒸らす。

- 6 加熱後、肉の中心部に竹串を刺して、透きとおった肉汁が出れば焼き上がり。肉のたこ糸を取り、薄切りにして器に盛る。
- 7 耐熱容器に4で残しておいたマリネ液を入れ、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 キー→レンジ >> 600W >> 約50秒 >> スタート

- 8 加熱後、6にかける。

アドバイス …

- ・マリネ液の油分が気になる方は、市販のノンオイルドレッシングをかけてもおいしく召し上がれます。
- ・豚肉には、甘酸っぱい果物が合います。ご家庭にある、お好みのジャムを添えてもよいでしょう。



牛ロースの塩釜焼き

材料(6人分) 約423kcal 塩分0.8g

牛ロース肉(かたまり).....800g
 こしょう.....少々
 好みのドライハーブ(バジル、オレガノ、キャラウェイシード、タイムなど).....適量
 塩(安価なもので可).....1kg
 卵白.....M 2個分
 クッキングシート

- 1 牛肉にこしょうをして、まわりに好みのハーブをまぶす。
- 2 ボールに塩と卵白を入れ、手でメレンゲのようになるまでよく混ぜる。
- 3 角皿にクッキングシートを敷いて2を少し敷き、その上に肉の脂身を上にしてのせ、残りの2をつけて肉全体をおおい、肉の側面の中心部あたりに小指で穴を開ける。

ポイント…

- ・焼き上がった塩釜はカチカチの状態になるため、肉の加熱具合を見るために、あらかじめ塩釜に穴を開けて金串が刺せる様にしておきます。
- ・加熱後、肉の中心部に金串を刺して10秒くらいで抜き、串を手首にあてて生ぬるければ、レア状態に仕上がっていることがわかります。

- 4 3を下段に入れる。

手動加熱 キー→ オープン >> 予熱なし 1段 >> 190℃
 >> 45~50分 >> スタート

- 5 加熱後、金づちなどで塩釜を割り、薄切りにする。

「塩釜焼き」で楽しい演出を！

パーティのテーブルに、焼き上がった塩釜を登場させ、みんなの前で金づちで割る楽しさは、パーティが盛り上がることうけあい。庫内のお手入れも、肉が塩でおおわれているので、油の飛び散りがなく、臭いが出ないのもうれしいですね。

健康メニュー カロリー

No. 032 カロリーダウン

焼き肉

材料(4人分) 約349kcal☆ 塩分0.3g

焼き肉用牛肉.....400g
 市販の焼き肉のたれ.....大さじ6
 かぼちゃ(7~8mmの薄切り).....200g
 玉ねぎ(7~8mm幅の半月切りにし、つまようじを刺す).....小1個(150g)
 キャベツ(8cm角くらいにちぎる).....150g
 ビーマン(縦半分に切る).....4個
 エリンギ(縦に3~4等分).....2本(100g)
 アルミホイル

*2人分も自動でできます。

角皿に調理網のをせ、材料を並べて中段に入れます。

- 1 水タンクに水を入れる。水位1以上
- 2 ビニール袋に肉と焼き肉のたれを入れてよくもみこみ、約5分おく。
- 3 角皿に調理網のをせ、肉を並べる。
- 4 もう1枚の角皿にアルミホイルを敷き、キャベツを敷き詰め、上に残りの野菜を並べる。
- 5 3を上段に入れ、4を下段に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.032 >> 分量選択

>> スタート 目安時間 約18分

手動でするときは：ウォーターオープン(オープン)・予熱なし2段の250℃で約18分(2人分はウォーターグリル・予熱なしで約14分)

- 6 加熱後、お好みで焼き肉のたれをかける。
 ※肉はたれに漬けこまず、塩こしょうだけで焼いてもよいでしょう。

焼き上げ 下段
角皿・アミ

焼く・フライ

焼く



焼き上げ 中段
角皿・アミ



ローストチキン

材料(6人分) 約312kcal 塩分1.1g

鶏……………1羽(1.5kg)
塩、こしょう……………各適量
たこ糸、竹串

- 1 水タンクに水を入れる。 **水位1以上**
- 2 下処理した鶏は、腹の中に塩、こしょうをし、たこ糸と竹串で形をととのえる。全体に塩、こしょうをすりこみ、約30分おく。
- 3 角皿に調理網をのせて鶏肉をのせる。
- 4 3を下段に入れる。

手動加熱 キー→ ウォーターオープン >> ウォーターオープン(オープン) >> 予熱なし1段
>> 220℃ >> 約40分 >> スタート

- 5 ももの肉の厚いところに竹串を刺して、透きとおった肉汁が出れば焼き上がり。

ローストビーフ

材料(6人分) 約589kcal 塩分0.9g

牛ロース肉(かたまり)……………800g
塩、こしょう……………各少々
グレイビーソース
 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)……………1/2カップ
 ブランデー……………大さじ1/2
 ホースラディッシュ(すりおろす)……………大さじ2 1/2
 ※ない場合は、粒マスタードをお好みの量使ってください。
A 生クリーム……………大さじ2
 酢……………大さじ1
 塩……………少々
たこ糸

- 1 水タンクに水を入れる。 **水位1以上**
- 2 牛肉にたこ糸を巻きつけてしばり、形をととのえて塩、こしょうをすりこむ。
- 3 角皿に調理網をのせて肉の脂身を上にしてのせる。
- 4 3を中段に入れる。

手動加熱 キー→ ウォーターオープン >> ウォーターオープン(オープン) >> 予熱なし1段
>> 220℃ >> 約30分 >> スタート

- 5 加熱後、庫内で約10分蒸らす。
ポイント…金串を中心に刺し、10秒くらいで抜き、串を手首にあてて生ぬるければOK。ローストビーフはレア状態で仕上げます。
- 6 牛肉を取り出し、角皿にたまった脂と肉汁をブイヨンで洗うようにして耐熱容器に移す。ブランデーを加えて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 キー→ レンジ >> 600W >> 約1分20秒 >> スタート

- 7 加熱後、静かに置き、上にたまった脂は取り除いてAを加えて、混ぜ合わせる。薄切りにした肉に添える。

「焼き魚」のコツとポイント

使いこなしポイント

メニューの目的によって、予熱の「あり」、「なし」や水を「使う」、「使わない」の区別があります。

(水は、水を使うメニューです)

《区別の目安》※自動加熱は、それぞれに適した加熱が入ります。

減塩したいメニュー

(例) 塩ざけ、塩さば、あじの開き

- 自動メニューの No.033 塩ざけ・塩さば、No.034 あじの開き、No.040 ししゃも で加熱します。
- 庫内が冷たい状態で、食品に過熱水蒸気をあてることにより、食品表面に霧をつけて塩分を流しやすくします。
- ※素材自体に含まれる塩分量が多い場合、焼き上げ後も塩辛く感じることがあります。

油を減らしたいメニュー

(例) さばの塩焼き、さんまの塩焼き

- 予熱ありで、ウォーターグリル加熱を使います。
- 焼き色がつきやすいように予熱し、熱量の高い過熱水蒸気で食品に火を通しながら余分な脂を落とします。

たれ焼き・みそ漬けメニュー

(例) ぶりの照り焼き、さわらのみそ漬け

- 予熱なしで、グリル加熱を使います。
- たれやみそは焼けやすいので、予熱はしません。また、ウォーターグリル加熱を使用すると水蒸気でたれやみそが薄まることもあるため、グリル加熱を使います。(水は使いません)

ウォーターグリルで焼いた魚は、グリル加熱で焼いた場合に比べ、総じて柔らかな焼き色・食感に仕上がります。

おさえておきたいコツとポイント

お好みに応じて焼くこともできます。

- 塩や油を減らす目的がなく、焼き色をしっかりめにつけたい場合は、予熱ありでグリル加熱を使います。(水は使いません)
お料理集記載の各メニューの手動での加熱時間を1～2割程度、減らして焼くとよいでしょう。
- No.033 塩ざけ・塩さば、No.035 さばの塩焼き、No.036 さんまの塩焼きは、を押して **焼き色をしっかりと** を選ぶと自動で加熱できます。

魚は部位や脂の乗りにより、焼き色のつき方が異なります。焼き色を追加したい時は4～5分を目安に様子を見ながら、加熱を延長してください。

※魚の鮮度によっては、皮がはがれて焼き上がることがあります。

角皿にアルミホイルやクッキングシートなどを敷くと調理後のお手入れが楽です。

- ※角皿のフチからはみ出さないようにして敷きます。調理網を使うときは脚でアルミホイル(クッキングシート)を押さえるようにします。



冷凍したものを解凍せずに焼けます

No.033 塩ざけ・塩さば (33ページ)

No.034 あじの開き (33ページ)

No.040 ししゃも (36ページ)

冷凍保存袋に重ならないように平らに入れて冷凍します。凍っていない食材を加熱するときと同じ操作で加熱後、**延長**で2～3分追加します。

No.035 さばの塩焼き (34ページ)

No.036 さんまの塩焼き (34ページ)

下処理(下記ワンポイントアドバイスの冷凍の仕方)まで済ませ、冷凍保存袋に重ならないように平らに入れて冷凍します。凍っていない食材を加熱するときと同じ操作で加熱後、**延長**で2～3分追加します。

このお料理集に載っていない魚を焼くときは

「使いこなしポイント」を参考に目的に応じて類似メニューの加熱を参考にしてください。脂肪分の少ない魚は予熱ありのグリル加熱で塩に砂糖を少量加えたもの(「ワンポイントアドバイス」の「おいしく仕上げるひと工夫」を参照)を用いるとよいでしょう。

知って
差が出る!

ワンポイントアドバイス

おいしく仕上げるひと工夫

- 塩をふってから魚から出てきた水気には、魚の臭みが含まれているので、キッチンペーパーでふき取りましょう。
- 塩焼きの場合、塩の分量に対し、2割の砂糖を加えると素材のうまみが増し、また、焼き色もきれいに仕上がります。この「砂糖入りの塩」は魚(いわしやさんま、あじなど)をはじめ、鶏肉や豚肉などの下味にも応用できて便利です。

冷凍の仕方(塩焼きにする場合)

- さんまなどに「砂糖入りの塩」(左記参照)をして、約10分おき、いったん洗って水気をふき取ります。表面に吸収した塩が身にまんべんなくいきわたるようそのまま20～30分おいてから冷凍します。

焼き上げ 中段
角皿・アミ

焼く・フライ
焼く



焼き上げ 中段
角皿・アミ



塩ざけ

健康メニュー 塩 分

No. 034 減 塩

あじの開き

材料(4人分) 約109kcal 塩分1.1g

あじの開き.....4枚(1枚100g)

*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 油をぬった調理網を角皿にのせ、魚の皮を上にして並べ、尾は反りを防ぐため調理網の下にくぐらせる。
- 3 2を中段に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.034 >> 分量選択

>> スタート **目安時間
約26分**

手動ですときは：ウォーターグリル・予熱なしで26～27分(2人分は22～23分)



No.034 あじの開き できる
応用メニュー



さんまの開き

材料(4人分) 約219kcal 塩分1.1g

さんまの開き.....4枚(1枚120g)

- ① 油をぬった調理網を角皿にのせ、魚の皮を上にして並べ、尾は反りを防ぐため調理網の下にくぐらせて、No.034 あじの開きと同じ要領で焼く。

健康メニュー 塩 分

No. 033 減 塩

塩ざけ・塩さば

材料(4人分) 塩ざけ 約143kcal 塩分1.3g

塩さば 約291kcal 塩分1.8g

塩ざけ.....4切れ(1切れ80g)

(または)塩さば.....4切れ(1切れ100g)

*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 油をぬった調理網を角皿にのせ、魚の表側を上にして並べる。
- 3 2を中段に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.033 >> 分量選択

>> スタート **目安時間
約23分**

手動ですときは：ウォーターグリル・予熱なしで23～24分(2人分は22～23分)

※焼き色をしっかりつけたい場合は、を押して **焼き色をしっかり**を選ぶと自動で加熱できます。

※このメニューは、からも選べます。



予熱
付属品は
入れません
(予熱目安時間
約10分)

焼き上げ
中段
角皿・アミ



予熱
付属品は
入れません
(予熱目安時間
約10分)

焼き上げ
中段
角皿・アミ

No. 036

さんまの塩焼き

材料(4人分) 約326kcal 塩分2.0g

さんま.....4尾(1尾150g)
塩.....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 さんまは両面に塩をふって約30分おき、出てきた水気をふく。さんまが大きい場合は、半分に切る。
ポイント… 出てきた水気には、魚の臭いが含まれているので、キッチンペーパーでふき取りましょう。
ポイント… 塩の分量に対し、2割の砂糖を加えると素材のうまみが増し、また、焼き色もきれいにつきます。

3 予熱する。(付属品・食品は入れません)

お料理集 >> メニュー番号 >> No.036 >> 分量選択 >> スタート

4 予熱が完了すれば、油をぬった調理網を角皿にのせて、2の表側を上にしてのせ、**中段**に入れる。
スタートを押す。 **目安時間 約23分**



※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。



※塩に2割の砂糖を加えたものをふって焼いたものです。塩のみの場合これより薄めに仕上がります。

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱ありで23～25分
(2人分は18～20分)

※焼き色をしっかりつけたい場合は、**ナベ**を押して **焼き色をしっかり**を選ぶと自動で加熱できます。

※このメニューは、**焼くフライ**からも選べます。

No. 035

さばの塩焼き

材料(4人分) 約192kcal 塩分1.9g

さば.....4切れ(1切れ100g)
塩.....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 魚は皮に切り目を入れ、両面に塩をふって約30分おき、出てきた水気をふき取る。
- 3 予熱する。(付属品・食品は入れません)

お料理集 >> メニュー番号 >> No.035 >> 分量選択 >> スタート

4 予熱が完了すれば、油をぬった調理網を角皿にのせて魚の表側を上にして並べ、**中段**に入れる。
スタートを押す。 **目安時間 約15分**

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱ありで約15分
(2人分は約13分)

※焼き色をしっかりつけたい場合は、**ナベ**を押して **焼き色をしっかり**を選ぶと自動で加熱できます。

※このメニューは、**焼くフライ**からも選べます。



焼く・フライ
焼く

No. 038

さわらのみそ漬け

材料(4人分) 約155kcal 塩分0.9g

さわらのみそ漬け……………4切れ(1切れ80g)

*2人分も自動でできます。

1 油をぬった調理網を角皿にのせて余分なみそをふき取ってから表側を上にして並べる。

2 1を中段に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.038 >> 分量選択

>> スタート 目安時間 約15分

手動ですときは:グリル・予熱なしで約15分(2人分は約14分)



No. 037

ぶりの照り焼き

材料(4人分) 約241kcal 塩分2.0g

ぶり……………4切れ(1切れ80g) たれ しょうゆ……………大さじ3
みりん……………大さじ2
酒……………大さじ1

*2人分も自動でできます。

1 ビニール袋にたれとぶりを入れ、空気を抜いて袋の口を結ぶ。途中、2~3度上下を返しながら約30分冷蔵庫で漬けておく。

ポイント…素材を漬けるときはこうするとたれがまんべんなくからみ、後始末も大変楽です。

2 油をぬった調理網を角皿にのせてたれをよくからめたぶりの表側を上にして並べる。

3 2を中段に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.037

>> 分量選択 >> スタート 目安時間 約15分

手動ですときは:グリル・予熱なしで約15分(2人分は約14分)

ポイント…盛りつけるときは、腹が手前です。

※このメニューは、 からも選べます。



No.038 さわらのみそ漬けで
できる 応用メニュー



たいのみそ漬け

材料(4人分) 約122kcal 塩分0.8g

たいのみそ漬け……………4切れ(1切れ80g)

①油をぬった調理網を角皿にのせて余分なみそをふき取ってから表側を上にして並べて、No.038 さわらのみそ漬けと同じ要領で焼く。



No.037 ぶりの照り焼きで
できる 応用メニュー

さばの 黒酢照り焼き

材料(4人分) 約130kcal
塩分0.9g

さば……………4切れ(1切れ100g)
たれ 黒酢……………大さじ2
しょうゆ、酒……各大さじ1



①さばは皮に切り目を入れ、ぶりの照り焼き(上記)の1~2と同じようにして、No.037 ぶりの照り焼きと同じ要領で焼く。(たれは残しておく)

②耐熱容器に①で残しておいたたれを入れ、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 キー→ レンジ >> 600W >> 30~40秒 >> スタート

③加熱後、器に盛った魚にかける。

焼き上げ
上段
角皿



焼き上げ
中段
角皿・アミ



予熱
付属品は
入れません
予熱目安時間
約10分

焼き上げ
中段
角皿・アミ



海の幸の ホイル焼き

材料(4人分) 約187kcal 塩分0.9g

白身魚(塩、こしょうする)
.....4切れ(1切れ80g)
ほたて貝柱(適当に切り、塩、こしょうする)
.....4個(100g)
A えび(殻と背ワタを取る)
.....大4尾(80g)
きぬさや(筋を取る).....20g
生しいたけ.....4枚(80g)
レモン(薄切り).....4枚
酒.....大さじ4
ポン酢しょうゆ.....適量
アルミホイル(25cm角).....4枚

1 水タンクに水を入れる。 **水位1以上**

2 アルミホイルを広げて **A** を4等分し、形よくのせてレモンをのせ、酒を大さじ1ずつかけて包む。

3 角皿に **2** を並べ、**上段**に入れる。

手動 加熱 キー→ ウォーター グリル >> 予熱なし

>> 18~19分 >> スタート

4 加熱後、ポン酢しょうゆを添える。

健康メニュー 塩 分

No. 040 ししゃも

減 塩

材料(4人分) 約72kcal 塩分0.5g

ししゃも.....12尾(1尾16g)
*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 油をぬった調理網を角皿にのせ、ししゃもを並べる。

3 **2** を**中段**に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.040

>> スタート 目安時間 約16分

手動でするときは:ウォーターグリル・予熱なしで16~17分

アドバイス ...ししゃもと同じくらいの大きさの干のものも同じ操作でできます。

No. 039 たいの姿焼き

材料(4人分) 約109kcal 塩分0.9g

たい.....1尾(500g)
塩.....適量
アルミホイル

1 水タンクに水を入れる。 **水位1以上**

2 たいはうろこを取ってエラといっしょに内臓を取り、水洗いして水気をふく。表面に串でたくさん穴を開ける。塩をふって約10分おき、洗って水気をふく。

※串で穴を開けるのは、魚が新鮮な場合、皮がむけたり、身がはじけるのを防ぐためです。

3 予熱する。(付属品・食品は入れません)

お料理集 >> メニュー番号 >> No.039

>> スタート

4 身に塩をふり、ひれには多めに塩をして、ひれを形よく広げアルミホイルを巻く(アルミホイルを巻くことで、ひれの焦げすぎを防ぎます)。

※野菜の切れはしにアルミホイルを巻いて頭と尾の下に敷くと形がきれいになります。



5 予熱が完了すれば、油をぬった調理網を角皿にのせて、たいの表側を上にしてのせ、**中段**に入れる。**スタート**を押す。 **目安時間 約18分**

手動でするときは:ウォーターグリル・予熱ありで18~20分



No.041 焼き野菜 できる 応用メニュー

焼く・フライ
焼く



ピンチョス

焼き野菜サラダ

ピンチョス

材料(4人分) 約 148kcal 塩分 0.7g

パプリカ

なす

かぼちゃ

小玉ねぎ

マッシュルーム

合計で300g
くらいにする

塩、こしょう……………各少々

オリーブオイル……………適量

オリーブ、フランスパン(薄切り)……………各適量

●ピンチョスはスペインのフィンガーフードです。

- ①パプリカは小切りにして、なす、かぼちゃ、小玉ねぎは、5mm厚さに切る。
- ②角皿に①、マッシュルームを平らに入れる。
- ③No.041 焼き野菜と同じ要領で焼く。
- ④加熱後、塩、こしょうをしてオリーブオイルにしばらく漬け、フランスパンや、オリーブなどとともにピックに刺す。

焼き野菜サラダ

材料(4人分) 約 101kcal
(ドレッシング A の場合) 塩分 0.3g

パプリカ(赤・黄)(2~3cmの角切り)……………100g

かぼちゃ(5mmの厚さの薄切り)……………80g

エリンギ(半分の長さの1cm厚さ切り)……………80g

ズッキーニ(7~8mmの厚さの輪切り)……………80g

ドレッシング A

マヨネーズ……………大さじ2

酢……………大さじ1

塩、粗びきこしょう……………各少々

生クリーム……………大さじ1

砂糖……………大さじ1

白ワイン(または水)……………大さじ1

ドレッシング B

しょうゆ、酢、オリーブオイル……………各小さじ2

砂糖、粗びきこしょう……………各少々

- ①角皿に野菜を平らに入れる。
- ②No.041 焼き野菜と同じ要領で焼く。
- ③加熱後、合わせたドレッシング(A、B好みで)をかける。(写真はAをかけています。)

※このメニューは、 から選べます。

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱ありで約11分(2人分は約9分)

アドバイス …盛りつけ後、レモンの皮のすりおろしたものをかけると風味と彩りがよくなります。

予熱 付属品は入れません(予熱目安時間 約10分)
焼き上げ 上段 角皿



健康メニュー 野菜不足

No. 041 ビタミン等保存

焼き野菜

材料(4人分) 約 100kcal 塩分 0.8g

にんじん……………1本(200g)

ズッキーニ……………1本(150g)

大根……………300g

エリンギ……………1パック(100g)

ラディッシュ……………8個

にんにく……………ひとかけ

コリアンダー(粉末)……………小さじ1/3

粗びき黒こしょう……………小さじ1/3

A オリーブオイル……………大さじ2

塩……………小さじ1/2

ローリエ……………1枚

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 にんじん、ズッキーニは4~5cm長さに切り、縦に8等分に切る。大根もにんじんと同じ位の大きさになるように切る。エリンギは、長いものは半分の長さに切ってから縦に4等分に切る。ラディッシュは、葉を少し残して半分に切り、にんにくは薄切りにする。
- 3 ボールに2、Aを入れて全体を混ぜ、野菜にオイルをまぶす。
- 4 予熱する(付属品・食品は入れません)
- 5 角皿にアルミホイルを敷き、3を全体に広げ入れる。
- 6 予熱が完了すれば、5を上段に入れる。スタートを押す。目安時間 約11分

お料理集 >> メニュー番号 >> No.041

>> 分量選択 >> スタート

焼き上げ



中段

約161kcal減

約472kcal

予熱

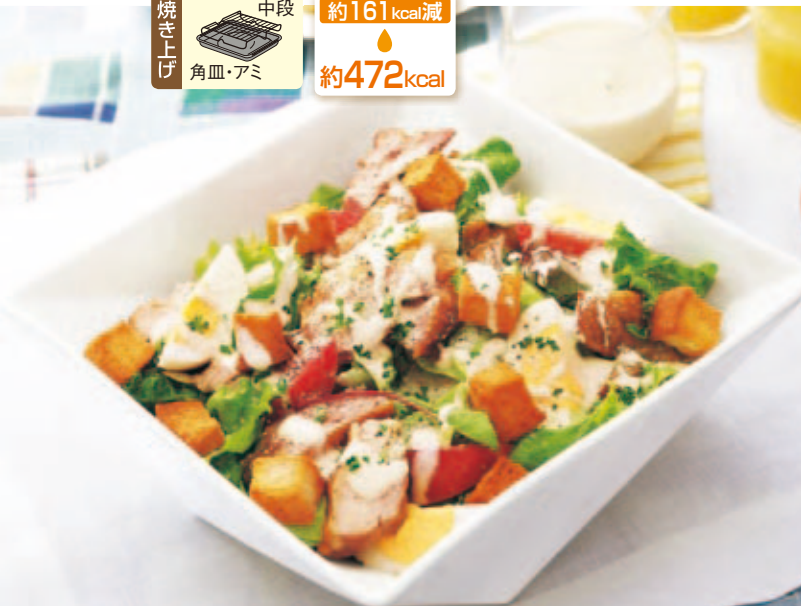
付属品は
入れません
(予熱目安時間
約10分)

焼き上げ



上段

角皿



健康メニュー カロリー カルシウム

No. 043 カロリーダウン

シーザーサラダ

材料(4人分) 約633kcal☆ 塩分3.0g

鶏もも肉	2枚(500g)
レモン汁、おろしにんにく	各大さじ1
A 好みのドライハーブ(バジル、タイムなど)	適量
塩、こしょう	各適量
卵	M4個
食パン(5〜6枚切り)	1枚
レタス(ひと口大にちぎる)	200g
プチトマト(半分に切る)	12個
B フレンチドレッシング(市販のもの)	大さじ4
スキムミルク	大さじ4
粉チーズ	大さじ4
アルミホイル	

*2人分も自動でできます。

ご注意 ゆで卵は、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** と **2** の鶏肉を入れ、よくもみこむ。
- 4 角皿に調理網をのせ、**3** の肉を皮を上にしてのせる。その横にアルミホイルで1個ずつ包んだ卵、1.5cm角に切った食パンを並べて、食パンの上にアルミホイルをかぶせる。アルミホイルが飛ばないように数カ所を調理網に折りこむ。



- 5 **4** を中段に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.043 >> 分量選択

>> スタート **目安時間 約25分**

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで約25分
(2人分は約23分)

- 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、適当な大きさに切る。肉はそぎ切りにし、レタス、プチトマト、食パン(クルトン)、ゆで卵とともに器に盛る。よく混ぜ合わせた **B** をサラダにかけ、粉チーズをふる。
※刻みパセリを飾ってもよいでしょう。

No. 042 ビタミン等保存

焼きかぼちゃの コロコロサラダ

材料(4人分) 約107kcal 塩分0.2g

かぼちゃ(1cm角に切る)	300g
プレーンヨーグルト	80g
A マヨネーズ	大さじ1
塩、こしょう	各少々

好みの野菜

*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 角皿にかぼちゃを平らに入れる。
- 3 予熱する。(付属品・食品は入れません)

お料理集 >> メニュー番号 >> No.042 >> 分量選択

>> スタート

- 4 予熱が完了すれば、**2** を上段に入れる。 **スタート** を押す。

目安時間 約10分

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱ありで約10分
(2人分は約8分)

- 5 混ぜ合わせた **A** であえ、好みの野菜と合わせる。

ひとくち memo

★スキムミルクは、様々な料理に混ぜることで、くせもなくカルシウムを手軽にとることができます。カルシウム補給に常備されるとよいでしょう。

焼き上げ 上段
角皿

焼く・フライ
焼く



焼き上げ 上段
角皿



焼き上げ 上段
角皿



No. 047 ベイクドオニオン

材料(4人分) 約48kcal 塩分1.5g

玉ねぎ……………2個(1個200g)
梅干し……………2個
しょうゆ……………大さじ1
みりん……………大さじ1/2
かつおぶし……………1パック(3g)
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1以上**
- 2 玉ねぎは皮をつけたまま横半分に切り、角皿にのせる。
- 3 2を上段に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.047

>> 分量選択 >> スタート **目安時間
約24分**

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱
なしで約24分(2人分は約22分)

- 4 梅干しの種を取り、身を包丁でたたいてしょうゆとみりんを加えて混ぜる。3にかけてかつおぶしと刻みのりをふる。

No. 046 ベイクドポテト

材料(4人分) 約103kcal 塩分0g

じゃがいも……………4個(1個150g)

*1〜4個まで自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。 **水位1以上**
- 2 じゃがいもは洗って水気をふく。
- 3 角皿にいもを並べる。
- 4 3を上段に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.046

>> スタート >> **目安時間
約40分**

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱
なしで約40分

※好みで加熱後、十文字に切りこみを入れ、四隅を押して切り口を開き、バターをのせて塩をふってもよいでしょう。

No. 044 焼きなす

材料(4人分) 約23kcal 塩分0.7g

なす……………4本(1本100g)

おろししょうが……………適量

しょうゆ……………適量

- 1 水タンクに水を入れる。 **水位1以上**
- 2 なすは洗って水気をふき、竹串で数箇所穴を開ける。
- 3 角皿に2を並べ、上段に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.044

>> スタート >> **目安時間
約30分**

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱
なしで約30分

- 4 加熱後、水に取って皮をむき、おろししょうがとしょうゆを添える。



No.048 ジャがいもの重ね焼きで できる応用メニュー



ポテトとコーンのグラタン

材料(4人分) 約198kcal 塩分0.8g

じゃがいも	2個(300g)
玉ねぎ	1/2個(100g)
ベーコン	2枚
スイートコーン(缶詰・クリーム)	1缶(190g)
こしょう	少々
ピザ用チーズ	60g

- ① ジャがいもは皮をむき3mm厚さの半月切り、玉ねぎは薄切り、ベーコンは1cm幅の短冊切りにしておく。
- ② グラタン皿4皿に、①をまんべんなく並べ、こしょうをふる。上から、コーンクリームをかけ、ピザ用チーズを散らす。
- ③ 角皿に②をのせて、No.048 ジャがいもの重ね焼きと同じ要領で焼く。



大根とベーコンのチーズ焼き

材料(4人分) 約244kcal 塩分0.8g

大根	400g
ベーコン	4枚
塩、こしょう	各少々
生クリーム	大さじ6
ピザ用チーズ	40g
パン粉	大さじ4

- ① 大根は3mm厚さのいちょう切り、ベーコンは1cm幅の短冊切りにしておく。
- ② 底の平らな耐熱容器に①をまんべんなく並べ、塩、こしょうをふる。上から、生クリーム、ピザ用チーズ、パン粉を散らす。
- ③ 角皿に②をのせて、No.048 ジャがいもの重ね焼きと同じ要領で焼く。

焼き上げ

上段

角皿



No. 048

ジャがいもの重ね焼き

材料(4人分) 約116kcal 塩分0.6g

じゃがいも	2個(300g)
コンビーフ	1/2缶(50g)
にんにく	1かけ
ピザ用チーズ	40g
塩、こしょう	各少々
パセリ	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 ジャがいもは皮をむき5mm厚さに切る。にんにくは粗みじん切りにしておく。
- 3 底の平らな耐熱容器にじゃがいもの半量を敷き、じゃがいもの上にコンビーフの半量をのせ、またその上にじゃがいも、コンビーフの順にのせる。
- 4 3ににんにくを散らして塩、こしょう、ピザ用チーズを散らす。
- 5 角皿に4をのせて上段に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.048 >> 分量選択

>> スタート **目安時間
約24分**

手動でするときは:ウォーターゲリル・予熱なしで約24分
(2人分は約22分)

- 6 加熱後、刻んだパセリを散らす。



No.049 焼きそば で できる 応用メニュー

焼く・フライ
焼く



海鮮塩焼きそば

材料(4人分) 約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(粉末ソース付のもの)	4玉(1玉150g)
アルミホイル	

- 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を入れて混ぜる。
- 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。No.049 焼きそばと同じ要領で焼く。
※角皿にのせる順番を間違えると材料が焦げたり、うまく仕上がらないことがあります。
- ⑤ 加熱後、混ぜる。

冷凍シーフードミックスでも 手軽にできます

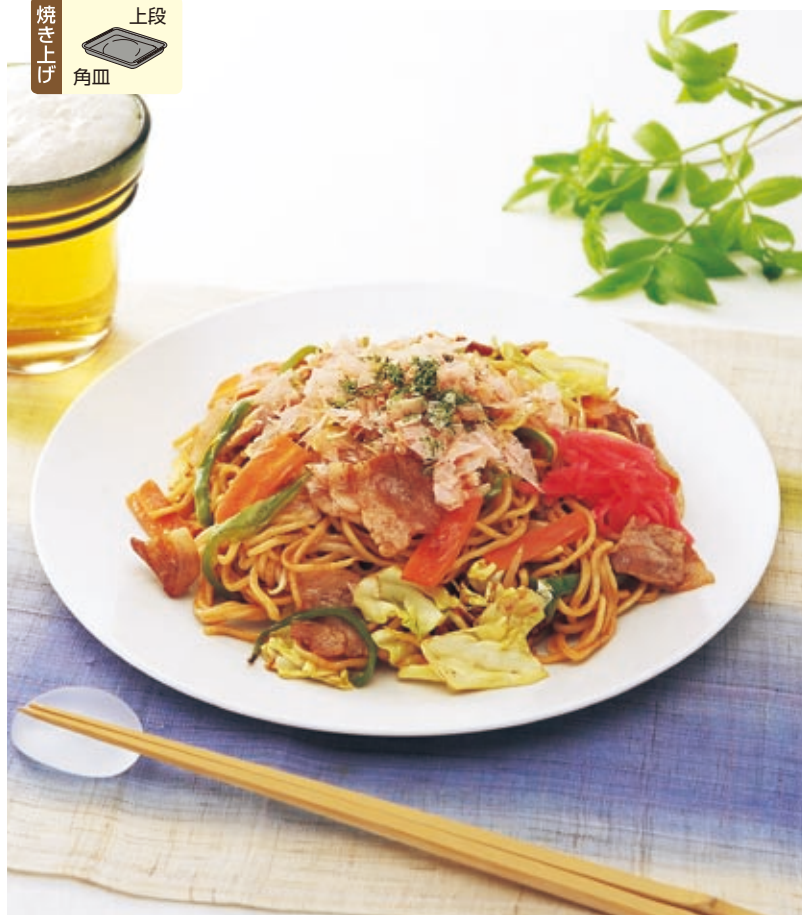
冷凍シーフードミックス400gを解凍後、水気をキッチンペーパーでよくふいて、片栗粉小さじ1、ごま油大さじ1をまぶしてから使います。

焼き上げ

上段



角皿



No. 049 焼きそば

材料(4人分) 約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	

*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 角皿にアルミホイルを敷く。

3 めんをほぐして、2の角皿に広げてのせる。その上に野菜を広げ、粉末ソースをまんべんなく振りかけて肉を広げてのせる。

※角皿にのせる順番を間違えると材料が焦げたり、うまく仕上がらないことがあります。



4 3を上段に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.049 >> 分量選択

>> スタート **目安時間
約18分**

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで約18分
(2人分は約16分)

5 加熱後、混ぜる。



健康メニュー カロリー

No. 051

カロリーダウン

焼き上げ 中段
角皿・アミ

から揚げ(鶏もも肉)は、

11 ページをご覧ください。



No.051 から揚げ(鶏もも肉)でできる応用メニュー

約39kcal減
約237kcal



約130kcal減
約481kcal



鶏のゆかり衣揚げ

材料(4人分) 約276kcal☆ 塩分1.2g

鶏もも肉 2枚(500g)
卵白 2個分
ゆかり粉 10g

*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 卵白は少し泡立つくらいに溶きほぐし、ゆかり粉を加えて混ぜ合わせる。
- 3 鶏もも肉は1枚をそれぞれ8等分に切り、2にくぐらせる。油をぬった調理網を角皿にのせて肉を並べる。
- 4 3を中段に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.051 >> 分量選択

>> スタート 目安時間 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)

から揚げ(豚肉)

材料(4人分) 約611kcal☆ 塩分2.1g

豚バラ肉(固まり) 500g
から揚げ粉(市販のもの) 適量
大根おろし 適量
しょうゆドレッシング(市販のもの) 適量
A ごま油、七味とうがらし 各適量
青じそ、パプリカ 各適量

*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ページの「市販のから揚げ粉を使わないで作るとき」を参照してください。

- 1 水タンクに水を入れる。 **水位1以上**
- 2 豚肉は3cm角に切り、ビニール袋に入れ、から揚げ粉を加えて袋をゆすり、から揚げ粉をまぶしつける。
- 3 油をぬった調理網を角皿にのせて脂身を上にして並べて焼く。
- 4 3を中段に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.051 >> 分量選択

>> スタート 目安時間 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)

- 5 混ぜ合わせたAをかける。

酢豚用に肉だけを No.051 で加熱することができます。

酢豚(45ページ)を参照して肉に下味をつけ、粉をまぶしてから、上記の3~4と同じ要領で加熱する。

No.053
フライドポテトで
できる**応用メニュー**



フライドポテト (カレー味)

材料(4人分) 約93kcal☆ 塩分0.8g

じゃがいも……………2個(300g)
A サラダ油……………小さじ2
カレー粉……………適量
塩……………少々
アルミホイル

- ①じゃがいもは皮をよく洗って1個をそれぞれ8等分のくし切りにし、ビニール袋に入れてAを加えて袋をゆすり、表面にAをからめる。
- ②アルミホイルを敷いた角皿に①を重ねないように広げて、**No.053** フライドポテトと同じ要領で焼く。
- ③加熱後、すぐに塩をふる。



フライドスイートポテト

材料(4人分) 約200kcal☆ 塩分1.6g

さつまいも……………2本(500g)
サラダ油……………小さじ2～4
塩……………少々
クッキングシート

- ①さつまいもは皮をよく洗って1本をそれぞれ長さ6cmに切ってから、写真のようなくし切りにする。ビニール袋に入れてサラダ油を加えて袋をゆすり、表面に油をからめる。
- ②角皿にクッキングシートを敷いて①を重ねないように広げて、**No.053** フライドポテトと同じ要領で焼く。
- ③加熱後、すぐに塩をふる。



健康メニュー カロリー

No. 053 カロリーダウン フライドポテト

材料(4人分) 約85kcal☆ 塩分0.8g

じゃがいも……………2個(300g)
サラダ油……………小さじ2
塩……………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 じゃがいもは皮をよく洗って1個をそれぞれ8等分のくし切りにし、ビニール袋に入れてサラダ油を加えて袋をゆすり、表面に油をからめる。
- 3 アルミホイルを敷いた角皿に2を重ねないように広げる。
- 4 3を上段に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.053

>> 分量選択 >> スタート 目安時間 約25分

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで約25分(2人分は約23分)

- 5 加熱後、すぐに塩をふる。
※お好みで加熱後バターを加えてからめてもよいでしょう。



健康メニュー カロリー

No. 052 カロリーダウン から揚げ(手羽元)

材料(4人分) 約266kcal☆ 塩分1.4g

鶏手羽元……………12本(1本60g)
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**ページの「市販のから揚げ粉を使わないで作るとき」を参照してください。

- 1 水タンクに水を入れる。 **水位1以上**
- 2 ビニール袋に、フォークで皮に穴を開けた手羽元とAを入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵庫で約10分漬けておく。
- 3 別のビニール袋にから揚げ粉を入れておく。
- 4 2の手羽元の余分な汁気をキッチンペーパーでふき取り、3に加えて袋をゆすり、から揚げ粉をまぶしつける。
- 5 油をぬった調理網を角皿にのせて肉を並べる。
- 6 5を中段に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.052

>> 分量選択 >> スタート 目安時間 約22分

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで約22分(2人分は約19分)

焼き上げ



中段

約29kcal減

約270kcal



健康メニュー カロリー 疲れ

No. 055 カロリーダウン

揚げシュウマイ

材料(4人分) (20個分) 約299kcal☆ 塩分1.0g

豚ひき肉	300g
塩	小さじ1/2
たけのこの水煮(みじん切り)	40g
玉ねぎ(みじん切り)	1個(200g)
酒	大さじ1 1/3
片栗粉	大さじ1
砂糖	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
ごま油	小さじ1/2
こしょう	少々
シュウマイの皮	20枚
グリーンピース	20粒
サラダ油	大さじ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1以上**
- 2 ボールに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。
- 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作る。飾り用のグリーンピースをのせる。
- 4 角皿に調理網をのせてシュウマイを並べ、ハケでサラダ油をまんべんなくぬる。
- 5 4を中段に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.055 >> 分量選択

>> スタート **目安時間 約23分**

手動でするときは:ウォーターグリル・予熱なしで約23分
(2人分は約21分)

アドバイス...市販の冷凍シュウマイにハケでサラダ油をまんべんなくぬっても同じ操作でできます。

焼き上げ



中段

約31kcal減

約208kcal



健康メニュー カロリー 疲れ

No. 054 カロリーダウン

豚肉の竜田揚げ風

材料(4人分) 約239kcal☆ 塩分2.0g

豚肉しょうが焼き用(半分に切る)	300g
たれ	しょうゆ 大さじ3
	みりん、酒 各小さじ2
	砂糖 小さじ2/3
	しょうが、にんにく(すりおろす) 各1かけ
	青ねぎ(小口切り) 2本分
片栗粉	大さじ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1以上**
- 2 ボールに豚肉とたれを入れて、豚肉にたれをからめる。
- 3 2の豚肉の余分な汁気をキッチンペーパーでふき取り、肉を20等分につまんで、片栗粉をまぶして、余分な粉は払い落とす。角皿に調理網をのせて、肉を並べる。
- 4 3を中段に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.054 >> 分量選択

>> スタート **目安時間 約15分**

手動でするときは:ウォーターグリル・予熱なしで約15分
(2人分は約13分)



No.056 酢豚 できる 応用メニュー

約44kcal減
約237kcal



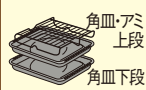
さばのおろし煮風

材料(4人分) 約281kcal☆ 塩分1.6g mL=cc

さば	4切れ(1切れ100g)
しょうゆ	小さじ2
片栗粉	大さじ2
大根	160g
だし汁	120mL
しょうゆ、みりん	各大さじ1
塩	少々
青ねぎ(小口切り)	1/2本

- ① さばは皮に切り目を入れる。大根はおろして軽く水をきっておく。
- ② バットや皿などにしょうゆを入れ、①のさばを加えてからめながら下味をつけ、別の皿に片栗粉を入れて表面にまぶし、余分な粉を払う。
- ③ 油をぬった調理網を角皿にのせ、魚の表側を上にして並べる。
- ④ 底の平らな耐熱容器にAと①の大根おろしを入れて混ぜ合わせ、もう1枚の角皿にのせて、No.056 酢豚と同じ要領で焼く。
- ⑤ 加熱後、さばを器に入れ、耐熱容器の調味料をかけ、青ねぎを散らす。

焼き上げ



約78kcal減
約308kcal



健康メニュー カロリー 疲れ

No. 056 カロリーダウン

酢豚

材料(4人分) 約386kcal☆ 塩分2.8g mL=cc

豚もも肉(かたまり)	300g	干しいたけのもどし汁 (足りないときは水を加える)	80mL
しょうゆ、みりん	各小さじ2	砂糖	大さじ5
片栗粉	大さじ2	しょうゆ、酢、トマトケチャップ	各大さじ3
玉ねぎ	1個(200g)	酒	大さじ2
たけのこの水煮	60g	片栗粉	大さじ1 1/2
パプリカ	1/3個(60g)	鶏がらスープの素	小さじ2
ピーマン	2個	アルミホイル	
パインナッブル(缶詰・スライス)	2枚		
干しいたけ(水でもどす)	2枚		

- 1 水タンクに水を入れる。水位1以上
- 2 豚肉は調理網にのる程度のひと口大に切る。
- 3 ビニール袋に2としょうゆ、みりんを入れ、よくもみこむ。別のビニール袋に汁気をきった豚肉を入れかえ、片栗粉を加えて袋をゆすり、まんべんなくまぶしつけてから余分な粉を払う。
- 4 油をぬった調理網を角皿にのせて、3の肉を並べる。
- 5 玉ねぎは12等分のくし切りにし、Aは全てひと口大に切る。
- 6 底の平らな耐熱容器にBを入れて混ぜ合わせ、Aを加えてもう1枚の角皿の手前にのせる。奥側にアルミホイルを敷いて玉ねぎを並べる。
- 7 4を上段に入れ、6を下段に入れる。



お料理集 >> メニュー番号 >> No.056 >> 分量選択

>> スタート 目安時間 約24分

手動でするときは：ウォーターオープン(オープン)・予熱なし2段の250℃で約24分(2人分は約18分)

- 8 加熱後、耐熱容器の野菜をよく混ぜ合わせてとろみをつけ、肉と玉ねぎを加えてあえる。
※加熱後の豚肉に片栗粉が残ることがありますが、調味料と混ぜ合わせると目立たなくなります。

焼き上げ



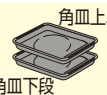
中段

角皿・アミ

約129kcal減

約309kcal

焼き上げ



角皿上段

角皿下段

約14kcal減

約146kcal



健康メニュー カロリー

No. 059 カロリーダウン

ポテトコロッケ

材料(4人分) 約438kcal☆ 塩分0.5g

こんがりパン粉		塩、こしょう、ナツメグ……各少々
パン粉……………60g	B	マヨネーズ……………大さじ1
サラダ油……………大さじ3		薄力粉、溶き卵……………各適量
じゃがいも(4つ切り)……4個(600g)		*2人分も自動でできます
玉ねぎ(みじん切り)……………1個(200g)	A	
牛ひき肉(ほぐす)……100g		
バター……………適量		

- 1 こんがりパン粉(17ページ)を参照してこんがりパン粉を作る。
- 2 水タンクに水を入れる。水位2まで
- 3 角皿に調理網をのせて、じゃがいもを並べる。
- 4 3を中段に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.064 >> スタート 目安時間 約22分

手動ですときは: 蒸し物で約22分

※ No.064 蒸し野菜(いも・かぼちゃ) で加熱すると甘みが増します。急ぐ場合は、耐熱性の皿にのせてラップをして庫内中央に置き(角皿は入れません)、手動加熱のレンジ 600W で約9分加熱してください。

- 5 加熱後、熱いうちに皮をむいてつぶす。
- 6 耐熱容器に A を入れ、ラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)
- 7 加熱後、5に加え、塩、こしょう、ナツメグとマヨネーズで味をととのえ、粗熱を取って冷蔵庫で冷やす。
- 8 7を12等分し、小判形にととのえて薄力粉、溶き卵、1のこんがりパン粉の順に衣をつけて角皿に調理網をのせてコロッケを並べる。
- 9 8を中段に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.059

>> 分量選択 >> スタート 目安時間 約16分

手動ですときは: グリル・予熱なしで約16分(2人分は約15分)

健康メニュー カロリー

No. 057 カロリーダウン

かれいのあんかけ

材料(4人分) 約160kcal☆ 塩分1.9g

かれい	4切れ(1切れ100g)
しょうゆ、サラダ油	各小さじ2
片栗粉	大さじ2
にんじん(せん切り)	30g
生しいたけ(薄いそぎ切り)	4枚
絹さや(筋を取って細切り)	12枚
A だし汁	1カップ
しょうゆ、みりん	各大さじ2 1/2
片栗粉	大さじ1
砂糖	小さじ1 1/2
青ねぎ(斜め切り)	2本
しょうが(せん切り)	2かけ
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1以上
- 2 かれいは皮に切り目を入れる。
- 3 パットや皿などにしょうゆ、サラダ油を入れ、2のかれいを加えてからめながら下味をつけ、キッチンペーパーで軽く水分をふき取り、別の皿に入れた片栗粉を表面にまぶす。
- 4 角皿にクッキングシートを敷き、魚の表側を上にして並べる。
※かれいは身がくずれやすいので、調理網は使わずに角皿に並べます。
- 5 底の平らな耐熱容器に A を入れて混ぜ合わせ、もう1枚の角皿にのせる。

- 6 4を上段に入れ、5を下段に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.057 >> 分量選択

>> スタート 目安時間 約23分

手動ですときは: ウォーターオープン(オープン)・予熱なし2段の250℃で約23分(2人分は約18分)

- 7 加熱後、かれいを器に入れ、耐熱容器のあんに青ねぎを混ぜ合わせたものをかけてしょうがを天盛りにする。



No.058 とんかつ できる 応用メニュー



アスパラの肉巻きフライ

材料(4人分) 約423kcal☆ 塩分1.0g

こんがりパン粉	青じそ	16枚
〔パン粉〕	塩、こしょう	各少々
〔サラダ油〕	梅肉	20g
豚もも肉(薄切り)	A 練りわさび	20g
16枚(200g)	白ごま	適量
アスパラガス	薄力粉、溶き卵	各適量
8本		

- ① こんがりパン粉(17ページ)を参照してこんがりパン粉を作る。
- ② アスパラガスは根元の固い部分を切り落とす。
- ③ 豚肉を少し重なるくらいに4枚広げ、塩、こしょうをし、混ぜ合わせたAをぬって青じそを4枚敷きつめる。その上にアスパラガスを2本のせて、端から巻く。同じものをもう3本作る。
- ④ ③に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。角皿に調理網をのせて肉巻きを並べて、No.058 とんかつと同じ要領で焼く。



明太子フライ

材料(4人分) 約355kcal☆ 塩分1.8g

こんがりパン粉	ささ身	8本(400g)
〔パン粉〕	明太子	100g
〔サラダ油〕	塩、こしょう	各少々
	薄力粉、溶き卵	各適量

- ① こんがりパン粉(17ページ)を参照してこんがりパン粉を作る。
- ② ささ身は筋を取り、ラップとラップの間にはさんで、めん棒などでたたいて平らに広げてから、塩、こしょうをふる。ささ身を縦方向に置き、明太子をのせて巻く。
- ③ ②に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。角皿に調理網をのせて、ささ身を並べて、No.058 とんかつと同じ要領で焼く。

焼き上げ

中段
角皿・アミ

約123kcal減

約490kcal



健康メニュー カロリー 疲れ

No. 058 カロリーダウン

とんかつ

材料(4人分) 約613kcal☆ 塩分0.6g

こんがりパン粉	
〔パン粉〕	60g
〔サラダ油〕	大さじ3
豚ロース肉	4枚(1枚130g)
塩、こしょう	各少々
薄力粉、溶き卵	各適量

*2人分も自動でできます。

- 1 こんがりパン粉(17ページ)を参照してこんがりパン粉を作る。
- 2 豚肉は脂肪と赤身の境の部分に数力所切り目を入れて筋切りをする。
ポイント…筋切りをしないと、火が通るときに筋が縮んでそり返ります。
- 3 肉全体を肉たたきでたたき、柔らかくして、両面に塩、こしょうをふる。
ポイント…肉たたきがないときは、空き瓶やすりこ木などでたたくとよいでしょう。
- 4 3の肉に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。角皿に調理網をのせて肉を並べる。
- 5 4を中段に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.058 >> 分量選択

>> スタート 目安時間 約16分

手動でするときは:グリル・予熱なしで約16分(2人分は約15分)

※このメニューは、 から選べます。



No.060 えびフライ できる 応用メニュー

約94kcal減
約222kcal



いわしのフライ

材料(4人分) 約316kcal☆ 塩分0.5g

こんがりパン粉

〔パン粉〕……………60g
〔サラダ油〕……………大さじ3
いわし……………8尾(1尾60g)
塩、こしょう、カレー粉……………各少々
薄力粉、溶き卵……………各適量

- ① こんがりパン粉(17 ページ)を参照してこんがりパン粉を作る。
- ② いわしは頭を取り、腹を切って内臓を出す。これを手開きにして中骨を取り、背びれを切り取る。
アドバイス… 中骨を包丁で細かく刻んで、いわしの身にぬりつけて使うと無駄がなく、カルシウムもたっぷり摂れます。
- ③ いわしの身に塩、こしょう、カレー粉をふり、しばらくおく。
- ④ ③に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。角皿に調理網をのせて、魚を並べて、No.060 えびフライと同じ要領で焼く。

焼き上げ

中段
角皿・アミ

約44kcal減
約98kcal



健康メニュー カロリー

No. 060 カロリーダウン

えびフライ

材料(4人分) 約142kcal☆ 塩分0.5g

こんがりパン粉

〔パン粉〕……………60g
〔サラダ油〕……………大さじ3
えび……………大8尾(1尾30g)
塩、こしょう、酒……………各少々
薄力粉、溶き卵……………各適量
*2人分も自動でできます。

- 1 こんがりパン粉(17 ページ)を参照してこんがりパン粉を作る。
- 2 えびの殻と背ワタを取り、塩、こしょうをして酒をまぶす。
- 3 2に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。角皿に調理網をのせて、えびを並べる。
- 4 3を中段に入れて焼く。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.060 >> 分量選択

>> スタート 目安時間 約12分

手動でするときは: グリル・予熱なしで約12分
(2人分は約11分)

カキフライ

かき(400g) も同じ操作でできます。



No.061 春巻き できる 応用メニュー

約12kcal減
約499kcal



おつまみ春巻き

材料(4人分) 約511kcal☆ 塩分1.0g

ツナ(缶詰)	200g
ピザ用チーズ	60g
パセリ	少々
カレー粉	小さじ4
マヨネーズ	大さじ4
春巻きの皮	8枚
薄力粉、水	各適量
サラダ油	適量

- ① 汁気をきったツナと、Aを混ぜ合わせる。
- ② 薄力粉を同量の水で溶く。
- ③ 春巻きの皮は、対角線で半分に切る。皮の切った部分を手前にして、中心より手前に具をのせ、両端を折りこんで、ゆるめに巻き、巻き終わりを②でとめる。
※固く巻き過ぎると加熱中に皮が破れて、具が出てしまうことがあります。
- ④ ③の皮にハケでサラダ油をまんべんなくぬる。角皿に調理網をのせて春巻きを並べて、No.061 春巻きと同じ要領で焼く。

梅じそ味

汁気をきったツナ200gと、梅肉、練りわさび各大さじ2、白ごま小さじ4を混ぜ合わせる。青じそ16枚は1枚ずつ皮にのせて、同様に巻く。

焼き上げ

中段
角皿・アミ

約86kcal減
約311kcal



健康メニュー カロリー

No. 061 カロリーダウン 春巻き

材料(4人分) 約397kcal☆ 塩分0.8g

玉ねぎ	100g
ニラ	2/3束
好みのナッツ	30g
豚ひき肉	160g
しょうゆ	大さじ1
ごま油	小さじ2/3
片栗粉	大さじ2
塩、こしょう	各少々
春巻きの皮	8枚
薄力粉、水	各適量
サラダ油	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 玉ねぎはみじん切り、ニラは1cmのざく切りにする。好みのナッツは粗く刻んで、炒しておく。
- 3 薄力粉を同量の水で溶く。
- 4 2とAをよく混ぜ合わせ、8等分して春巻きの皮で包み、巻き終わりを3でとめる。
- 5 4の皮にハケでサラダ油をまんべんなくぬる。角皿に調理網をのせて春巻きを並べる。
- 6 5を中段に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.061 >> 分量選択

>> スタート 目安時間 約18分

手動でするときは：ウォーターグリル・予熱なしで約18分
(2人分は約15分)